



**MODEL PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN BOLABASKET
MELALUI PERMAINAN *PASSING* Mencari KATA
DALAM PENJASORKES BAGI SISWA KELAS V SD
DI KECAMATAN TUNTANG KABUPATEN SEMARANG
TAHUN 2014/2015**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana
pada Universitas Negeri Semarang

oleh
ALIM MUKTASIM BILLAH
6101411009
UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Alim Muktasim Billah. 2015. Model Pengembangan Pembelajaran Bolabasket Melalui Permainan *Passing* Mencari Kata Dalam Penjasorkes Bagi Siswa Kelas V SD Di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang . Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs.Bambang Priyono, M.Pd.

Kata Kunci: Model, Pengembangan, Pembelajaran, *Passing* Bolabasket Menggunakan Permainan Mencari Kata, Siswa SD.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal diperoleh informasi bahwa pembelajaran permainan bolabasket masih terpaku pada teknik dasar saja tanpa ada pengaplikasian ke dalam bentuk permainan bolabasket, serta belum adanya variasi mengajar menggunakan model pembelajaran yang dapat menarik motivasi siswa. Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Model Pengembangan Permainan Bolabasket *Passing* Mencari Kata Kelas V Di SD Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Tahun 2014/2015. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hasil Pengembangan Permainan Bolabasket yang sesuai dengan siswa sekolah dasar dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani di SD Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk yaitu: 1) Melakukan analisis kebutuhan yang akan dikembangkan yang di dapat dari hasil kajian pustaka, observasi dan wawancara. 2) mengembangkan draft produk awal, 3) validasi ahli (satu ahli bolabasket dan dua ahli pembelajaran pendidikan jasmani SD), 4) perbaikan draft produk awal, 5) uji coba skala kecil (10 siswa), 6) revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba skala kecil, 7) uji coba lapangan (58 siswa), 8) revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan hasil uji coba lapangan, 9) hasil akhir berupa Pengembangan Model Pembelajaran Bolabasket Melalui Permainan *Passing* Mencari Kata Dalam Penjasorkes Bagi Siswa Kelas V SD Di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Tahun 2014/2015.

Dari penelitian ini diperoleh data evaluasi ahli bolabasket 82,69 % , ahli pendidikan jasmani 87,98 %, sehingga di dapat rata-rata presentase 85,34 % sehingga memenuhi kriteria "sangat baik". Sedangkan data uji coba skala kecil di dapat presentase 82,38 % dan uji coba lapangan 85,54 %, sehingga memenuhi kriteria "sangat baik". Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *passing* bolabasket menggunakan permainan *passing* mencari kata dapat digunakan sebagai model pembelajaran gerak siswa kelas V SD Di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang tahun ajaran 2014/2015.

Saran bagi guru penjasorkes di SD dapat menggunakan model pembelajaran ini di sekolah sebagai alternatif dalam menyampaikan materi pembelajaran permainan bolabasket, serta dapat mengembangkan model pembelajaran ini dengan materi yang berbeda-beda dengan ruang lingkup penjasorkes.



UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

1. Hai orang-orang yang beriman, jika kamu menolong (agama) Allah, niscaya Dia akan menolongmu dan meneguhkan kedudukanmu. (Muhammad : 7)
2. Janganlah puas hanya menjadi orang baik kalo lebih baik itu bisa (Mario Teguh)

Persembahan :

Seiring rasa syukur dan atas ridho-Mu, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak Muh Zaenuri dan Ibu Sriyatun
2. Sahabat-sahabatku
3. Almamaterku
4. Orang yang membaca karya ini

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan nikmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran Bolabasket Passing Mencari Kata Dalam Penjasorkes Bagi Siswa Kelas V SD Di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Tahun 2014/2015” Skripsi ini diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada beberapa pihak berikut ini :

1. Rektor UNNES yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di Jurusan Bimbingan dan Konseling sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan.
2. Dekan FIK UNNES yang telah memberikan ijin penelitian untuk penyelesaian skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIK UNNES yang telah memberikan rekomendasi ijin penelitian untuk penyelesaian skripsi.
4. Bapak, Ibu Dosen FIK yang telah memberikan bekal pengetahuan, bimbingan, dan motivasinya selama mengikuti perkuliahan sampai dengan selesai.
5. Drs. Bambang Priyono, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengoreksi serta memberikan masukan dan arahan dalam skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SD N Jombor, SD N Sraten 01, dan SD Gedangan 01 Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan bersedia membantu serta bekerjasama dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Guru Olahraga SD N Jombor, SD N Sragen 01 dan SD N Gedangan 01 yang telah bersedia membantu dan bekerjasama dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Anna Annisa yang telah memberi motivasi dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-temanku guru di SMP Islam Roudlotus Saidiyah yang senantiasa memberi dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman PJKR angkatan 2011 yang sudah saling mendukung dan menguatkan satu sama lain selama ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta dapat memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan khususnya terkait dengan perkembangan ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Semarang, Desember 2015

Penulis



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Pengembangan	8
1.4 Spesifikasi Produk	8
1.5 Pentingnya Pengembangan	8
1.6 Sumber Pemecahan Masalah	9
BAB II Kajian Pustaka dan Kajian Teori	
2.1 Kajian Pustaka	11
2.1.1 Prinsip Dasar Pengembangan Modifikasi Permainan dan Olahraga ...	11
2.1.1.1 Strategi Modifikasi Permainan	12
2.1.1.2 Struktur Modifikasi Permainan Olahraga	13
2.1.2 Belajar Gerak	14
2.1.3 Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Besar	16
2.1.3.1 Perkembangan Kemampuan Fisik Anak Besar	16
2.1.3.2 Aktivitas yang diperlukan Anak Besar	19
2.1.4 Pendidikan Jasmani	20
2.1.4.1 Tujuan Pendidikan Jasmani	21
2.1.4.2 Perencanaan pendidikan Jasmani	23
2.1.5 Permainan dan Bermain	25
2.1.5.1 Teori Bermain	26
2.1.6 Motivasi	27
2.1.7 Belajar	28
2.1.7.1 Teori Belajar	28
2.1.8 Permainan Bolabasket	30
2.1.8.1 Sarana dan Prasarana	31
2.1.8.2 Teknik Dasar Permainan Bolabasket	35
2.1.8.3 Peraturan Permainan Bolabasket	40
2.2 Kerangka Berfikir	42
BAB III METODE PENGEMBANGAN	
3.1 Model Pengembangan	44
3.2 Prosedur Pengembangan	46
3.2.1 Analisis Kebutuhan	47

3.2.2 Pembuatan Produk Awal	47
3.2.3 Uji Coba Produk	48
3.2.3.1 Desain Uji Coba	48
3.2.3.2 Subjek Uji Coba	49
3.2.4 Revisi Produk Pertama	49
3.2.5 Uji Lapangan	50
3.2.6 Revisi Produk Akhir	50
3.2.7 Hasil Akhir	50
3.3 Permainan Bolabasket <i>Passing</i> Mencari Kata	50
3.3.1 Karakteristik Permainan Bolabasket <i>Passing</i> Mencari Kata	50
3.3.2 Fasilitas Dan Peralatan	52
3.3.3 Peraturan Permainan Bolabasket <i>Passing</i> Mencari Kata	53
3.4 Cetak Biru Produk	55
3.5 Jenis Data	55
3.6 Instrumen Pengumpulan Data	55
3.7 Analisis Data Produk	62
BAB IV Hasil Pengembangan	
4.1 Penyajian Data Hasil Uji Coba Skala Kecil	63
4.1.1 Data Analisis Kebutuhan	63
4.1.2 Deskripsi Draf Produk Awal	64
4.1.3 Validasi Ahli	71
4.2 Data pada Uji Coba Skala Kecil	74
4.3 Hasil Analisis Data Uji Coba Skala Kecil	78
4.4 Revisi Produk Setelah Uji Coba Skala kecil	86
4.4.1 Draft Permainan Setelah Uji Coba Skala Kecil	87
4.5 Data Uji Coba Lapangan	95
4.6 Hasil Analisis Data Uji Coba Lapangan	99
4.7 Prototipe Produk	105
BAB V KAJIAN DAN SARAN	
5.1 Kajian	115
5.2 Saran	116
DAFTAR PUSTAKA.....	118
LAMPIRAN	120



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Sarana Dan Prasarana Bolabasket Di SD Negeri Jombor.....	6
3.1 Perbedaan Peraturan Permainan Bolabasket Dengan Permainan Bolabasket <i>Passing</i> Mencari Kata	51
3.2 Aspek Dan Indikator Wawancara Untuk Guru Olahraga	57
3.3 Aspek Dan Indikator Wawancara Untuk Siswa	58
3.4 Aspek ,Indikator Dan Sub Indikator Untuk Evaluasi Ahli Bolabasket	59
3.5 Aspek ,Indikator Dan Sub Indikator Untuk Evaluasi Ahli Pembelajaran ..	60
3.6 Aspek, Indikator Dan Butir Kuesioner Untuk Siswa	61
3.7 Aspek, Indikator Dan Butir Soal Untuk Pengamatan Siswa	62
3.8 Klasifikasi Presentase	62
4.1 Hasil Lembar Evaluasi Kualitas	73
4.2 Saran Perbaikan Model Permainan	74
4.3 Hasil Kuesioner Siswa Dalam Uji Coba Skala Kecil	75
4.4 Hasil Kuesioner Siswa Dalam Uji Coba Skala Kecil	76
4.5 Hasil Kuesioner Siswa Dalam Uji Coba Skala Kecil	77
4.6 Hasil Lembar Evaluasi Kualitas (Uji Coba Skala Kecil)	84
4.7 Saran Perbaikan Model Permainan	85
4.8 Hasil Kuesioner Siswa Dalam Uji Coba Lapangan	96
4.9 Hasil Pengamatan Gerak Siswa Dalam Uji Coba Lapangan	97
4.10 Hasil Pengamatan Sikap Siswa Dalam Uji Coba Lapangan	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Bolabasket	32
2.2 Gambar Daerah Bersyarat	32
2.3 papan pantul	33
2.4 Simpay dan penyangga Basket/Keranjang	34
2.5 Bolabasket	34
2.6 Cara memegang bola	35
2.7 Teknik melempar bola di depan dada	36
2.8 Teknik mengoper dari atas kepala	37
2.9 Melempar bola pantulan	38
3.1 Prosedur Pengembangan Model Pembelajaran Bolabasket Melalui Permainan <i>Passing</i> Mencari Kata	46
4.1 Lapangan Permainan Bolabasket <i>Passing</i> Mencari Kata.....	67
4.2 Bola Dalam Permainan Bolabasket <i>Passing</i> Mencari Kata	67
4.3 Kotak Huruf Dalam Permainan Bolabasket <i>Passing</i> Mencari Kata.....	68
4.4 Huruf Dalam Permainan Bolabasket <i>Passing</i> Mencari Kata.....	68
4.5 Papan Penempel Dalam Permainan Bolabasket <i>Passing</i> Mencari Kata	69
4.6 Diagram Persentase Aspek Produk atau Model Permainan	83
4.7 Lapangan Permainan Bolabasket <i>Passing</i> mencari kata	90
4.8 Bola dalam Permainan Bolabasket <i>Passing</i> mencari kata	90
4.9 Kotak Huruf Dalam Permainan Bolabasket <i>Passing</i> Mencari Kata	91
4.10 Huruf Dalam Permainan Bolabasket <i>Passing</i> Mencari Kata	91
4.11 Papan Penempel Dalam Permainan Bolabasket <i>Passing</i> Mencari Kata	92
4.12 Diagram Persentase Aspek Produk Atau Model Permainan Bolabasket <i>Passing</i> Mencari Kata Uji Coba Lapangan	104

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Keterangan Melakukan Observasi di SD N Jombor.....	121
2 Surat Keterangan Melakukan Observasi di SD N Sragen 01	122
3 Surat Keterangan Melaksanakan Observasi di SD N Gedangan 01.....	123
4 Lembar Persetujuan Tema dan Judul Skripsi.....	124
5 Surat Keputusan Dosen Pembimbing	125
6 Lembar Pengesahan Proposal	126
7 Surat Ijin Penelitian	127
8 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian SD N Jombor	128
9 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian SD N Sragen 01	129
10 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian SD N Gedangan 01...	130
11 Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Guru	131
12 Kisi-Kisi Pedoman Observasi.....	132
13 Hasil Wawancara Dengan Guru Penjasorkes	133
14 Hasil Observasi.....	135
15 Lembar Penilaian Untuk Ahli Bolabasket	137
16 Lembar Penilaian Untuk Ahli Pembelajaran Penjasorkes	145
17 Hasil Kuisisioner Ahli Bolabasket	161
18 Hasil Kuisisioner Ahli Pembelajaran (Uji Coba Skala Kecil)	162
19 Hasil Kuisisioner Ahli Pembelajaran (Uji Coba Lapangan)	163
20 Saran Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran	164
21 Penskoran Aspek Sikap (Afektif)	165
22 Penskoran Aspek Keterampilan (Psikomotorik)	166
23 Daftar Siswa Kelas V SD N Jombor	167
24 Daftar Siswa Uji Coba Lapangan	168
25 Hasil Kuesioner Kognitif Uji Coba Skala Kecil	170
26 Hasil Kuesioner Kognitif Uji Coba Lapangan	171
27 Hasil Pengamatan Afektif Uji Coba Skala Kecil.....	175
28 Hasil Pengamatan Afektif Uji Coba Lapangan	176
29 Hasil Pengamatan Psikomotorik Uji Coba Skala Kecil	179
30 Hasil Pengamatan Psikomotorik Uji Coba Lapangan	180
31 Rata-Rata Uji Coba Lapangan	183
32 Dokumentasi	184

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani belum berjalan secara efektif seperti yang di harapkan. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus di sesuaikan, dengan perkembangan anak, isi, dan materi serta cara penyampaian harus di sesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya.

Secara eksplisit istilah pendidikan jasmani berbeda dengan olahraga. Dalam arti sempit olahraga diidentikkan sebagai gerak badan. Dalam Undang- undang Republik Indonesia no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga adalah salah satu bentuk dari 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. Untuk mencapai tujuan tersebut maka disusunlah suatu kurikulum yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa dalam berolahraga yaitu bagaimana mengaktifkan siswa dalam pembelajaran olahraga di sekolah guna membentuk badan yang sehat , kuat dan terampil.

Banyak macam olahraga yang dapat diajarkan guru di sekolah misalnya permainan bolabasket. Permainan bolabasket merupakan olahraga yang cukup digemari masyarakat saat ini, khususnya untuk olahraga prestasi di kalangan remaja. Di samping itu olahraga basket telah mendapatkan perhatian yang cukup baik dari masyarakat dunia. Tujuan dari permainan bolabasket itu sendiri adalah memasukkan bolabasket ke keranjang atau ring lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mencegah lawan memasukkan bola ke ring basket kita. Untuk memainkan bola tersebut boleh dilempar, digiring, didorong, atau dipukul dengan tangan terbuka ke segala penjuru arah lapangan.

Permainan dan olahraga bolabasket adalah bentuk kegiatan fisik yang memberikan manfaat cukup banyak tidak hanya pada kebugaran tubuh, tetapi juga kebugaran mental serta sosial bahkan masih banyak keuntungan lainnya khususnya pada kebugaran fisik. Beberapa manfaat olahraga secara umum antara lain meningkatkan kebugaran tubuh, menguatkan fungsi jantung, melancarkan peredaran darah, menguatkan paru-paru, menguatkan otot-otot besar dan kecil. Demikian banyak manfaat dari olahraga bagi kita semua termasuk anak-anak khususnya melalui media permainan dan olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket mempunyai karakter permainan yang cukup cepat dan kadang-kadang lambat. Karakter permainan seperti itu membutuhkan

aktivitas gerak yang cepat, tepat dan mencapai tujuan yang diharapkan. Beberapa komponen penting yang dibutuhkan dan sekaligus menjadi bagian sumbangan yang diperoleh melalui permainan ini adalah komponen kebugaran itu sendiri. Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009 : 13) menyatakan beberapa unsur kebugaran tubuh yang termasuk dalam permainan dan olahraga bolabasket adalah: keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strength*), kecepatan gerak reaksi (*speed*), daya tahan otot kardiovaskular (*endurance*), kelentukan (*fleksibilitas*), dan koordinasi (*coordination*).

Tentunya dengan beberapa unsur kebugaran yang terdapat dalam permainan bolabasket akan sangat bermanfaat untuk tubuh terutama pada anak-anak khususnya anak besar (10 th). Pada usia 10 tahun merupakan saat yang tepat untuk tumbuh kembang anak. Masa anak besar merupakan masa penyempurnaan keterampilan melakukan gerakan-gerakan dasar. Gerak dasar yang sudah mulai dapat dilakukan pada masa anak kecil, semakin dapat dilakukan dengan baik dan semakin bervariasi lagi pola gerakannya.

Permainan bolabasket termasuk jenis permainan yang kompleks tekniknya. Artinya tekniknya terdiri dari gabungan unsur-unsur teknik yang terkoordinir rapi, sehingga dapat dimainkan dengan baik. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam permainan bolabasket, diperlukan hasil belajar permainan bolabasket seperti: teknik dasar menangkap bola (*catching*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar mengoper bola (*passing*), serta teknik dasar menembak (*shooting*).

Tentunya dengan teknik yang kompleks tersebut permainan bolabasket akan mengalami kesulitan ketika dilaksanakan untuk siswa sekolah dasar, dikarenakan kemampuan dan usia mereka yang masih rendah serta belum

sesuai untuk melakukan permainan bolabasket dengan ukuran yang standar sehingga diperlukan teknik modifikasi dalam permainan ini. Kebanyakan anak ingin bermain seperti yang terlihat pada orang dewasa, mereka ingin menirukan teknik memainkan bolabasket atau permainan lainnya. Hal ini tentu tidak mungkin jika mereka menggunakan peralatan yang sama. Misalnya anak usia 10-12 tahun ingin melakukan teknik *passing* ataupun *dribbling* pada permainan bolabasket dengan ukuran dan berat bola sebenarnya, tentu akan mengalami kesulitan jika dibandingkan dengan orang dewasa melakukannya. Hal ini akan menimbulkan keengganan bermain serta akan memperbesar resiko cedera pada diri anak.

Aturan permainan cabang olahraga tertentu sangat banyak dan kompleks bila diterapkan pada anak-anak. Anak hanya memerlukan peraturan sederhana sesuai dengan kemampuan, pengalaman dan keterampilan yang dikuasai, yang penting dengan peraturan tersebut harus tetap mempunyai ciri kompetitif. Kegiatan merubah keadaan yang asli kepada hal-hal yang lebih sederhana ini dapat dikatakan sebagai proses memodifikasi. Melalui kegiatan modifikasi, akan meningkatkan kegembiraan pada anak. Modifikasi olahraga dalam pendidikan jasmani merupakan indikator keterampilan guru dalam mengajar yang diadaptasikan secara tepat oleh guru selama proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 12 – 16 Februari 2015 di tiga sekolah dasar yaitu SD Negeri Jombor, SD Negeri Sragen 01 dan SD Negeri Gedangan: diketahui bahwa proses pembelajaran permainan bolabasket di tiga sekolah tersebut masih mengalami kesulitan dikarenakan fasilitas atau sarana dan prasarana yang kurang memadai.

Hasil observasi mengenai sarana dan prasarana bolabasket ditiga sekolah tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.1 Sarana dan Prasarana Bolabasket

No	Sarana dan Prasarana	Sekolah		
		SD N Jombor	SD N Sraten 01	SD N Gedangan
1	Lapangan bolabasket	Tidak ada garisnya	-	Tidak ada garisnya
2	Ring standar	-	-	-
3	Tiang	-	-	-
3	Bolabasket	Rusak	Rusak	-

Sumber : Hasil Observasi (2015)

Berdasarkan data di atas dapat dicermati bahwa sarana dan prasarana bolabasket di sekolah tersebut kurang memadai. Hal tersebut didukung dengan pengamatan peneliti mengenai proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah tersebut masih monoton, hanya terpaku pada teknik dasar tanpa ada pengaplikasian ke dalam permainan, sehingga menyebabkan siswa merasa jenuh dan bosan ketika pembelajaran berlangsung.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru pendidikan jasmani di tiga sekolah tersebut: bahwa untuk mengajarkan permainan bolabasket masih mengalami kesulitan dikarenakan fasilitas atau sarana dan prasarana yang kurang memadai dan perlu adanya modifikasi untuk menarik minat siswa dalam pembelajaran bolabasket.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa guru Pendidikan jasmani masih kurang kreatif dalam meningkatkan motivasi siswa melalui pendekatan bermain dan modifikasi alat. Kurangnya sarana dan prasarana permainan bola basket serta buku-buku pendukung

juga menyebabkan bertambahnya permasalahan dalam pembelajaran bolabasket.

Pendekatan modifikasi permainan adalah suatu teknik penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain yang banyak berpengaruh terhadap perkembangan teknik. Permainan yang dimaksudkan disini adalah permainan yang dapat memberikan kegembiraan pada anak yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Permainan ini diharapkan dapat menambah hasil belajar siswa terutama teknik dasar berolahraga. Permainan yang dimaksud terutama kegiatan olahraga yang dapat dimodifikasi, seperti permainan bolabasket yang dimodifikasi. Disini penulis memodifikasi permainan bola bolabasket yang berjudul "Model Pengembangan Pembelajaran Bolabasket Melalui Permainan *Passing* Mencari Kata Dalam Penjasorkes Bagi Siswa Kelas V SD Di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang". Permainan ini lebih ditekankan pada *passing* karena menurut Supriyadi, dkk (2009 : 42) Diantara berbagai teknik dalam bolabasket seperti menembak dan *mendribble*, yang lebih menarik adalah keterampilan *passing* karena ada dua keterampilan yang dapat dilakukan sekaligus, dan yang perlu ditekankan bahwa *passing* yang cermat dan tepat sangat besar artinya, dan tak kalah pentingnya dengan keterampilan menembak yang tepat. Keterampilan *passing* dapat dilakukan dengan cara melakukan operan.

Bagaimanapun seorang penembak mahir, jika tidak diimbangi dengan kemampuan *passing* bola yang baik semuanya akan sia-sia. Jika sejak awal telah terjadi kesalahan dalam *passing* bola, berarti kehilangan kesempatan menyerang bagi regu itu sendiri, ini berarti regu tersebut kehilangan kesempatan untuk menambah skor dan sebaliknya regu lawan menambah skor. Berdasarkan

pada analisa tersebut berarti *passing* bola merupakan modal landasan kearah penguasaan permainan bolabasket yang lebih baik, Supriyadi, dkk (2009 : 42)

Dari latar belakang diatas peneliti dapat memberikan alasan mengapa permasalahan tersebut perlu untuk diteliti, yaitu :

- a. Sesuai dengan kurikulum pendidikan yang ada di SD N Jombor, SD N Sragen 01, dan SD N Gedangan 01 yang menjelaskan bahwa di dalam kurikulum di SD tersebut terdapat mata pelajaran bolabasket untuk kelas atau khususnya kelas V.
- b. SD N Jombor, SD N Sragen 01, dan SD N Gedangan 01 mempunyai sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang terbatas, terutama untuk fasilitas permainan bolabasket sehingga guru pendidikan jasmani akan kesulitan dalam melakukan pembelajaran bolabasket .
- c. Ketidapkahaman siswa tentang permainan bolabasket yang dianggap sangat sulit dalam peraturannya, dan peralatan yang mahal menjadikan siswa sekolah dasar kurang tertarik pada permainan ini, mereka lebih memilih permainan sepak bola dan bola voli. Untuk itu guru harus memodifikasi peraturan dan sarana prasarana yang lebih mudah dan sederhana agar siswa merasa lebih mudah dan gembira ketika melakukan permainan bolabasket.
- d. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru hanya memberikan pembelajaran yang apa adanya sesuai keadaan dan kondisi lapangan yang ada yaitu dengan memberikan permainan bolabasket hanya dengan melempar dan menangkap bola yang menjadikan siswa malas bergerak dan cepat bosan.

1.2 Rumusan Masalah

Setelah mengetahui dan memahami uraian di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah: Bagaimana Model Pengembangan Permainan Bolabasket *Passing* Mencari Kata dalam Pembelajaran Penjasorkes Bagi Siswa Kelas V SD Di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang ?

1.3 Tujuan Pengembangan

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil Pengembangan Permainan Bolabasket yang sesuai dengan siswa sekolah dasar dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani SD Di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Tahun 2014/2015.

1.4 Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini berupa model permainan bolabasket dengan cara membuat suatu model pembelajaran berupa permainan dengan peraturan dan sarana/prasarana yang sederhana yang dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif ,afektif, psikomotor, dan fisik) pada hasil secara efektif dan efisien, serta dapat meningkatkan intesitas fisik sehingga kesegaran jasmani dapat terwujud serta dapat mengatasi kesulitan dalam pembelajaran bolabasket.

1.5 Pentingnya pengembangan

a. Bagi Peneliti

- 1) Sebagai bekal pengalaman dalam mengembangkan model pembelajaran penjasorkes.
- 2) Sebagai modal dalam penyusunan skripsi untuk memperoleh gelar kesarjanaan bidang studi pendidikan, pendidikan guru ,sekolah dasar.

b. Bagi penelitian lanjutan

- 1) Sebagai dasar penelitian lebih lanjut.
- 2) Sebagai pertimbangan untuk penelitian pengembangan model permainan dalam pembelajaran penjasorkes siswa SD.

c. Bagi Guru Pendidikan jasmani

- 1) Sebagai bahan pertimbangan dalam mengajar bidang studi penjasorkes pada umumnya dan permainan bolabasket pada khususnya.
- 2) Sebagai dorongan dan motivasi bagi guru pendidikan jasmani untuk menciptakan variasi pembelajaran dan meningkatkan kinerja sehingga tercapai tujuan pembelajaran penjasorkes.

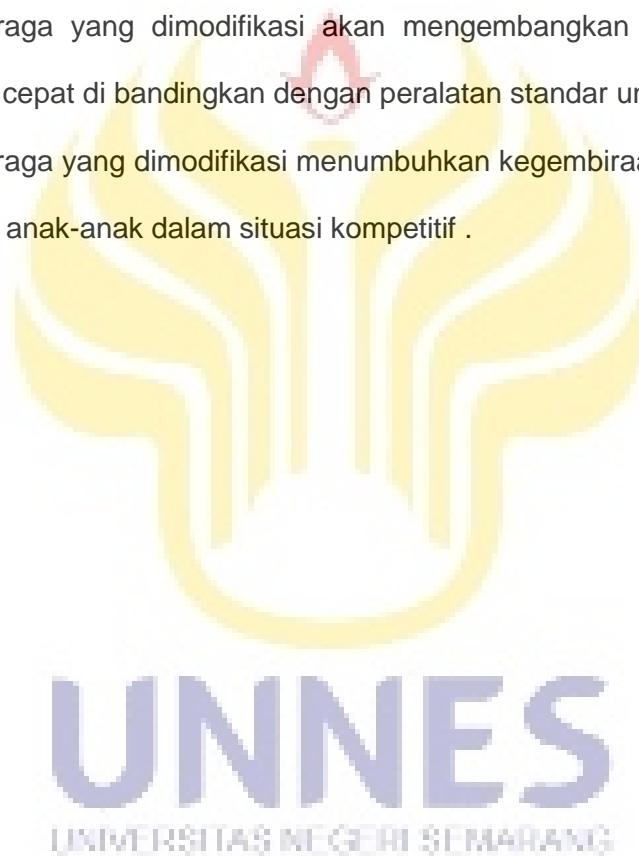
1.6 Sumber Pemecahan Masalah

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa sumber pemecahan masalah di antaranya adalah :

- a. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru dapat melakukan modifikasi terhadap permainan yang akan diberikan kepada siswa agar dapat memudahkan siswa dalam melakukan dan memahaminya.
- b. Guru pendidikan jasmani harus memberikan pembelajaran yang aktif ,kreatif , menarik dan tidak membosankan agar dapat menimbulkan rasa senang pada siswa.
- c. Guru pendidikan jasmani harus menggunakan sarana dan prasarana yang mendukung pembelajaran pendidikan jasmani agar proses pembelajaran tetap berjalan dengan lancar dan baik.

Menurut Aussie dalam Samsudin (2008:73), pengembangan memodifikasi di Australia dilakukan dengan pertimbangan :

- a. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa
- b. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak.
- c. Olahraga yang dimodifikasi akan mengembangkan keterampilan anak lebih cepat di bandingkan dengan peralatan standar untuk orang dewasa.
- d. Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif .



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Kajian pustaka dalam penelitian ini sebagai acuan berfikir secara ilmiah dalam rangka untuk pemecahan permasalahan, pada kajian pustaka ini dimuat beberapa pendapat para pakar dan ahli .

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Prinsip Dasar Pengembangan Modifikasi Permainan dan Olahraga

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu "*Developmentally Appropriate Practice*" (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan dan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya. Samsudin (2008 : 71)

Pada kenyataannya, pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah umumnya disampaikan dalam bentuk permainan dan olahraga. Materi pembelajaran dalam bentuk olahraga atau permainan hendaknya diberikan secara bertahap dan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) sehingga esensi pokok pembelajaran permainan dapat dicapai oleh siswa. Untuk itu para guru hendaknya memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan tentang strategi dan struktur permainan yang sangat berguna untuk meningkatkan optimalisasi belajar siswa. Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000 : 21)

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate*

Practice) karena menekankan pada kondisi peserta didik sehingga dapat meningkatkan perkembangannya, baik secara fisik, psikis maupun keterampilannya. Permainan *passing* mencari kata bisa dikatakan pembelajaran pendidikan jasmani yang mencerminkan DAP karena modifikasi ini sesuai dengan kondisi peserta didik sekolah dasar dan dapat meningkatkan perkembangan peserta didik baik secara fisik, psikis maupun keterampilannya.

2.1.1.1 Memilih dan Mengevaluasi Modifikasi Permainan dan Olahraga

Menurut Adang Suherman dan Yoyo Bahagia (2000:16) Terdapat banyak bentuk modifikasi yang sudah dikembangkan oleh para guru. Para guru dapat dengan mudah memilih aktivitas modifikasi tersebut. Namun demikian memilih modifikasi aktivitas belajar yang berprinsip pada DAP mungkin tidak semudah seperti yang kita bayangkan. Para guru memerlukan beberapa kriteria untuk mengevaluasi dan menentukan pilihannya. Setiap guru akan mempunyai kriteria masing-masing dan biasanya bersifat subjektif.

Sehubungan dengan itu, berikut ini dipaparkan azas yang dapat dijadikan kriteria oleh para guru dalam mengevaluasi, memilih, membuat modifikasi pembelajaran dalam penjas. Beberapa kriteria atau alternatif yang digunakan oleh guru untuk memodifikasi permainan agar dapat mencapai tujuan pembelajaran adalah sebagai berikut:

1. Mendorong Partisipasi Maksimal
2. Memperhatikan Keselamatan (*safety*)
3. Mengajar Efektivitas dan Efisiensi Gerak
4. Memenuhi Tuntutan Perbedaan Kemampuan Anak
5. Sesuai Dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak
6. Meningkatkan Perkembangan Emosioanal dan Sosial

2.1.1.2 Struktur Modifikasi Permainan Olahraga

Samsudin (2008 : 71) menyatakan modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini di maksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil.

Sering kali para guru mengajar permainan secara khusus misalnya permainan olahraga sepak bola yang sebenarnya, tetapi terkadang lupa para guru tidak sekaligus mengajar struktur permainannya misalnya ukuran lapangan. Atau walaupun diajarkan, seringkali pembelajarannya tidak langsung, misalnya berlangsung di dalam kelas secara teoritis. Pembelajaran semacam ini yang seringkali menyebabkan siswa susah untuk menerimanya karena belum siap dan pengalaman lapangan masih relatif kurang.

Untuk itu pembelajaran dapat dimodifikasi dengan cara mengurangi struktur permainan yang sebenarnya hingga pembelajaran strategi dasar bermain dapat diterima dengan relatif mudah oleh siswanya. Pengurangan struktur permainan untuk belajar permainan olahraga pada dasarnya sama dengan pengurangan struktur untuk belajar *skill*. Perbedaannya pembelajaran *skill* lebih ditekankan pada penguasaan strategi permainan. Pengurangan strategi permainan ini dapat dilakukan terhadap faktor :

- 1) Ukuran lapangan
- 2) Bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang digubakan

- 3) Jenis *skill* yang digunakan
- 4) Aturan
- 5) Jumlah pemain
- 6) Organisasi pemain, dan
- 7) Tujuan permainan. Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000 : 31)

Jadi dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan modifikasi permainan sangat diperlukan dalam pendidikan jasmani karena akan mempermudah dalam jalannya pembelajaran dan materi lebih mudah diterima peserta didik serta tidak membuat mereka jenuh atau bosan.

2.1.2 Belajar Gerak

Menurut Amung ma'mun (2000: 3) belajar gerak merupakan studi tentang proses keterlibatan dalam memperoleh dan menyempurnakan keterampilan gerak (*motor skill*). Sebab keterampilan gerak sangat terkait dengan latihan dan pengalaman individu bersangkutan. Belajar gerak khusus dipengaruhi oleh berbagai bentuk latihan, pengalaman, atau situasi belajar pada gerak manusia

Ada tiga tahapan dalam belajar gerak (*motor learning*) yaitu :

- a. Tahapan verbal kognitif maksudnya kognitif dan proses membuat keputusan lebih menonjol.
- b. Tahapan gerak memiliki makna sebagai pola gerak yang dikembangkan sebaik mungkin agar peserta didik atau atlet lebih terampil.
- c. Tahapan otomatisasi artinya memperluas gerakan agar performa peserta didik atau atlet menjadi lebih padu dalam melakukan gerakan.

Sugiyanto (2008 : 9.3) menyatakan belajar gerak merupakan sebagian dari belajar secara umum. Sebagai bagian dari belajar, belajar gerak mempunyai tujuan tertentu. Tujuannya adalah untuk menguasai berbagai keterampilan gerak

dan mengembangkannya agar keterampilan gerak yang dikuasai bisa dilakukan untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak untuk mencapai sasaran tertentu.

Menurut Fitts dan Ponser dalam Sugiyanto (2008 : 9.4) mengemukakan bahwa proses belajar gerak keterampilan terjadi dalam 3 fase belajar, yaitu :

1) Fase kognitif

Fase kognitif merupakan fase awal dalam belajar gerak keterampilan. Fase awal ini disebut fase kognitif karena perkembangan yang menonjol terjadi pada diri pelajar adalah pelajar menjadi tahu tentang gerakan yang dipelajari; sedangkan penguasaan gerakannya sendiri masih belum baik karena masih dalam taraf mencoba-coba gerakan.

2) Fase asosiatif

Fase asosiatif disebut juga fase menengah. Fase ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan di mana pelajar sudah mampu melakukan gerakan-gerakan dalam bentuk rangkaian yang tidak tersendat-sendat pelaksanaannya. Dengan tetap mempraktekkan berulang-ulang, pelaksanaan gerakan akan menjadi semakin efisien, lancar, sesuai dengan keinginannya, dan kesalahan gerakan semakin berkurang.

3) Fase otonom

Fase otonom bisa dikatakan sebagai fase akhir dalam belajar gerak. Fase ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan di mana pelajar mampu melakukan gerakan keterampilan secara otomatis.

Dari beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan belajar gerak merupakan suatu proses pembelajaran gerak dari tingkat sederhana menuju kompleks dengan tujuan dapat menguasai keterampilan gerak yang dicapai.

2.1.3 Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Besar

Anak besar adalah anak yang berusia antara 6 sampai dengan 10 atau 12 tahun. Perkembangan fisik anak yang terjadi pada masa ini menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda di banding pada masa sebelumnya dan juga pada masa sesudahnya. Kecenderungan perbedaan yang terjadi adalah dalam hal kepesatan dan pola pertumbuhan yang berkaitan dengan proporsi ukuran bagian-bagian tubuh. Pada anak besar pertumbuhan fisik anak laki-laki dan perempuan sudah mulai menunjukkan kecenderungan semakin jelas tampak adanya perbedaan.

Pertumbuhan dan tingkat kematangan fisik dan fisiologis membawa dampak pada perkembangan kemampuan fisik. Pada anak besar terjadi kemampuan fisik yang semakin jelas terutama dalam hal kekuatan, *fleksibilitas*, keseimbangan, dan koordinasi.

Indikator yang lebih teliti untuk menaksir kematangan adalah berdasarkan pertumbuhan atau perkembangan unsur-unsur yang ada pada diri seseorang, misalnya pertumbuhan tulang, pertumbuhan gigi, pertumbuhan tanda-tanda kelamin sekunder, dan pertumbuhan ukuran tubuh. Sesuai dengan beberapa indikator tersebut ada beberapa usia perkembangan kematangan fisiologis yaitu :usia skeletal, usia dental, usia sifat kelamin sekunder, dan usia morfologis. Sugiyanto (2008 : 4.3-4.4)

2.1.3.1 Perkembangan Kemampuan Fisik Anak Besar

Menurut Sugiyanto (2008 : 4.16) sejalan dengan pertumbuhan fisik di mana anak semakin tinggi dan semakin besar, maka kemampuan fisikpun meningkat.

Beberapa kemampuan fisik yang cukup nyata perkembangannya pada masa anak besar adalah sebagai berikut :

1) Perkembangan kekuatan

Pada akhir masa anak besar perkembangan jaringan otot mulai cepat. Pada saat itulah kekuatan anak meningkat cukup cepat pula. Pada anak perempuan peningkatan kekuatan tercepatnya dicapai pada usia antara 9 tahun sampai 10 tahun, sedangkan pada anak laki-laki peningkatan tercepatnya pada usia antara 11 sampai 12. Studi tentang perkembangan kekuatan pada anak-anak biasa dilakukan dengan cara mengukur kekuatan menggenggam. Perkembangan kekuatan menggenggam bisa menjadi indikator perkembangan kekuatan tubuh pada umumnya. Pengukuran kekuatan menggenggam bisa dilakukan dengan cara yang mudah yaitu *handgrip dynamometer*.

2) Perkembangan *fleksibilitas*

Fleksibilitas adalah keleluasaan gerak persendian. Di antara penelitian tentang *fleksibilitas* yang pernah dilakukan ada satu yang cukup menarik yaitu dilakukan oleh Hupprich dan Sigerseth dalam buku Sugiyanto (2008 : 4.16). Mereka mengukur *fleksibilitas* pada 12 bagian tubuh terhadap 300 perempuan berumur antara 6 sampai 18 tahun. Kesimpulannya adalah sebagai berikut.

- (1) Sampai umur 12 tahun anak perempuan mengalami peningkatan *fleksibilitas* secara umum ; dan sesudah 12 tahun akan mengalami penurunan.

- (2) Ada kekecualian dalam penurunan *fleksibilitas* secara umum tersebut, yaitu pada bahu, lutut, dan paha *fleksibilitasnya* sudah mulai menurun sesudah umur 6 tahun.
- (3) *Fleksibilitas* pergelangan kaki adalah yang konstan atau ajeg semua umur.
- (4) *Fleksibilitas* pada setiap bagian tubuh tidak ada interkorelasi. Artinya adalah bahwa apabila seseorang memiliki *fleksibilitas* yang baik pada salah satu bagian tubuh, pada bagian tubuh yang lain belum tentu baik juga *fleksibilitasnya*.

3) Perkembangan keseimbangan

Keseimbangan bisa diklasifikasikan menjadi 2 macam yaitu keseimbangan statik dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh, sedangkan keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh untuk tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan.

Beberapa peneliti mengenai keseimbangan anak besar dapat di jabarkan sebagai berikut :

- (1) Antara umur 6 sampai 16 tahun anak-anak umumnya mengalami peningkatan keseimbangan dinamik, tetapi antara umur 12 sampai 14 tahun hanya sedikit peningkatannya.
- (2) Pada anak laki-laki peningkatannya melambat pada usia 7 sampai 9 tahun, dan pada anak perempuan melambat pada usia antara 8 sampai 10 tahun.

(3) Keseimbangan dinamik anak laki-laki dan perempuan mengalami peningkatan yang berbeda besarnya. Mulai usia kurang lebih 8 tahun anak laki-laki cenderung lebih baik keseimbangan dinamikanya.

(4) Dalam hal keseimbangan statik ada peningkatan yang ajek pada anak besar. Anak laki-laki dan perempuan tidak ada perbedaannya dalam keseimbangan statik ini.

2.1.3.2 Aktivitas yang diperlukan Anak Besar

Sugiyanto (2008 : 4.37) menyatakan aktivitas-aktivitas yang diperlukan oleh anak besar adalah sebagai berikut :

1) Aktivitas yang menggunakan keterampilan untuk mencapai tujuan tertentu.

Bentuk aktivitas:

(1) Pengenalan keterampilan olahraga, seperti : bermain bola menggunakan kaki, bermain bola dengan berbagai ukuran dengan menggunakan tangan, dan memukul bola memakai pemukul.

(2) Bermain dalam situasi berlomba atau bertanding, dengan pengorganisasian yang sederhana, seperti : berpacu menggiring bola dan melempar bola sejauh-jauhnya.

(3) Aktivitas pengujian diri dan aktivitas yang menggunakan alat-alat, seperti meloncat naik dan turun pada peti lompat.

(4) Berlatih pada situasi "*drill*".

2) Aktivitas secara beregu atau berkelompok.

Bentuk aktivitas :

(1) Aktivitas bermain atau berlomba beregu

(2) Bermain atau menari berkelompok dengan membentuk komposisi tertentu.

3) Aktivitas mencoba-coba.

Bentuk aktivitas :

(1) Aktivitas mengatasi masalah menurut cara dan kemampuan anak masing-masing.

(2) Aktivitas gerak tari kreatif

(3) Aktivitas latihan gerak untuk pengembangan

4) Aktivitas untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keberanian dalam bentuk aktivitas individual atau permainan berkelompok, terutama yang melibatkan kekuatan dan ketahanan.

Bentuk aktivitas :

(1) Permainan *combatives*, seperti : bermain perang-perangan dan kejar-kejaran.

(2) Program latihan untuk pengembangan kemampuan fisik.

(3) Latihan relaksasi, seperti : latihan mengatur nafas, latihan peregangan otot-otot tubuh dan latihan pengendoran otot-otot tubuh.

2.1.4 Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Samsudin (2008 : 2)

Menurut kamus Padagogik : 'Pendidikan Jasmani = pendidikan manusia sebagai keseluruhan *psychosomatic* yang berpangkal pada jasad. Sedangkan Oen Bing-tiat, Irsan dan Abubakar Saleh dalam buku Subagiyo, dkk (2008 : 1.18) menyatakan "pendidikan jasmani adalah (sinonim) pendidikan, kata jasmani dalam pendidikan jasmani hanyalah menunjukkan metode dari proses pendidikan dan bukan tujuan dan juga bukan batasan.

Pendidikan Jasmani yang dipergunakan dalam istilah dalam lembaga-lembaga pendidikan adalah sebagai berikut : "Pendidikan jasmani adalah latihan jasmani yang dimanfaatkan, di kembangkan, didayagunakan dalam ruang lingkup pendidikan, baik sebagai sarana, metode, dan merupakan bagian mutlak dari seluruh proses pendidikan". Subagiyo (2008 : 1.18)

Menurut Cholid Mutohir dalam buku syamsudin (2004 : 24) menyatakan pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani, merupakan suatu kegiatan yang menggunakan aktivitas jasmani dan didalamnya terdapat komponen pendidikan yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang pusat perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia.

2.1.4.1 Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Adang Suherman (2000 : 23-24) tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh.

Artinya, cakupan pendidikan jasmani semata-mata pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental dan sosial.

Cakupan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut :

- 1) Perkembangan fisik, yaitu berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*)
- 2) Perkembangan gerak, yaitu berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna.
- 3) Perkembangan mental, yaitu berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan perkembangannya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
- 4) Perkembangan sosial, yaitu berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu .

Menurut Achmad Paturusi (2012 : 14) menyatakan Tujuan Pendidikan Jasmani dan Olahraga adalah memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosioanal dan moral. Singkatnya pendidikan jasmani dan olahraga bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya, secara sederhana tujuan pendidikan jasmani dan olahraga meliputi tiga ranah atau domain yaitu kognitif, psikomotor, dan afektif sebagai satu kesatuan.

Dari beberapa pernyataan di atas tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan potensi peserta didik baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral.

2.1.4.2 Perencanaan pendidikan Jasmani

Kedudukan perencanaan dalam proses pengajaran memegang peranan yang sangat penting bila kita lihat dari konsep mengajar. Menurut Hough, dkk dalam Rusli Lutan (2000:3), mendefinisikan mengajar sebagai proses penataan manusia, materi, dan sumber-sumber untuk keperluan kelancaran proses belajar. Khususnya untuk pendidikan jasmani, penataan dalam proses pembuatan perencanaan nampak lebih penting mengingat lingkungan belajarnya yang agak unik.

Pentingnya suatu perencanaan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- 1) Waktu mengajar yang relatif terbatas

Jumlah waktu yang relatif untuk mengajar pendidikan jasmani merupakan salah satu faktor pentingnya membuat perencanaan pengajaran. Rata-rata frekuensi mengajar pendidikan jasmani dalam seminggu adalah satu kali dalam jumlah waktu sekitar 2 x 30 atau 40 menit.

- 2) Jumlah siswa dan fasilitas

Jumlah siswa yang cukup banyak dan peralatan dan fasilitas yang relatif terbatas akan mempengaruhi teknik dan strategi mengajar agar tujuan pengajaran dapat tercapai dengan baik.

- 3) Latar belakang guru

Walaupun kemungkinan besar semua guru pendidikan jasmani adalah lulusan dari lembaga persiapan guru pendidikan jasmani, tapi tidak menutup kemungkinan guru pendidikan jasmani harus mengajar pelajaran yang tidak diperolehnya waktu mengikuti pendidikan. Dalam hal ini perencanaan pengajaran sangat membantu guru agar dapat mengajar dengan baik

4) Karakteristik siswa

Pentingnya guru membuat perencanaan adalah karena siswa mempunyai karakteristik yang berbeda-beda. Semua itu memerlukan perencanaan yang baik sehingga semua siswa (yang pintar, kurang, berminat, dan tidak) ikut belajar sesuai dengan tingkat kemampuan dan perkembangannya.

5) Keterlibatan guru lain

Terkadang guru pendidikan jasmani memerlukan bantuan guru lain untuk mengawasi program yang diberikan kepada siswa, misalnya minta bantuan guru kelas untuk mengawasi siswanya dalam melaksanakan program kesegaran jasmani atau jenis program lain yang melibatkan guru. Perencanaan tersebut perlu dibuat sehingga guru yang terlibat tahu secara pasti arah, tujuan, dan jenis kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa yang diawasinya. Dengan demikian dikatakan bahwa proses mengajar pada dasarnya adalah proses penataan yang akan selalu melibatkan proses sebelum pelaksanaan, (perencanaan), pelaksanaan (melaksanakan perencanaan), dan proses setelah pelaksanaan (evaluasi). Rusli Lutan (1999:5-6)

Menurut Syamsudin (2004 : 36) beberapa prinsip yang perlu dijadikan pedoman dalam merencanakan aktivitas belajar pendidikan jasmani adalah sebagai berikut :

- (1) Pengalaman belajar harus memiliki potensi untuk meningkatkan keterampilan dan penampilan siswa.
- (2) Pengalaman belajar harus menyediakan waktu aktif berlatih/ belajar secara maksimal pada semua siswa dan pada tingkat kemampuan masing-masing

(3) Pengalaman belajar harus sesuai dengan tingkat pengalaman siswa

(4) Pengalaman belajar sangat potensial untuk mengintegrasikan perkembangan aspek psikomotor, kognitif dan afektif.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan perencanaan sangat penting dalam pendidikan jasmani karena untuk kelancaran dalam proses pembelajaran.

2.1.5 Permainan dan Bermain

Menurut Soetoto Pontjopoetro, dkk (2008 : 1.3) Permainan merupakan cabang olahraga yang kita gunakan sebagai alat dalam usaha pendidikan. Tiap kali kita menggunakan suatu alat pasti kita mengharapkan kegunaan alat itu dalam usaha kita untuk mencapai tujuan. Orang biasanya mengartikan bermain adalah bergerak sambil bersenang-senang. Dalam pengertian permainan termasuk bergerak, jadi permainan selalu diiringi dengan gerakan. Bukan gerakan jasmani saja tetapi gerakan jiwa juga.

Bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan anak-anak bermain dalam daerah sekelilingnya dan dengan barang dalam daerah itu. Dengan jalan demikian anak-anak mengenal akan tabiat dan sifat-sifat lain daerah dan barang-barang itu. Mula-mula bayi bermain dengan bagian badan sendiri, kemudian dengan barang-barang yang dijumpainya dan diberikan kepadanya. Soetoto Pontjopoetro, dkk (2008 : 1.4)

Menurut Sofia Hartati (2005 : 91) kegiatan bermain pada anak hendaknya memiliki karakteristik sebagai berikut :

- 1) bermain dilakukan karena kesukrelaan, bukan paksaan
- 2) bermain merupakan kegiatan untuk dinikmati, selalu menyenangkan, mengasikkan dan menggairahkan

- 3) bermain dilakukan tanpa “iming-iming” apapun
- 4) bermain lebih mengutamakan aktivitas daripada tujuan
- 5) bermain itu sifatnya spontan, sesuai yang diinginkannya saat itu.

Sedangkan menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000 : 74-75) bermain ditandai dengan beberapa ciri sebagai berikut :

- 1) bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela.
- 2) Bahwa bermain bukanlah kehidupan “bisa” atau yang “nyata”.
- 3) Bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu
- 4) Bermain memiliki tujuan yang terdapat dalam kegiatan itu, dan tak berkaitan dengan perolehan keuntungan material.

2.1.5.1 Teori Bermain

Berikut ini adalah teori bermain yang dinyatakan oleh Soetoto Pontjopoetro, dkk (2008 : 1.7)

- 1) Teori kelebihan tenaga dari Hebert Spencer, isinya menyatakan bahwa tenaga yang berlebihan yang ada pada anak itu menuntut jalan ke luar dan dapat disalurkan dalam permainan.
- 2) Teori reaksi dari Schaller dan Lazarus. Teori ini mengemukakan bahwa permainan itu adalah keasyikan yang bukan dalam bentuk bekerja dan bermaksud untuk bersenang-senang serta istirahat.
- 3) Teori Katarsis dari Aristoteles memandang permainan itu sebagai saluran untuk menyalurkan perasaan yang tidak dapat dinyatakan ke arah yang baik.
- 4) Teori Fantasi (fiksi) dari Claparede, berpendapat bahwa anak itu bermain karena dalam hidupnya sehari-hari dia tidak mendapat kepuasan,

sehingga dia melarikan diri ke dalam fantasi di dalam permainannya, dapat menjadi raja yang berkuasa dan sebagainya.

- 5) Teori relaksasi dari Patrick, bahwa bermain adalah menyenangkan dan dilakukan karena ingin bermain. Bermain adalah cara untuk melepaskan diri dari segala beban kehidupan dan segala macam paksaan. Bermain menimbulkan kepuasan, menghilangkan ketegangan dan tekanan yang ada pada diri pribadi.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan merupakan bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Dan dalam bermain itu harus dilakukan dengan menyenangkan, suka rela, tanpa ada paksaan.

2.1.6 Motivasi

Motivasi merupakan sebagai penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi memiliki arah dan intensitas. Arah merujuk pada apakah seseorang mencari, mendekati atau tertarik pada sesuatu tertentu. Misalnya seseorang tertarik untuk melakukan olahraga tenis. Sedangkan intensitas merujuk pada kesungguhan usaha yang dilakukan seseorang dalam situasi tertentu. Misalnya seseorang mahasiswa mengikuti perkuliahan tertentu tetapi seringkali terlambat, atlet berlatih 5 kali dalam seminggu tetapi sering tetapi setiap kali latihan tidak serius. Ali Maksum (2008 : 50)

Menurut Mc. Donald dalam Sadirman (2004:73) motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan.

Sedangkan menurut Slavin dalam Ahmad Rifa'i dan Catharina Tri Anni (2011:159) motivasi merupakan proses internal yang mengaktifkan, memandu, dan memelihara perilaku seseorang secara terus menerus. Motivasi tidak hanya

penting untuk membuat peserta didik melakukan aktivitas belajar, melainkan juga menentukan berapa banyak peserta didik dapat belajar dari aktivitas yang mereka lakukan atau informasi yang mereka hadapi.

Dari ketiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah dorongan dari dalam diri seseorang untuk melakukan suatu tindakan yang didahului dengan adanya tujuan.

2.1.7 Belajar

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku akibat pengalaman. Tingkah laku bisa berarti sesuatu yang tampak seperti berjalan, berlari, berenang, melakukan *shooting*, pun juga bisa berarti sesuatu yang tidak tampak seperti berfikir, bersikap, dan berperasaan. (Ali Maksum, 2008:11).

Menurut Sadirman (2004:20) dalam pengertian luas, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psiko-fisik menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya. Sedangkan dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya.

2.1.6.1 Teori Belajar

Pada mulanya teori-teori belajar dikembangkan oleh para ahli psikologi dan dicobakan tidak langsung pada manusia di sekolah, melainkan menggunakan percobaan dengan binatang. Mereka beranggapan bahwa hasil percobaannya akan dapat diterapkan pada proses belajar mengajar untuk manusia. (Sadirman 2004:29). Teori-teori tersebut diantaranya adalah:

1) Teori Belajar Menurut Ilmu Jiwa Daya

Menurut teori ini jiwa manusia terdiri dari bermacam-macam daya. Masing-masing daya dapat dilatih dalam rangka untuk memenuhi fungsinya.

Untuk melatih suatu daya itu dapat digunakan berbagai cara atau bahan. Sebagai contoh untuk melatih daya ingat dalam belajar misalnya dengan menghafal kata-kata atau angka, istilah-istilah asing.

2) Teori Belajar Menurut Ilmu Jiwa Gestalt

Teori ini berpandangan bahwa keseluruhan lebih penting dari bagian-bagian atau unsur. Sebab keberadaannya keseluruhan itu juga lebih dulu. Sehingga dalam kegiatan belajar bermula pada suatu pengamatan. Pengamatan itu penting dilakukan secara menyeluruh. Belajar menurut ilmu jiwa gestalt, juga sangat menguntungkan untuk kegiatan belajar memecahkan masalah. Hal ini tampaknya juga relevan dengan konsep teori belajar yang diawali dengan suatu pengamatan.

3) Teori Belajar Menurut Ilmu Jiwa Asosiasi

Ilmu jiwa asosiasi berprinsip bahwa keseluruhan itu sebenarnya terdiri dari penjumlahan bagian-bagian atau unsur-unsurnya. Dari aliran ini ada dua teori yang sangat terkenal, yakni : teori *konektionisme* dan teori *conditioning*.

(1) Teori *konektionisme*

menurut Thoendike dalam Sadirman (2004:33) dasar belajar itu adalah asosiasi antara kesan panca indra (*sense impression*) dengan *implus* untuk bertindak (*implus to action*). Asosiasi yang demikian ini dinamakan "*connection*". Dengan kata lain, belajar adalah pembentukan hubungan antara stimulus dan respon, antara aksi dan reaksi.

(2) Teori *conditioning*

Teori *conditioning* adalah teori yang dikembangkan oleh Pavlov, yang mengadakan percobaan dengan menggunakan anjing. Tiap kali anjing

diberi makan, lampu dinyalakan. Karena melihat makanan, air liurnya keluar. Begitu seterusnya, hal ini dilakukan berkali-kali dan sering diulangi, sehingga menjadi suatu kebiasaan. Dalam praktik kehidupan sehari-hari, proses seperti itu banyak terjadi. Seseorang akan melakukan sesuatu kebiasaan karena adanya suatu tanda. Misalnya permainan sepak bola itu akan berhenti ketika mendengar peluit (Sadirman, 2004:35-36).

(3) Teori Konstruktivisme

Teori konstruktivisme adalah salah satu filsafat pengetahuan yang menekankan bahwa pengetahuan kita adalah konstruksi (bentukan) kita sendiri. Von Glasersfeld menegaskan bahwa pengetahuan bukanlah suatu tiruan dari kenyataan. Pengetahuan akan gambaran dari dunia kenyataan yang ada. Tetapi pengetahuan selalu merupakan akibat dari suatu konstruksi kognitif kenyataan melalui kegiatan seseorang.

Menurut teori konstruktivisme, belajar adalah kegiatan yang aktif di mana si subjek belajar membangun sendiri pengetahuannya subjek belajar juga mencari sendiri makna dari sesuatu yang mereka pelajari. Sesuai dengan prinsip tersebut, maka proses mengajar, bukanlah kegiatan memindahkan pengetahuan dari guru ke subjek belajar atau siswa, tetapi suatu kegiatan yang memungkinkan subjek belajar merekonstruksi sendiri pengetahuannya.

2.1.8 Permainan Bolabasket

Merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tiap regu lawan berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau

membuat angka/score. Bola boleh dioper, dilempar, ditepis, digelindingkan, atau dipantulkan/*dirible* ke segala arah. Machfud Irsyada (2000 : 39)

Menurut Hal Wissel (2000 : 1) bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*skor*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dengan tangan atau dengan *mendriblenya* (*batting, pushing, atau tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan.

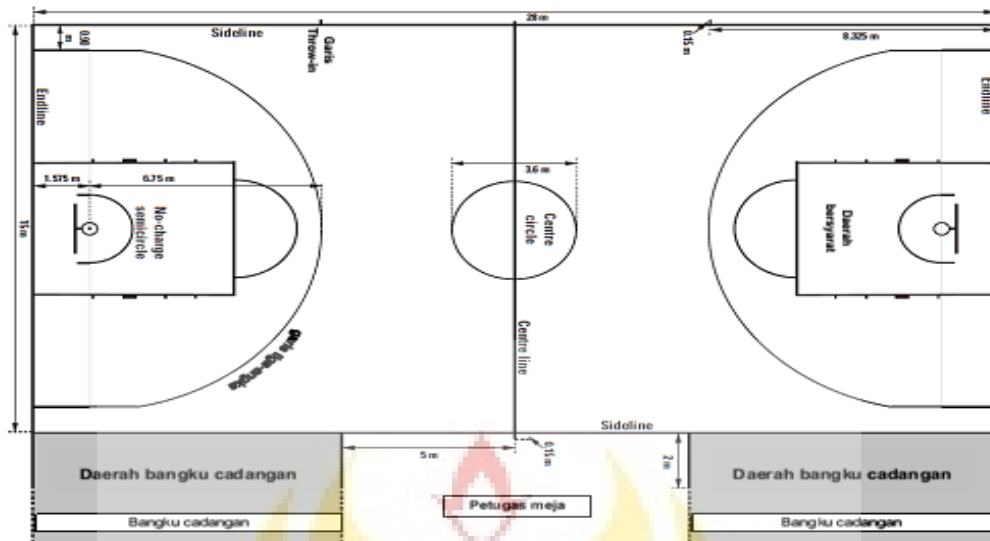
Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bolabasket merupakan permainan yang di mainkan oleh 2 tim dan masing-masing tim terdiri dari 5 orang. Permainan ini dilakukan dengan cara mengoper (*passing*), *mendrible*, dan *shooting* (menembak). Tujuannya yaitu mencentak angka sebanyak-banyaknya di keranjang lawan.

2.1.8.1 Sarana dan Prasarana

1) Lapangan

Lapangan olahraga bolabasket harus pada yang keras berbentuk empat persegi panjang serta bebas dari rintangan. Ukuran panjang lapangan adalah 28 meter dan lebar adalah 15 meter diukur dari sebelah dalam garis batas.

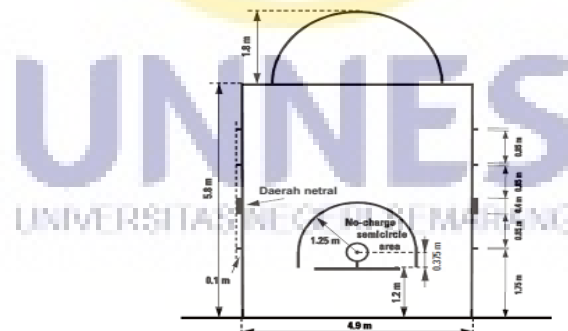
Jari-jari lingkaran tengah lapangan bolabasket adalah 1,80 meter yang di buat di tengah lapangan. Jari-jari ini di ukur dari bagian luar kelilingnya dan garis tengahnya sejajar dengan garis akhir.



Gambar 2.1 Lapangan Bolabasket
Sumber: FIBA (2012:3)

2) Garis tembakan hukuman

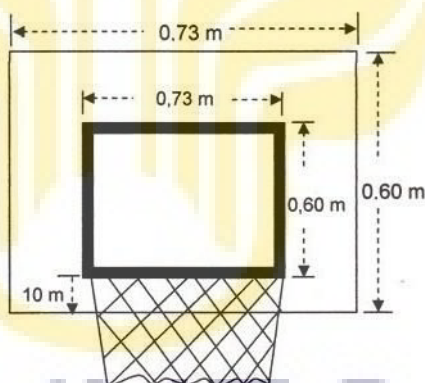
Garis tembakan hukuman pada lapangan bolabasket terdapat di daerah bersyarat. Daerah bersyarat itu dibatasi oleh garis akhir, garis tembakan hukuman, dan garis-garis yang bertolak dari garis akhir menuju ujung garis tembakan hukuman.



Gambar 2.2 Daerah Bersyarat
Sumber : FIBA (2012:5)

3) Papan Pantul

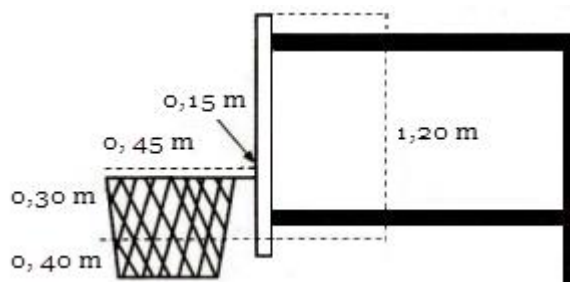
Papan pantul pada lapangan bolabasket terdiri dari dua bagian. Ke dua papan pantul harus terbuat dari kayu keras setebal 3 cm atau bahan lain yang cocok dan mempunyai derajat kekakuan (kekerasan) yang sama dengan kayu. Ukuran papan pantul ini adalah panjang 1,80 meter dan lebar 1,20 meter. Permukaan papan tersebut harus datar dan berwarna putih. Pada papan pantul terdapat empat persegi panjang yang berukuran panjang (horizontal) 0,59 m dan lebar (vertikal) 0,45 m. Empat persegi panjang ini dipergunakan untuk arahan memantulkan bola supaya bola masuk ke basket. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.3 papan pantul
Sumber : Abdul Rohim (2008:6)

4) Simpay dan penyangga Basket/Keranjang

Pada lapangan bolabasket dilengkapi dengan simpay yang terbuat dari besi yang mempunyai garis tengah 20 mm dan jalanya mempunyai panjang 40 cm. Simpay mempunyai garis tengah 45 cm diletakkan 3,03 meter di atas lantai dan sama jauh dari kedua tepi vertikal papan pantul. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.4 Simpay dan penyangga Basket/Keranjang
Sumber : Abdul Rohim (2008: 7)

5) Bola

Bola standar yang dapat dipakai dalam permainan ini harus memiliki syarat sebagai berikut.

- 1) Bola terbuat dari kulit, karet, atau bahan, sintesis lainnya.
- 2) Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749 – 780 mm dan berat 567 – 650 gram) untuk putra dan ukuran 6 (keliling lingkaran 724 – 737 mm dan berat 510 – 567 gram) untuk putri (Nuril Ahmadi, 2007 : 9)



Gambar 2.5 Bolabasket

6) Kostum Pemain

Pakaian para pemain disesuaikan dengan kebutuhan. Di samping pakaian olahraga yang tidak mengganggu gerakan, juga saling berbeda antara regu yang bertanding. Pada umumnya para pemain memakai kaos tanpa lengan dengan celana pendek dan sepatu karet untuk memudahkan gerakan. Sesuai regu diharuskan memakai kostum dengan warna yang sama

dan memakai nomor punggung dan nomor dada. Nomor punggung sekurang-kurangnya setinggi 20 cm dan nomor dada 10 cm. Setiap regu harus mempergunakan nomor 4-15 dan pemain-pemain dalam satu regu tidak diperbolehkan menggunakan nomor yang sama.

2.1.8.2 Teknik Dasar Permainan Bolabasket

1) Cara memegang bola

Cara memegang bola hendaknya dengan menggunakan ke dua telapak tangan mengenai seluruh permukaan bola. Letak tangan pada bagian samping bola agak ke belakang dengan jari-jari terbuka, ibu jari menghadap ke dalam dan antara ibu jari yang satu dan yang lainnya kira-kira berjarak satu telapak tangan. Pada waktu menerima operan, hendaknya bola disambut dengan ke dua tangan serta segera ditarik ke arah dada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini. (Abdul Rohim, 2008 : 11)



Gambar 2.6 Cara memegang bola
Sumber : Abdul Rohim (2008:11)

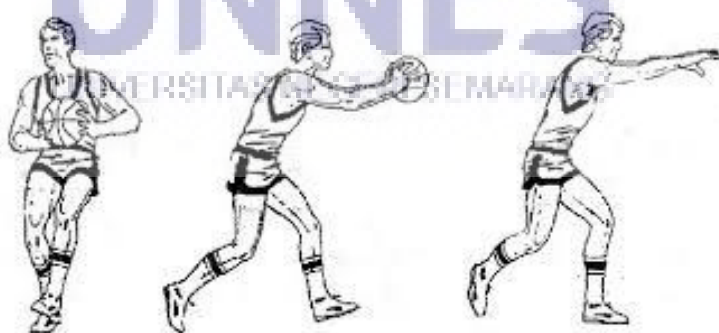
2) Mengoper Bola Setinggi Dada (*Chest Pass*)

Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bolabasket. Operan ini berguna untuk jarak pendek. Mengoper bola dengan cara ini menghasilkan

kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan adalah 5 sampai 7 meter.

Cara melakukannya sebagai berikut :

- (1) Bola dipegang sesuai dengan teknik memegang bolabasket
- (2) Sikut dibengkokkan ke samping sehingga bola dekat dengan dada.
- (3) Sikap kaki dapat dilakukan sejajar atau kuda-kuda dengan jarak selebar bahu.
- (4) Lutut ditekuk, badan condong ke depan, dan jaga keseimbangan.
- (5) Bola didorong ke depan dengan ke dua tangan sambil meluruskan lengan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga telapak tangan menghadap keluar.
- (6) Bagi yang baru belajar, gerakan pelurusan dapat dibantu dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan.
- (7) Arah operan setinggi dada, atau antara pinggang dan bahu penerima.
- (8) Bersamaan dengan gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut : (Nuril Ahmadi, 2007 : 14)



Gambar 2.7 Teknik melempar bola di depan dada
Sumber : Nuril Ahmadi (2007 :14)

3) Mengoper Bola dari Atas Kepala (*Overhead Pass*)

Lemparan ini biasanya dilakukan oleh pemain-pemain yang berbadan tinggi sehingga melampaui daya raih lawan. Lemparan ini juga bisa digunakan untuk operan cepat.

Cara melakukannya sebagai berikut :

- (1) Cara memegang bola sama dengan lemparan dari depan dada, hanya saja posisi permulaan bola di atas kepala sedikit di depan dahi dan siku agak ditekuk.
- (2) Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan yang arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.
- (3) Lepasnya bola dari tangan menggunakan jentikan ujung jari tangan.
- (4) Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, maka untuk mengamankan bola dapat dilakukan dengan meninggikan badan, yaitu dengan mengangkat ke dua tumit. (Nuril Ahmadi, 2007 : 14)



Gambar 2.8 Teknik mengoper dari atas kepala
Sumber : Nuril ahmadi (2007 : 15)

4) Mengoper Bola Pantulan (*Bounce Pass*)

Operan pantulan dengan dua tangan dilakukan dalam posisi bola di depan dada. Operan ini sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang

tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri atau kanan lawan dan teman sudah siap menerimanya di belakang lawan. Lemparan ini harus dilakukan dengan cepat agar tidak tertahan/terserobot lawan.

Cara melakukan lemparan pantulan dengan dua tangan sebagai berikut.

- (1) Metode pelaksanaannya (sikap permulaan) sama dengan operan setinggi dada
- (2) Bola dilepaskan atau didorong dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan lawan dengan jarak kira-kira $\frac{1}{3}$ dari penerima
- (3) Pandangan mata ke arah bola yang dipantulkan, kemudian ke penerima
- (4) Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan atau kiri kaki lawan. Nuril Ahmadi (2007 : 15)



Gambar 2.9 Melempar bola pantulan
Sumber : Nuril Ahmadi (2007:16)

5) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari.

Cara menggiring bola adalah sebagai berikut.

- (1) Pegang bola dengan ke dua tangan. Lakukan secara rileks dengan posisi tangan kanan di atas bola dan tangan kiri di bawah bola.
- (2) Salah satu kaki melangkah ke depan berlawanan dengan tangan yang melakukan giringan, dan lutut sedikit ditekuk.
- (3) Condongkan badan ke depan, berat badan di antara ke dua kaki.
- (4) Bola dipantul-pantulkan, dengan pandangan mata ke depan, tetapi untuk pemula boleh melihat bola.
- (5) Lakukan gerakan sambil berjalan maju mundur atau di tempat.
- (6) Setelah menguasai gerakan di atas, lanjutkan gerakan menggiring sambil berlari ke depan.
- (7) Lakukan gerakan kombinasi antara mengoper, menggiring, dan menembak dengan gerakan yang cepat.

6) Teknik dasar menembak (*Shooting*)

Merupakan usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan ataupun dua tangan.

(1) Tembakan satu tangan (*one hand set shoot*)

Sikap badan waktu akan menembakkan bola : berdiri tegak, kaki sejajar atau kaki kanan di depan (bagi yang tidak kidal), kaki kiri di belakang, sementara lutut ditekuk. Bola dipegang dengan tangan kanan di atas kepala dan di depan dahi, siku tangan kanan ditekuk ke depan, tangan kiri membantu memegang bola agar tidak jatuh dan berfungsi untuk menjaga keseimbangan, serta pandangan ditunjukkan ke keranjang (ring basket). Kemudian bola ditembakkan ke keranjang basket dengan gerakan siku,

badan, dan lutut diluruskan secara serempak. Pada waktu tangan lurus, bola dilepaskan, jari-jari pergelangan tangan diaktifkan.

(2) Tembakan dua tangan

Sikap badan pada waktu akan melakukan tembakan adalah : badan tegak, ke dua kaki dibuka sejajar. Kedua lutut ditekuk. Bola dipegang dengan ke dua belah tangan di atas dan di depan dahi. Ke dua siku ditekuk, pandangan diarahkan ke keranjang basket yang menjadi sasaran tembakan. Bola ditembakkan ke keranjang basket dengan bantuan dorongan, lengan (siku), badan dan lutut diluruskan secara serempak. Pada waktu bola lepas, jari-jari dan pergelangan tangan diaktifkan, artinya digerakkan ke atas ke depan dan ke bawah. Jadi jalannya bola ke atas, ke depan, dan akhirnya ke bawah menuju ke keranjang.

2.1.7.3 Peraturan Permainan Bolabasket

Menurut Abdul Rohim (2008 : 47) peraturan permainan bolabasket ini banyak sekali dan sulit untuk diterapkan sekaligus apalagi terhadap pemain pemula. Untuk itu, pada pemain pemula terapkanlah peraturan permainan yang berhubungan dengan teknik dasar yang dipelajari. Teknik dasar bolabasket yaitu sebagai berikut :

1) Jumlah pemain

Permainan bolabasket dapat dimainkan oleh putra dan putri. Jumlah pemainnya 5 orang dari masing-masing regu, sedangkan cadangannya maksimal 7 orang.

2) Waktu permainan

Permainan bolabasket berlangsung 2 x 20 menit (waktu bersih), artinya apabila permainan sedang berlangsung, jam/stopwatch dihidupkan dan

apabila ada tanda peluit jam harus dimatikan. Antara babak pertama dan babak ke dua diberikan waktu istirahat selama 10 menit.

3) Bola lompat (*jump ball*)

Bola lompat dilakukan di lingkaran yang terdapat pada lapangan bolabasket. Lingkaran yang dimaksud adalah lingkaran tengah dan dua lingkaran yang bersinggungan dengan dua daerah bersyarat.

4) Peraturan 3 detik (*Three second*)

Peraturan 3 detik terjadi apabila seorang pemain atau lebih berada di daerah bersyarat lawan lebih dari 3 detik dan bola berada ditengah regunya.

5) Peraturan 5 detik

Apabila dua orang pemain yang berlawanan saling berebutan bola dalam waktu 5 detik belum dikuasai oleh salah seorang pemain.

6) Peraturan 30 detik

Suatu regu dalam upayannya memainkan bola maksimal dalam waktu 30 detik, harus sudah berusaha melakukan tembakan ke keranjang (ring) lawan.

7) Pelanggaran

Pelanggaran adalah suatu kejadian yang dilakukan seorang pemain atau lebih dimana kejadian tersebut sifatnya tidak merugikan pihak lawan bahkan merugikan dirinya sendiri/regunya sendiri, dan setiap kejadian itu tidak di catat dalam daftar angka (*scoring sheet*). Contohnya terjadi *walking, back wall, dan double three second*.

8) Kesalahan

Kesalahan adalah suatu kejadian yang dilakukan oleh seorang pemain atau lebih di mana kejadian tersebut sifatnya merugikan pihak lawan, dan setiap kejadiannya selama di catat dalam daftar angka (*scoring sheet*). Apabila salah seorang pemain telah melakukan lima kali kesalahan, maka pemain tersebut dikeluarkan dari lapangan. Contohnya bila menarik, mendorong, memukul, menendang, dan menabrak badan/anggota badan pemain lainnya.

2.2 KERANGKA BERFIKIR

Berdasarkan kompetensi pendidikan jasmani saat ini adalah perlu adanya pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani yang dikembangkan sesuai dengan kondisi pada saat ini yaitu pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan sehingga siswa ketika dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani tidak merasa bosan dan terbebani. Karena dilihat dari pembelajaran pendidikan jasmani yang sudah ada terutama di sekolah dasar yang letaknya jauh dari kota dalam memberi materi bola besar, guru lebih sering memberi materi tentang sepak bola tanpa memberi variasi lain seperti permainan bolabasket. Hal semacam ini tentunya tidak akan menambah pengetahuan peserta didik atau siswa tentang model permainan bolabasket. Karena sebagian besar anak setelah lulus dari sekolah dasar tentunya akan melanjutkan ke jenjang sekolah lanjutan.

Permainan bolabasket ini akan menjadi bekal mereka nantinya ketika mereka melanjutkan ke sekolah lanjutan atau sekolah menengah. Namun apabila dilihat dari karakter peserta didik sekolah dasar, permainan bolabasket yang dimainkan dengan aturan yang sedemikian baku dan ukuran lapangan serta

tinggi dan lebar ring atau keranjang yang standar, tentunya akan sangat menyulitkan. Selain itu, keberadaan sarana dan prasarana di sekolah yang tidak tersedianya alat dan lapangan basket juga menjadi kendala dalam memberi materi tentang olahraga permainan bolabasket. Sehingga perlu adanya pengembangan atau modifikasi sehingga permainan bolabasket dapat disesuaikan dengan kemampuan atau karakter siswa dan kondisi sekolah.

Sejalan dengan pernyataan Sugiyanto (2008 : 4.43) bahwa anak besar pada umumnya baik anak laki-laki maupun perempuan mengalami peningkatan yang besar dalam hal minatnya melakukan aktivitas fisik. Karena menyenangkan aktivitas kelompok, aktivitas yang bersifat kompetitif, aktivitas gerak ritmik, dan yang bersifat kepahlawanan.

Dengan pengembangan pembelajaran modifikasi permainan bolabasket *passing* mencari kata, dimana permainan ini dimainkan oleh dua tim yang merupakan permainan yang bersifat kompetitif dan menyenangkan karena mereka dapat bermain sambil merangkai kata yang menarik, sehingga membuat siswa aktif bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang akan membuat mereka bergembira dan senang pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Jadi pembelajaran pendidikan jasmani dengan modifikasi permainan bolabasket *passing* mencari kata dapat lebih menarik minat siswa dari pada pembelajaran bolabasket yang monoton.

BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian

Hasil akhir dari penelitian pengembangan ini adalah produk model pembelajaran bolabasket *passing* mencari kata yang berdasarkan pada saat uji coba skala kecil (N=10) dan uji coba lapangan (N=58) pada siswa kelas V SD Di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang tahun ajaran 2014/2015.

Berdasarkan data hasil uji coba dan pengamatan selama penelitian maka dilakukan beberapa revisi, meliputi :

- a. Memberi pujian dan motivasi kepada siswa agar selalu semangat
- b. Kedekatan dengan siswa yang sudah terjalin harus tetap dijaga.

Berdasarkan analisa hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Produk model pembelajaran bolabasket *passing* mencari kata dapat dipraktekkan kepada subjek uji coba prodak berdasarkan berdasarkan hasil analisa dari evaluasi ahli pendidikan jasmani didapat presentase 82,69% hasil analisa data dari evaluasi pembelajaran didapat rata-rata 87,98% dan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka produk model pembelajaran bolabasket *passing* mencari kata ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang.

- b. Produk model pembelajaran bolabasket *passing* mencari kata dapat digunakan bagi siswa kelas V SD Di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang. Hal itu berdasarkan hasil analisis data uji coba kelompok kecil didapat rata-rata presentase pilihan jawaban yang sesuai 82,38% dan analisa data uji coba lapangan didapat rata-rata presentase pilihan jawaban yang sesuai 85,54%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka produk model pembelajaran bolabasket *passing* mencari kata ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang.
- c. Faktor yang menjadikan model pembelajaran bolabasket *passing* mencari kata dapat diterima oleh siswa kelas V SD Di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang adalah rata-rata dari semua aspek uji coba yang ada, lebih dari 80% siswa kelas V dapat mempraktekkan dan memahami dengan baik sehingga baik dari uji coba kelompok kecil maupun uji coba lapangan model pembelajaran ini dapat digunakan bagi siswa SD kelas V.

5.2 Saran

1. Model pembelajaran bolabasket *passing* mencari kata sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi pembelajaran bolabasket untuk siswa SD kelas V.
2. Penggunaan model pembelajaran ini diharapkan sesuai dengan tujuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

3. Model pembelajaran bolabasket *passing* mencari kata ini dapat digunakan untuk pembelajaran bolabasket karena sesuai dengan karakteristik siswa.
4. Bagi guru pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat mengembangkan model-model pembelajaran bolabasket yang lebih menarik dan variatif untuk digunakan dalam pembelajaran bolabasket di sekolah.
5. Dalam permainan ini tentu tidak sepenuhnya sempurna dan masih perlu adanya sebuah pengembangan yang lebih lanjut yang tentunya disesuaikan dengan kondisi fasilitas yang tersedia di sekolah, sehingga pembelajaran bolabasket *passing* mencari kata ini dapat digunakan lebih efektif lagi dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim, 2008. *Olahraga Bola Basket*. Semarang: CV.Aneka Ilmu
- Achmad Paturusi, 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : PT RINEKA PUTRA
- Achmad Rifa'i dan Chatarina Tri Anni, 2011. *Psikologi Pendidikan*. Semarang : UNNES PRESS
- Adang Suherman, 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud
- Ali Maksum, 2008. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya : Unesa University Press
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdikbud
- FIBA, 2012. *Basketball Rules*. Official Basketball rules
- Hal Wissel, Ph D, 2000. *Bola Basket Dilengkapi dengan Progam Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta : PT RAJAGRAFINDO PERDASA.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra , 2000. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Depdikbud
- Mohamad Ali, 2013. *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Startegi*. Bandung : CV Angkasa
- Machfud Irsyada, 2000. *Bolabasket*. Jakarta : Depdikbud
- Muhammad Muhyi Faruq, 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bola Basket*. Jakarta : GRASINDO
- Nurul Ahmdi, 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo : ERA INTERMEDIA
- Punaji Setyosari, 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta : Kencana
- Rusli Lutan dan Adang Suherman, 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud
- Sadirman, 2004. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Samsudin, 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta : LITERI
- Soetoto Pontjopoetro, dkk. 2008. *Permainan Anak Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta : Universitas Terbuka.

- Sofia Hartati, 2005. *Perkembangan Belajar Pada Anak Usia Dini*. Jakarta : Depdikbud
- Subagiyo, dkk, 2008. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Universitas Terbuka : Jakarta.
- Sugiyanto, 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Supriyadi, dkk, 2009. *Pengembangan Instrumen Tes Bolabasket bagi Pemula*. Jakarta : Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kemenpora R.I
- Syamsudin, 2004. *Model Pelaksanaan BEE Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdiknas
- Undang-undang No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Universitas Negeri Semarang, 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2000. *Prinsip Pengembangan Penjas*. Jakarta :Depdikbud