



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR *DRIBBLE* BOLA BASKET
MELALUI PERMAINAN *FAST COINBALL* PADA SISWA
KELAS VII A SMP NEGERI 2 PEMALANG
TAHUN 2015**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

UNNES
oleh

Kurniawan Aji Saputro
6101411247

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

2016

ABSTRAK

Kurniawan Aji Saputro. 2015. Peningkatan Hasil Belajar *Dribble* Bola Basket Melalui Permainan *Fast Coinball* Pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Pemalang Tahun 2015. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Dr. Sulaiman, M.Pd.

Kata kunci: Pembelajaran, *Dribble*, Permainan *Fast Coinball*.

Penelitian ini dilakukan karena terdapat permasalahan yang timbul di kelas VII A SMP Negeri 2 Pemalang yaitu nilai siswa kurang dalam pembelajaran *dribble*, 19 siswa dari total 34 siswa belum mencapai nilai KKM yaitu 75. Terbukti rata-rata nilai bola basket siswa kelas VII A yang belum memenuhi KKM masih banyak. Untuk menarik minat siswa agar senang dengan pembelajaran *dribble* peneliti menggunakan permainan *fast coinball* sebagai media pembelajaran untuk memberikan penjelasan mengenai latihan, gerakan, perkenaan bola pada tangan, gerakan *dribble* zig-zag yang benar. Permasalahan dalam penelitian ini adalah adakah peningkatan pembelajaran *dribble* melalui permainan *fast coinball* bagi siswa kelas VII A SMP Negeri 2 Pemalang? Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *dribble* bola basket pada siswa kelas VII A melalui permainan *fast coinball* bagi siswa Sekolah Menengah Pertama dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Penelitian ini penelitian tindakan kelas. Dalam pelaksanaannya siklus I satu kali pertemuan dan siklus II dilaksanakan satu kali pertemuan, pada setiap siklus akan dilihat adanya peningkatan hasil belajar *dribblenya*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII A SMP Negeri 2 Pemalang. Berdasarkan 34 siswa yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil pengamatan pada saat pembelajaran, tes unjuk kerja dan tes tertulis siswa.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil prosentase ketuntasan belajar pada siklus I, aspek Psikomotor 29,41% dengan rata-rata nilai 57,35, aspek afektif 52,94% dengan rata-rata nilai 76,47 dan aspek kognitif 58,82% dengan rata-rata nilai 80 meningkat pada siklus II menjadi, aspek psikomotor 79,41% dengan rata-rata nilai 76,47, aspek afektif 84,18% dengan rata-rata nilai 97,06 dan aspek kognitif 94,12% dengan rata-rata nilai 84,18. Hasil belajar pada siklus I yang dapat memenuhi KKM sebanyak 20,59% dan yang belum tuntas 27 siswa dari jumlah keseluruhan siswa dengan rata rata nilai 67,23 dan pada siklus II meningkat menjadi 82,35% dan yang belum tuntas 6 siswa dari jumlah keseluruhan siswa dengan rata-rata nilai 81,07.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *dribble* melalui permainan *fast coinball* dapat meningkatkan hasil belajar *dribble* pada siswa kelas VII A SMP Negeri 2 Pemalang. Saran bagi guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 2 Pemalang untuk memanfaatkan permainan *fast coinball* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa isi dari skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya tulis ilmiah yang telah saya susun sendiri dan bukan merupakan hasil jiplakan dari karya tulis ilmiah orang lain. Berbagai pendapat serta temuan dari orang ataupun pihak lain yang ada di dalam karya tulis ilmiah ini dikutip dan dirujuk berdasarkan pedoman kode etik etika penyusunan karya tulis ilmiah. Apabila pernyataan saya tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik dari Unnes dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Desember 2015

Peneliti



Kurniawan Aji Saputro

NIM. 6101411247

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

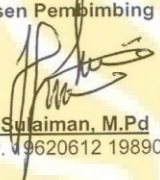
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, pada :

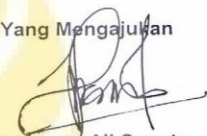
Hari :

Tanggal :

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

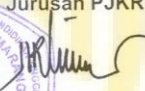

Dr. Sulaiman, M.Pd.
NIP. 19620612 198901 1 001

Yang Mengajukan


Kurniawati Aji Saputro
NIM. 6101411247

Mengesahkan

Ketua Jurusan PJKR


Drs. Mugiyo Hartono, M. Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002



13/ 2016

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

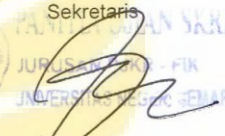
Skripsi atas nama Kurniawan Aji Saputro NIM 6101411247 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Peningkatan Hasil Belajar Dribble Bola Basket Melalui Permainan Fast Coinball Pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Pemalang Tahun 2015" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari ~~selasa~~ tanggal 2 Februari 2016

Panitia Ujian

Ketua


Prof. Dr. Jandiyu Rahayu, M.Pd
NIP. 19670320 198403 2 001

Sekretaris


Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19750825 200812 1 001

Dewan Penguji

1. **Drs. H. Uen Hartiwan, M.Pd.** (Penguji 1)
NIP. 19530411 198303 1 001
2. **Agus Pujiyanto, S.Pd, M.Pd** (Penguji 2)
NIP. 19730202 200604 1 001
3. **Dr. H. Sulaiman, M.Pd** (Penguji 3)
NIP. 19620612 198901 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

- ❖ Kita tidak harus hebat saat memulai, tetapi kita harus memulai untuk menjadi hebat.

Persembahan

Skripsi saya persembahkan buat :

1. Yang tercinta kedua orang tua saya : Bapak Drs. Herry Kalyubi dan Ibu Soimah, terima kasih atas segala dukungan, do'a, cinta dan kasih sayang, serta nasehat dari Bapak dan Ibu.
2. Yang tercinta adik saya : Dewi Rizky Ayu Ningtyas.
3. Bapak Dr. Sulaiman M.Pd selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
4. Teman-teman B'cost yang selalu ada disaat suka maupun duka.
5. Teman-teman PJKR angkatan 2011 dan almamater FIK UNNES tercinta.
6. Septiana Yuliani yang selalu mendukung serta memberi motivasi tanpa lelah dalam pembuatan skripsi.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas berkat rahmat serta hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Peningkatan Hasil Belajar *Dribble* Bola Basket Melalui Permainan *Fast Coinball* Pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Pemalang Tahun 2015. Dengan demikian penulis juga dapat menyelesaikan studi program Sarjana, di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

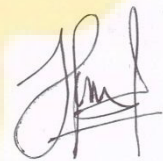
Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tiada terhingga, diantaranya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Sulaiman, M.Pd., selaku Pembimbing yang telah memberikan petunjuk, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala SMP N 2 Pemalang yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Guru Pendidikan Jasmani SMP N 2 Pemalang yang telah berkenan sebagai ahli pembelajaran dan banyak membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

7. Siswa kelas VII A SMP N 2 Pemalang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR, FIK, UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
9. Ayah, Ibu, serta saudara tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun materil serta doa restu demi terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah membalas kebaikan bapak/ibu sekalian dengan pahala yang berlipat ganda dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, Desember 2015



Peneliti,



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

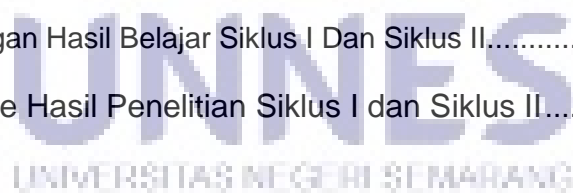
	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	6
2.2 Pengertian Belajar.....	11
2.3 Pengertian Pembelajaran	15
2.4 Teknik Dasar Permainan Bola Basket	18
2.5 Meningkatkan Latihan Teknik Mendribble.....	22
2.6 Pengertian Lari Zig-zag	23
2.7 Permainan	25
2.8 Karakteristik Perkembangan anak SMP	26
2.9 Kriteria Penilaian Hasil Belajar Penjasorkes	28
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Subjek Penelitian	31

3.2 Objek Penelitian	31
3.3 Waktu Penelitian	32
3.4 Lokasi Penelitian	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data	32
3.6 Instrumen Pengumpulan Data.....	33
3.7 Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	37
4.2 Pembahasan	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	57
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN	62



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kriteria Penilaian Mata Pelajaran Penjasorkes	28
2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	34
3. Kriteria Ketuntasan Belajar Siswa	36
4. Hasil Pengamatan Guru Terhadap Proses Pembelajaran Kelas Pada Siklus I	39
5. Penilaian Dribble Menggunakan Tangan Kanan Siklus I.....	41
6. Penilaian Dribble Menggunakan Tangan Kiri Siklus I.....	41
7. Hasil Penilaian Aspek Afektif Siklus I	42
8. Hasil Pengamatan Guru Terhadap Proses Pembelajaran Kelas Pada Siklus II.....	47
9. Penilaian Dribble Menggunakan Tangan Kanan Siklus II.....	48
10. Penilaian Dribble Menggunakan Tangan Kiri Siklus II.....	48
11. Hasil Penilaian Aspek Afektif Siklus II.....	49
12. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I Dan Siklus II.....	52
13. Prosentase Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II.....	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Dribble</i> Bola Tinggi	19
2. <i>Dribble</i> Bola Rendah	20
3. Kombinasi <i>Dribble</i> dan Lari Zig-Zag	24
4. Siklus PTK	31
5. Diagram Ketuntasan Siswa Pada Siklus I.....	44
6. Diagram Ketuntasan Siswa Pada Siklus II.....	51
7. Diagram Batang Perbandingan Prosentase Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Dosen Pembimbing	63
2. Ijin Penelitian.....	64
3. Surat Keterangan Penelitian.....	65
4. RPP Siklus I.....	66
5. Hasil Kerja Psikomotorik Siklus I	73
6. Hasil Kerja Afektif Siklus I.....	75
7. Hasil Kerja Kognitif Siklus I.....	77
8. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus I	79
9. Soal Tes Kognitif	82
10. RPP Siklus II	85
11. Hasil Kerja Psikomotorik Siklus II	92
12. Hasil Kerja Afektif Siklus II.....	94
13. Hasil Kerja Kognitif Siklus II.....	96
14. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus II	98
15. Dokumentasi.....	101

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pelaksanaan kegiatan peserta didik didalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga merupakan proses belajar yang berkelanjutan dan tentunya usaha didalam belajar harus terus ditingkatkan untuk pencapaian keberhasilan dalam program tujuan pendidikan dalam peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia. Untuk memperoleh keberhasilan tentunya harus didukung oleh banyak faktor seperti tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, kurikulum, siswa dan lingkungan dimana proses belajar-mengajar berlangsung.

Dalam kaitannya proses belajar-mengajar yang ada di masing-masing sekolah, dimana guru sebagai tenaga pengajar yang melaksanakan program pembelajaran ada yang berhasil dan ada yang belum berhasil didalam pencapaian tujuan dari pembelajaran, berhasil dalam artian guru didalam pelaksanaan pembelajaran dalam memberikan materi pelajaran kepada siswa berjalan efektif dan belum berhasil dalam artian didalam pelaksanaan proses pembelajaran tidak berjalan efektif.

Menurut Kozma dalam Gafur (1989 : 91) secara umum menjelaskan bahwa strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai segala kegiatan yang dipilih yang dapat memberikan fasilitas atau bantuan kepada peserta didik menuju tercapainya tujuan pembelajaran. Menurut Gerlac dan Ely (1980 : 57) menjelaskan bahwa strategi pembelajaran merupakan cara-cara yang dipilih untuk menyampaikan materi pembelajaran dalam lingkungan pembelajaran tertentu.

Selanjutnya dijabarkan bahwa strategi pembelajaran meliputi sifat, lingkup dan urutan kegiatan pembelajaran yang dapat memberikan pengalaman belajar kepada peserta didik, strategi pembelajaran merupakan cara-cara yang akan dipilih dan digunakan oleh seorang pengajar untuk menyampaikan materi pelajaran sehingga akan memudahkan peserta didik mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan akan dikuasainya diakhir kegiatan belajarnya. Strategi pembelajaran yang akan dipilih dan digunakan guru bertitik tolak dari tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan sejak awal agar diperoleh tahapan kegiatan pembelajaran yang berdaya dan berhasil.

Guru harus mampu menentukan strategi pembelajaran apa yang akan digunakan sejak awal pembelajaran agar siswa dapat dengan mudah menerima materi yang telah diberikan dan mencapai nilai diatas KKM. Contohnya pada materi *dribble* permainan bola basket yang ada di SMP Negeri 2 Pematang Jaya yang dalam proses pembelajarannya kurang memiliki modifikasi permainan untuk menunjang siswa lebih bersemangat dalam proses pembelajaran sehingga dapat melampaui nilai KKM yang telah ditentukan.

Berdasarkan observasi awal peneliti, diketahui bahwa nilai *dribble* bola basket pada kelas VII A masih belum mencapai batas KKM untuk *dribble*. Bapak Soma Suharmoko, S.Pd sebagai guru penjas yang mengampu kelas VII A menjelaskan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) untuk mata pelajaran penjas kelas VII di SMP Negeri 2 Pematang Jaya adalah 75, sehingga semua pelajaran penjas harus mencapai nilai minimal 75. Nilai awal siswa menunjukkan bahwa 19 dari 34 siswa kelas VII A mendapat nilai dibawah 75 menjadi bukti kongkrit hasil belajar siswa masih belum mencapai KKM *dribble*, sehingga peneliti

mengasumsikan terdapat suatu masalah dalam pembelajaran bola basket, khususnya *dribble* di kelas VII A SMP Negeri 2 Pemalang tahun ajaran 2015.

Dari uraian di atas menjelaskan betapa pentingnya pemilihan strategi pembelajaran yang akan digunakan untuk mencapai keberhasilan didalam proses belajar-mengajar, pemilihan dan penggunaan strategi pembelajaran tidak selamanya memperoleh keberhasilan, untuk itu setelah guru memilih dan menggunakan strategi yang ada guru juga dituntut untuk kreatif mengembangkan strategi pembelajaran untuk mengantisipasi kemungkinan persoalan-persoalan yang timbul dalam proses belajar.

Permainan merupakan salah satu komponen pokok pada tiap program pendidikan jasmani, oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus mengenal secara mendalam tentang seluk beluk permainan. Dari uraian tersebut menjelaskan permainan dapat menggerakkan untuk berlatih dengan rasa gembira, dalam kaitannya dengan siswa dalam belajar *dribble* bola basket.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis mencoba menggunakan model permainan yang bersifat kompetisi sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran *dribble* bola basket disekolah menengah pertama. Upaya tersebut direalisasikan melalui penelitian tindakan kelas (PTK). Dengan judul : Peningkatan hasil belajar *dribble* bola basket melalui permainan *fast coinball* pada siswa kelas VII A SMP Negeri 2 Pemalang tahun 2015.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi bahwa masalah yang sering dialami siswa dalam pembelajaran *dribble* bola basket adalah :

1. Saat melakukan *dribble* bola sering terlepas.
2. Saat melakukan *dribble* bola jauh dari jangkauan.
3. Perkenaan antara bola dan tangan masih banyak yang salah.
4. Gerakan *dribble* masih kaku.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penulisan skripsi ini adalah meningkatkan nilai *dribble* bola basket pada siswa kelas VII A SMP Negeri 2 Pemalang agar menjadi lebih baik melalui permainan *fast coinball*.

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, maka muncullah permasalahan yang dirumuskan : Meningkatkan hasil belajar *dribble* bola basket melalui permainan *fast coinball* pada siswa kelas VII A SMP Negeri 2 Pemalang tahun 2015.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *dribble* bola basket melalui permainan *fast coinball* pada siswa kelas VII A SMP Negeri 2 Pemalang tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Secara garis besar manfaat penelitian ini dapat dibagi menjadi dua macam yaitu, sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Dalam penelitian ini diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi ilmuan dibidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dalam rangka pengembangan ilmu olahraga khususnya cabang olahraga bola basket.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menarik minat peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan olahraga khususnya pada cabang bola basket.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai sumbangan informasi bagi para pelatih yang menangani cabang olahraga bola basket.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi guru olahraga sebagai tambahan dalam membimbing siswa siswi untuk meningkatkan prestasi bermain bola basket.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan peta gambaran sebagai pembantu meningkatkan prestasi olahraga.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian keseluruhan dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral. Peranan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah sangat penting yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan *organic*, *neuromuskular*, *intelektual*, dan sosial (Ateng, 1992:4)

Fisik merupakan sarana utama untuk melakukan gerak. Kekuatan sangat diperlukan di dalam melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan gaya fisik yang besar. Misalnya untuk memanah yang baik diperlukan kekuatan otot-otot lengan, tangan, bahu dan kaki. Untuk bisa berlari, meloncat dan menendang

dengan baik diperlukan kekuatan otot-otot kaki. Kemampuan memahami gerakan yang pernah dilakukan penting untuk melakukan gerak ketrampilan.

Aktivitas bermain pada anak yang dilakukan pada proses pendidikan jasmani akan sangat penting dalam masa pertumbuhan anak, dasar gerak akan menjadi lebih baik karena meningkatnya kekuatan otot, kelentukan dan daya tahan tubuh.

Nadisah (1992:15) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku pada individu yang bersangkutan.

Menurut Supandi (1992:1) pendidikan jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Dengan demikian, pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menunjang perkembangan siswa melalui kegiatan fisik atau gerakan insani. Hal ini kemudian disusun secara sistematis dalam bentuk kegiatan belajar-mengajar untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan sosial siswa.

Thomas D. Wood dalam Nadisah (1992:17) mengatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah sejumlah pengalaman di sekolah atau di mana saja yang berpengaruh baik terhadap kebiasaan, sikap, dan pengetahuan yang berkenaan dengan kesehatan individu, masyarakat dan bangsa. Sedangkan menurut Definisi Terminologi (*committee of terminology, 1951*) dalam Nadisah (1992:27) pendidikan kesehatan adalah proses pemberian pengalaman-

pengalaman belajar dengan maksud untuk mempengaruhi pengetahuan, sikap dan perbuatan yang berkenaan dengan kesehatan individu atau kelompok.

Bisa jadi beberapa pengertian pendidikan jasmani yang diperoleh tersebut disusun dalam redaksi yang beragam. Apabila kita cermati lebih jauh, maka keragaman tersebut pada umumnya dapat dibedakan dari dua sudut pandang, yaitu pandangan tradisional dan pandangan modern.

1. Pandangan Tradisional

Pandangan tradisional menganggap bahwa manusia itu terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah, yaitu jasmani dan rohani. Pandangan ini menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang, atau penyelaras pendidikan rohani manusia. Dengan kata lain pendidikan jasmani hanya sebagai pelengkap saja.

Pandangan pendidikan jasmani berdasarkan pandangan tradisional secara empirik menimbulkan salah kaprah dalam merumuskan tujuan, program pelaksanaan, dan penelitian pendidikan. Kenyataan menunjukkan bahwa pelaksanaan pendidikan jasmani ini cenderung mengarah pada upaya memperkuat badan, memperhebat keterampilan fisik, atau kemampuan jasmaniahnya saja. Selain dari itu, sering juga pelaksanaan pendidikan jasmani ini justru mengabaikan kepentingan jasmani itu sendiri.

2. Pandangan Modern

Pandangan modern, atau sering juga disebut pandangan *holistik*, menganggap bahwa manusia bukan sesuatu yang terdiri dari bagian-bagian yang terpilah-pilah. Manusia adalah kesatuan dari berbagai bagian yang terpadu.

Oleh karena itu pendidikan jasmani tidak dapat hanya berorientasi pada jasmani saja atau hanya untuk kepentingan satu komponen saja.

Pandangan *holistik* ini, pada awalnya kurang banyak memasukan aktivitas sport karena pengaruh pandangan sebelumnya, yaitu pada akhir abad 19, yang menganggap bahwa sport tidak sesuai di sekolah-sekolah. Namun tidak bisa dipungkiri *sport* terus tumbuh dan berkembang menjadi aktivitas fisik yang merupakan bagian integral dari kehidupan manusia. *Sport* menjadi populer, siswa menyenangkannya, dan ingin mendapatkan kesempatan untuk berpartisipasi di sekolah-sekolah hingga para pendidik seolah-olah ditekan untuk menerima sport dalam kurikulum di sekolah-sekolah karena mengandung nilai-nilai pendidikan. Hingga pendidikan jasmani juga berubah, yang tadinya hanya menekankan pada *gimnastik* dan *fitness* menjadi lebih merata pada seluruh aktivitas fisik termasuk olahraga, bermain, rekreasi atau aktivitas lain dalam lingkup aktivitas fisik.

Pendidikan jasmani dari pandangan *holistik* ini cukup banyak mendapat dukungan dari para ahli pendidikan jasmani lainnya. Menurut Siedentop (1990:21), mengemukakan bahwa, pendidikan jasmani moderen yang lebih menekankan pada pendidikan melalui jasmani didasarkan pada anggapan bahwa jiwa dan raga merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisah-pisahkan.

2.1.1. Tujuan Pendidikan Jasmani

Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Cakupan pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada aspek fisik saja, melainkan juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual.

Menurut Adang Suherman (2000:22) tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu :

1. Perkembangan fisik

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical fitness).

2. Perkembangan gerak

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (skillfull).

3. Perkembangan mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.

4. Perkembangan sosial

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

2.1.2. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup pendidikan jasmani sebagai berikut :

1. Permainan dan olahraga-olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak keterampilan lokomotor non lokomotor dan manipulatif, atletik kasti, rounders, bola voli, bola basket, sepak bola, tenis meja, tenis lapangan dan bela diri serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan mekanika sikap tubuh komponen kebugaran jasmani dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.

3. Aktivitas senam meliputi : ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi : gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.

2.1.3. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani

Sarana dan prasarana mencakup alat dan fasilitas serta lingkungan sebagai pendukung proses pembelajaran dalam hal ini adalah pembelajaran pendidikan jasmani. Sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam aktivitas jasmani, serta mudah dipindahkan atau dibawa. Sarana sangat penting dalam memberikan motivasi bagi siswa untuk bergerak aktif, sehingga siswa sanggup melakukan aktivitas dengan sungguh-sungguh dan tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Prasarana atau fasilitas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam aktivitas jasmani, bersifat permanent atau tidak dapat dipindah. Kebutuhan sarana dan prasarana olahraga dalam pembelajaran sangat penting, karena dalam pembelajaran harus menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai dengan kebutuhan pembelajaran.

2.2. Pengertian Belajar

Moh. Surya (1981:32), belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan.

Gagne dan Berliner (1983:252), Menyatakan bahwa belajar merupakan proses dimana suatu organisme mengubah prilakunya karena hasil pengalaman. Kesimpulan yang bisa diambil dari pengertian diatas, bahwa pada prinsipnya,

belajar adalah perubahan dari diri seseorang. Belajar adalah proses interaksi individu dengan lingkungan. Belajar berkaitan dengan perubahan perilaku untuk mengukur apakah seseorang telah belajar, maka diperlukan perbandingan antara sebelum dan setelah mengalami kegiatan belajar.

Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya (Husdarta, 2000:2). Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan keterampilan dan sikap. Tingkah laku dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu, tingkah laku yang dapat diamati dan yang tidak dapat diamati. Tingkah laku yang dapat diamati disebut dengan *behavioral performance*, sedangkan tingkah laku yang tidak dapat diamati disebut *behaviorial tendency*.

Namun demikian, tidak semua perubahan tingkah laku tersebut sebagai hasil belajar. Ada juga perubahan itu disebabkan oleh bukan hasil belajar melainkan faktor kematangan. Kedua faktor ini satu sama lain saling mengisi guna meraih hasil belajar yang jauh lebih baik.

Jadi, perubahan tingkah laku dalam proses belajar merupakan akibat dari interaksi siswa dengan lingkungannya. Interaksi ini berlangsung secara disengaja. Hal ini terbukti dari adanya tujuan yang ingin dicapai, motivasi untuk belajar, dan kesiapan siswa untuk belajar baik secara fisik maupun *psikis*.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan proses perubahan yang ada dalam diri manusia. Apabila setelah belajar tidak mengalami perubahan dalam diri manusia, maka tidaklah dikatakan bahwa terjadi proses belajar dalam diri manusia. Perubahan sebagai hasil dari proses belajar dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk yang relatif permanen, seperti perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa, dari tidak

terampil menjadi terampil, serta aspek-aspek lainnya. Sedangkan perubahan dapat diwujudkan dalam bentuk perubahan kondisi yang bersifat kontemporer, seperti anak-anak menjadi dewasa. Perubahan tersebut hendaknya terjadi sebagai akibat interaksinya dengan lingkungan. Tidak karena proses pertumbuhan fisik atau kedewasaan. Selain itu perubahan itu haruslah bersifat permanen.

Apabila terjadi perbedaan perilaku, maka dapat disimpulkan seseorang telah belajar, perilaku tersebut dapat diwujudkan dalam bentuk perilaku tertentu, seperti menulis, membaca, berhitung yang dilakukan secara sendiri-sendiri, atau kombinasi dari berbagai tindakan, seperti seorang guru yang menjelaskan materi pembelajaran. Perubahan perilaku itu terjadi karena didahului oleh proses pengalaman. Artinya seseorang dikatakan telah belajar, jika ia dapat melakukan sesuatu yang tidak dapat dilakukan sebelumnya, perilaku itu meliputi aspek pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotor). Hasil belajar dari aspek pengetahuan dari tidak tahu menjadi tahu. Pada aspek sikap dari tidak mau menjadi mau, dari aspek ketrampilan dari tidak mampu menjadi mampu (<http://belajarpsikologi.com/pengertian-belajar-menurut-ahli/>).

2.2.1. Tujuan Belajar

Tujuan belajar adalah ingin mendapatkan pengetahuan, ketrampilan dan penanaman sikap mental atau nilai-nilai. Pencapaian tujuan belajar berarti akan menghasilkan hasil belajar. Relevan dengan uraian mengenai tujuan belajar tersebut, hasil belajar ini meliputi :

1. Hal ihwal keilmuan dan pengetahuan, konsep atau fakta (kognitif)
2. Hal ihwal personal, kepribadian atau sikap (afektif)
3. Hal ihwal kelakuan, ketrampilan atau penampilan (psikomotorik)

2.2.2. Teori Belajar

Teori belajar sangat beraneka ragam. Setiap teori menjelaskan aspek-aspek tertentu dalam belajar. Menurut Lukman Hakim (2008:28) teori belajar dirumuskan berdasarkan kajian tentang perilaku individu dalam proses belajar. Kajian itu menyangkut :

1. Konsep yang menganggap otak manusia terdiri sejumlah kemampuan potensial seperti menalar, mengingat, menghayal, yang dapat dikembangkan dengan latihan.
2. Konsep yang menganggap bahwa manusia merupakan suatu sistem energi yaitu suatu sistem yang dinamis yang berupaya memelihara keseimbangan dengan merespon sistem energi lain sehingga dia dapat berinteraksi melalui organ rasa.

2.2.3. Media Belajar

Menurut Heinich, (1993) dalam Rudi Susilana dkk (2007:6) Media merupakan alat saluran komunikasi. Selain pengertian tersebut ada beberapa pengertian tentang media antara lain :

1. Teknologi pembawa pesan yang dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran.
2. Saran fisik untuk menyampaikan isi/materi pembelajaran seperti buku, film, video slide dan sebagainya.
3. Sarana komunikasi bentuk cetak maupun pandang dengar, termasuk teknologi perangkat keras.

2.2.3.1. Manfaat Media Belajar

Menurut Rudi Susilana dkk (2007:9) secara umum media mempunyai kegunaan :

1. Memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalistis.
2. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu tenaga dan daya indra.
3. Menimbulkan gairah belajar, interaksi lebih langsung antara murid dengan sumber belajar.
4. Memungkinkan anak belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan penglihatannya, pendengarannya dan gerakannya.
5. Memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman dan menimbulkan persepsi yang sama.

2.3. Pengertian Pembelajaran

Menurut Udin S.Winataputra (2008:18), arti dari pembelajaran adalah kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Oleh karena pembelajaran merupakan sistematis dan sistematis untuk menginisiasi, memfasilitasi dan meningkatkan proses belajar maka kegiatan pembelajaran berkaitan erat dengan jenis hakikat dan jenis belajar serta hasil belajar tersebut. Pembelajaran harus menghasilkan belajar, tapi tidak semua proses belajar terjadi karena pembelajaran. Proses belajar terjadi juga dalam konteks interaksi sosial-budaya dalam lingkungan masyarakat.

Sedangkan menurut Asep Herry Hermawan (2008:9,4) pembelajaran pada hakikatnya merupakan suatu proses komunikasi yang bersifat timbal balik, baik antara guru dengan siswa, maupun siswa dengan siswa, untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Guru sebagai pengajar merupakan penyebab utama terjadinya proses pembelajaran siswa, meskipun tidak semua perbuatan belajar siswa merupakan

akibat guru yang mengajar. Guru harus mampu menetapkan strategi pembelajaran yang tepat sehingga dapat mendorong terjadinya perbuatan belajar siswa yang aktif, produktif, dan efisien. Siswa sebagai peserta didik merupakan subjek utama dalam proses pembelajaran. Keberhasilan pencapaian tujuan banyak tergantung kepada kesiapan dan cara belajar yang dilakukan siswa. Oleh karena itu, guru dalam mengajar harus memperhatikan kesiapan, tingkat kematangan dan cara belajar siswa.

Tujuan pembelajaran merupakan rumusan perilaku yang telah ditetapkan sebelumnya agar tampak pada diri siswa sebagai akibat dari perbuatan belajar yang telah dilakukan. Menurut Bloom, dkk. Tujuan belajar dapat dipilah menjadi tujuan yang bersifat kognitif (pengetahuan), afektif (sikap) dan psikomotorik (ketrampilan). Derajat pencapaian tujuan pembelajaran ini merupakan indikator kualitas pencapaian tujuan dan hasil perbuatan belajar siswa.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu proses komunikasi antara guru dan siswa, dan didalam pelaksanaannya terdapat suatu proses yang tersusun secara sistematis yang dilakukan oleh para guru dalam membimbing, membantu dan mengarahkan peserta didik untuk memiliki pengalaman belajar yang didalamnya terdapat unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling berkaitan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Menurut (Darsono, Dkk,2000:24) Pengertian pembelajaran dibagi menjadi dua macam, yaitu:

2.3.1. Umum

Sesuai dengan pengertian belajar secara umum, yaitu bahwa belajar merupakan suatu kegiatan yang mengakibatkan terjadi perubahan tingkah laku,

maka pengertian pembelajaran adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa, sehingga tingkah laku siswa berubah kearah yang lebih baik (Darsono, Dkk, 2000:24).

2.3.2. Khusus

1. Behavioristik

Pembelajaran adalah usaha guru membentuk tingkah laku yang diinginkan dengan menyediakan lingkungan (*stimulus*). Agar terjadi hubungan *stimulus* dan *respon* (tingkah laku yang diinginkan) perlu latihan, dan setiap latihan yang berhasil harus diberi hadiah dan atau *reinforcement* (penguatan) (Darsono dkk, 2000:24)

a) Kognitif

Pembelajaran adalah cara guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk berfikir agar dapat mengenal dan memahami apa yang sedang dipelajari. Ini sesuai dengan pengertian belajar menurut aliran Kognitif yang menekankan pada kemampuan kognisi (menenal) pada individu yang belajar (Darsono dkk, 2000:24).

b) Gestalt

Pembelajaran menurut *gestalt* adalah usaha guru untuk memberikan materi pembelajaran sedemikian rupa, sehingga siswa lebih mudah mengorganisirnya (mengaturnya) menjadi suatu *gestalt* (pola bermakna). Bantuan guru diperlukan untuk mengaktualkan potensi mengorganisir yang terdapat dalam diri siswa (Darsono dkk, 2000:24).

c) Humanistik

Belajar akan membawa perubahan bila orang yang belajar bebas menentukan bahan pelajaran dan cara yang dipakai untuk mempelajarinya.

Dengan demikian pembelajaran adalah memberikan kebebasan kepada siswa untuk memilih bahan pelajaran dan cara mempelajarinya sesuai dengan minat dan kemampuannya. Tentu saja kebebasan yang dimaksud tidak keluar dari kerangka belajar. Pembelajaran yang bersifat *humanistik* ini mungkin sukar menerapkannya secara penuh, mengingat kondisi sosial dan budaya yang tidak menunjang (Darsono dkk, 2000:25).

2.4. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

1. Teknik dasar mengoper bola (*passing*)

Passing berarti mengoper bola. Operan merupakan teknik dasar pertama, operan dapat dilakukan dengan cepat dan keras yang penting bola dapat dikuasai oleh teman yang menerimanya. Adapun teknik dasar mengoper (*passing*) dalam bola basket adalah sebagai berikut :

- a) Mengoper bola setinggi dada (*chest pass*)
- b) Mengoper bola dari atas kepala (*overhead pass*)
- c) Mengoper bola pantulan (*bounce pass*)

2. Teknik dasar menerima bola

Agar dapat menerima bola dengan baik dalam berbagai posisi dan situasi, pemain harus menguasai teknik dasar menerima bola dengan baik. Teknik menerima bola sebagai berikut :

- a) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola
- b) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola
- c) Berat badan bertumpu pada kaki depan

- d) Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan kebelakang, siku kedua lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan
- e) Badan agak condong kedepan
- f) Berat badan bertumpu pada kaki belakang
- g) Posisi bola dipegang didepan dada

3. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Menurut Ahmadi Nuril (2007) menggiring bola adalah membawa bola lari ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asalkan bola dipantulkan ke lantai, baik berjalan maupun berlari. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan.

Bentuk-bentuk menggiring bola yang sering dilakukan adalah :

- a) Menggiring bola tinggi

Menggiring bola dengan pantulan tinggi dilakukan bila menginginkan gerakan atau langkah dengan cepat (*kecepatan*)



Gambar 2.1. *Dribble* Bola Tinggi
(Sumber : Nuril Ahmadi, 2007:17)

b) Menggiring bola rendah

Menggiring bola dengan pantulan rendah dilakukan untuk mengontrol atau menguasai bola, terutama dalam melakukan terobosan kedalam pertahanan lawan.



Gambar 2.2. *Dribble* Bola Rendah
(Sumber : Nuril Ahmadi, 2007:17)

Cara menggiring bola adalah sebagai berikut:

- a) Pegang bola dengan kedua tangan, lakukan secara rileks dengan posisi tangan kanan diatas bola dan tangan kiri di bawah bola.
- b) Salah satu kaki melangkah kedepan berlawanan dengan tangan yang melakukan giringan dan lutut sedikit ditekuk.
- c) Condongkan badan ke depan, berat badan diantara dua kaki.
- d) Bola dipantul-pantulkan, dengan pandangan mata ke depan, tetapi untuk pemula boleh melihat bola.
- e) Lakukan gerakan sambil maju mundur atau di tempat.
- f) Setelah menguasai gerakan di atas, lanjutkan gerakan menggiring sambil berlari ke depan.

- g) Lakukan gerakan kombinasi antara mengoper, menggiring dan menembak dengan gerakan yang tepat.

4. Teknik dasar menembak (*shooting*)

Usaha memasukan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan dan *lay up*.

- a) Tembakan satu tangan (*one hand set shoot*)

Sikap badan pada waktu akan menembakkan bola: berdiri tegak, kaki sejajar atau kaki kanan didepan (bagi yang tidak kidal), kaki kiri dibelakang, sementara lutut ditekuk. Bola dipegang dengan tangan kanan diatas kepala dan didepan dahi, siku tangan kanan ditekuk ke depan, tangan kiri membantu memegang bola agar tidak jatuh dan berfungsi menjaga keseimbangan, serta pandangan ditunjukkan ke ring basket, kemudian bola ditembakkan ke keranjang basket dengan gerakan siku, badan dan lutut diluruskan secara serempak.

- b) Tembakan dua tangan

Sikap badan pada waktu akan melakukan tembakan adalah: badan tegak, kedua kaki dibuka sejajar. Kedua lutut ditekuk. Bola dipegang dengan kedua belah tangan di atas dan di depan dahi. Kedua 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.

- c) Tembakan *Lay up*

Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah.

5. Teknik dasar olah kaki (*footwork*)

Gerak kaki yang baik dapat difungsikan untuk menghadang, mencegah operan atau menggiring bola. Ini dapat dilatih dengan menggerakkan kaki bertukaran arah.

6. Teknik latihan *pivot*

Yang dimaksud dengan *pivot* dalam permainan bola basket adalah menggerakkan salah satu kaki ke segala arah dengan kaki yang lainnya tetap ditempat sebagai poros. Tujuan berputar adalah mengadakan gerak tipu atau menghindari lawan yang berusaha merebut bola.

2.5. Meningkatkan Latihan Teknik Mendribble

1. *Dribble* dalam segi empat

Tujuan : menguasai teknik *dribble* dengan tangan kanan dan kiri

Pelaksanaan : sekelompok pemain beriringan membawa bola dengan tangan kanan mengelilingi lapangan. Setelah satu putaran, arah *dribble* berbalik dan bola dibawa dengan tangan kiri.

2. *Dribble* sambil melingkar

Tujuan : melatih *dribble* sambil berputar. Latihan mula-mula dilakukan dengan tangan kanan kemudian dengan tangan kiri.

Pelaksanaan : para pemain secara berturut-turut membawa bola dengan tangan kanan, berputar mengitari petak tembakan bebas dan lingkaran tengah. Pada saat berputar, muka menghadap ke tengah lingkaran. Setelah itu *dribble* dilakukan dengan tangan kiri, berputar mengikuti arah jarum jam.

3. *Dribble* dengan pola slalom

Tujuan : melatih kemahiran membawa bola secara berganti-ganti dengan tangan kanan dan kiri serta membiasakan *dribble* tanpa melihat bola.

Pelaksanaan : kursi (pemain) diatur berjejer, dianggap lawan yang mencegat. Karena itu *dribble* harus dilakukan dengan berganti-ganti tangan supaya bola dilindungi dengan tubuh dari kemungkinan direbut lawan.

Latihan ini bisa dilakukan dalam bentuk perlombaan dan secara beranting.

4. *Dribble* beranting

Tujuan : melatih *dribble* dengan tangan kanan dan kiri.

Pelaksanaan : Pemain dibagi menjadi dua kelompok yang sama jumlahnya. Pemain pertama masing-masing kelompok membawa bola dengan tangan kanan ke seberang ruang, lalu kembali membawa bola dengan tangan kiri. penyerahan bola pada pemain berikut harus dilakukan dibelakang garis start.

5. *Dribble* sambil menepis bola lawan

Tujuan : melindungi bola dengan tubuh sambil melepaskan pandangan dari bola untuk memerhatikan situasi permainan.

Pelaksanaan : kumpulkan pemain sebanyak mungkin ditempat latihan, masing-masing dengan sebuah bola. Semua pemain melakukan *dribble* secara serempak sambil berusaha menepis bola pemain lawan, tetapi gerakan *dribbling* tidak boleh terputus. Pemain yang bolanya berhasil di tepis pemain lain harus berhenti bermain. Ruang pemain akan dipersempit apabila jumlah pemain semakin berkurang.

2.6. Pengertian Lari Zig-Zag

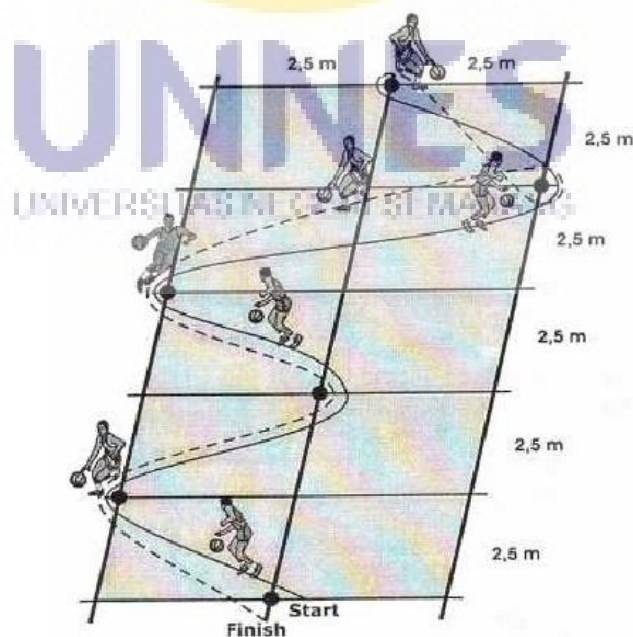
Latihan lari zig-zag adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan cara berkelok-kelok dengan tanda yang telah diatur melewati rambu-rambu yang

telah disiapkan. Jadi dari pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa lari zig-zag adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati tanda-tanda yang telah di atur sedemikian rupa dengan tujuan melatih kemampuan merubah arah dengan cepat.

(<http://bonanzaxl.blogspot.com/2010/01/skripsi-olahraga-1.html>).

Tujuan lari zig-zag adalah untuk menguasai ketrampilan lari, menghindari dari berbagai hadangan baik orang maupun benda yang ada di sekelilingnya. Dalam melakukan *dribble* sangat dibutuhkan penguasaan keterampilan lari (kecepatan dan gerakan merubah arah secara cepat) dan menghindari dari berbagai hadangan baik orang maupun benda yang ada di sekelilingnya.

Dari penjelasan diatas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa latihan lari zig-zag sangat berpengaruh terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bola basket, karena latihan lari zig-zag dapat meningkatkan keterampilan lari, yang meliputi kecepatan dan gerakan merubah arah dengan cepat yang sangat dibutuhkan dalam melakukan *dribble* dalam permainan bola basket.



Gambar 2.3. Kombinasi *Dribble* dan Lari Zig-Zag

(<http://bonanzaxl.blogspot.com/2010/01/skripsi-olahraga-1.html>).

2.7. Permainan

2.7.1. Definisi Permainan

Bermain adalah melakukan sesuatu untuk bersenang-senang dan permainan adalah hal bermain (Poewadarminta 2003:698). Keinginan bermain bagi anak-anak itu ada hubungan dengan naluri bergerak. Naluri atau dorongan bergerak itu harus dipuaskan dengan hal-hal.

Kesimpulannya permainan merupakan aktivitas bermain yang dilakukan dengan tujuan tertentu dan harus menggunakan peraturan.

2.7.2. Fungsi Permainan

Fungsi utama permainan bagi anak antara lain :

1. Nilai-nilai mental
 - a) Kebutuhan anak akan pengalaman baru.
 - b) Kebutuhan anak akan rasa aman.
 - c) Kebutuhan anak untuk pengakuan.
 - d) Kebutuhan anak untuk berpartisipasi.
 - e) Kebutuhan anak akan rasa senang.

2. Nilai Fisik

Gerakan-gerakan yang dilakukan anak sangat berguna bagi perkembangan dan pertumbuhan baik dari fungsi fisik, mental, sosial, dan emosional. Bergerak yang dilakukan dalam bermain tentu saja disertai kegembiraan. Suasana gembira mempunyai pengaruh terhadap keluarnya hormon-hormon yang merangsang pertumbuhan badan.

3. Nilai Sosial

Anak-anak yang bermain dengan gembira, suasana kejiwaanya juga bebas atau lepas dari segala yang merintanginya. Sifat-sifat yang selalu ditutupi selama ini, akan tampak. Dengan demikian pendidik mengetahui sifat-sifat anak pada waktu bermain (Soemitro, 1992:4). Situasi bermain kelompok lawan kelompok akan mendorong tumbuhnya rasa persatuan, rasa kebersamaan, rasa tanggung jawab baik pada kelompok maupun pada anggotanya, kerjasama, rasa sikap mendahulukan keperluan kelompok dari pada keperluan pribadi. Sikap sportif harus dipupuk sebaik-baiknya dalam situasi pertandingan antar kelompok, kemenangan bukan tujuan utama. Sikap sportif akan menimbulkan situasi pertandingan akan membantu tercapainya tujuan, sehingga berakhir dengan kepuasan.

2.8. Karakteristik perkembangan anak SMP (10-14 Tahun)

Pergerakan koordinasi gerak laki-laki pada awal pubertas mengalami perkembangan sedikit sekali, tetapi setelah masa itu perkembangan semakin cepat. Sedangkan mengenai keseimbangan dinamis selama adolesensi menunjukkan adanya penurunan kedua jenis kelamin. Peningkatan yang datar (plateau) dialami oleh perempuan pada umur 12 sampai 14 tahun, sedangkan bagi laki-laki pada umur 14 sampai 16 tahun.

Masa kanak-kanak merupakan waktu yang tepat dalam usaha peningkatan keterampilan, sebagai langkah awal pembentukan pola-pola gerak yang baik. Periode ini merupakan peningkatan yang besar dalam penampilan keterampilan dasar dan pola gerak, yang kurang efisien bila dilakukan pada masa adolesensi atau dewasa. Pada masa adolesensi tingkat keterampilan

gerak setiap individu semakin bervariasi. Penampilan gerak dan kesegaran jasmani makin nyata perbedaannya antara laki-laki dan perempuan. (Sugiyanto, 2008:5.23)

Adolesensi merupakan waktu yang tepat untuk meningkatkan kemampuan untuk menyempurnakan gerak dan memperhalus keterampilan berbagai macam kegiatan olahraga secara luas. Setiap orang dapat belajar untuk menilai kemampuannya dan memilih bentuk latihan, olahraga, dan kegiatan fisik lainnya yang berguna sepanjang hidupnya. (Sugiyanto 2008:5.31)

Sejalan dengan meningkatnya kemampuan tubuh dan kemampuan fisik maka meningkat pula kemampuan gerak anak besar. Berbagai kemampuan gerak dasar yang sudah mulai bisa dilakukan pada masa anak kecil semakin dikuasai. Peningkatan kemampuan gerak dapat didefinisikan dalam bentuk sebagai berikut:

- 1) Gerakan dapat dilakukan dengan mekanika tubuh yang semakin efisien.
- 2) Gerakan bisa semakin lancar dan terkontrol.
- 3) Pola atau bentuk gerakan bervariasi.
- 4) Gerakan semakin bertenaga. (Sugiyanto dan Sudjarwo 1993:100)

Berbagai gerakan yang mulai bisa dilakukan atau gerakan yang dimungkinkan bisa apabila anak memperoleh kesempatan melakukannya, pada masa anak kecil adalah gerakan-gerakan jalan, meloncat, mencongklak, lompat tali, menyepak, melempar, menangkap, melempar bola, memukul dan berenang. Gerakan-gerakan tersebut mulai dikuasai dengan baik, kapasitas fisik anak yang memang belum bisa menyamai fisik orang dewasa.

Apabila ditinjau dari kebenaran mekanika tubuh dan kecepatan dalam melakukan berbagai gerakan, maka faktor-faktor yang berpengaruh terhadap

perkembangan kemampuan gerak anak adalah faktor-faktor peningkatan koordinasi ukuran tubuh dan kekuatan otot. Ada berbagai macam tes yang biasa dilakukan untuk mengukur kemampuan gerak sekaligus mengukur kemampuan fisik. Perkembangan kemampuan gerak pada anak-anak bisa diketahui dengan cara misal dengan menggunakan pengetesan atau pengukuran kemampuan lari, loncat, dan lempar.

Tingkat pertumbuhan dan kematangan fisik dan fisiologis membawa dampak pada perkembangan kemampuan fisik. Pada masa anak besar terjadi perkembangan kemampuan fisik yang semakin jelas dalam kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi. (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:101)

2.9. Kriteria Penilaian Hasil Belajar Penjasorkes

2.9.1. Pengolahan Hasil Penilaian

BSNP (2007:24) Untuk mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dapat dikelompokkan atas dasar kompetensi psikomotor yang mencakup kesegaran jasmani, **kelincahan**, dan koordinasi. Kompetensi kognitif mencakup aplikasi teknik dan taktik, pengetahuan tentang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Kompetensi afektif mencakup sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis. Kompetensi afektif yang berkaitan dengan perilaku hidup sehat menjadi catatan khusus dan digunakan sebagai pertimbangan kenaikan atau kelulusan.

Tabel 2.1 Kriteria Penilaian Kelompok Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan

NO	INTERVAL NILAI	KRITERIA
1.	86 – 100	BAIK SEKALI

2.	75 – 85	BAIK*
3.	65 – 74	SEDANG**
4.	55 – 64	KURANG
5.	10 – 54	KURANG SEKALI

(Sumber : BSNP)

Keterangan:

* Batas kelulusan bagi siswa berdasarkan PP No 19 tahun 2005 adalah dengan kriteria **Baik**.

** Bagi yang mendapat kriteria **sedang** diberi kesempatan mengulang dengan proses remidi.

2.9.2. Penafsiran hasil pengukuran

Peserta didik yang mempunyai skor kurang dari 75 (74 ke bawah) harus menjalani remidi untuk mencapai batas kriteria baik. Peserta didik yang memiliki nilai kualitatif sedang, dan kurang harus mengikuti program remidi untuk selanjutnya dapat dievaluasi kembali selama proses remidi (BSNP, 2007:28).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan refleksi pada setiap siklus, maka penulis dapat menarik simpulan dan mengemukakan saran sebagai berikut :

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa proses pembelajaran *dribble* melalui metode permainan *fast coinball* dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII A SMP N 2 Pemalang. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar selama siklus I dan siklus II. Pada siklus I mencapai KKM sebanyak 7 siswa dari jumlah keseluruhan 34 siswa, dengan prosentase ketuntasan belajar 20,59% dan rata-rata nilai 67,23. Kemudian siklus II ketuntasan siswa mencapai KKM sebanyak 28 siswa dari jumlah keseluruhan 34 siswa dengan prosentase ketuntasan belajar 82,35% dan rata-rata nilai 81,07. Jadi pada siklus II dapat dilihat rata-rata nilainya meningkat.

Melihat hal ini, pembelajaran *dribble* melalui metode permainan *fast coinball* sudah memenuhi tujuan penelitian yaitu meningkatkan hasil belajar *dribble* dan hasil penelitian ini dapat digunakan dalam pembelajaran *dribble* untuk meningkatkan hasil belajar *dribble* bagi siswa kelas VII A SMP N 2 Pemalang.

5.2 Saran

Saran yang dapat disampaikan penyusun berkaitan dengan hasil penelitian, antara lain adalah :

1. Peningkatan pembelajaran *dribble* melalui metode permainan *fast coinball* dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran *dribble*.
2. Penggunaan metode pembelajaran permainan *fast coinball* ini diharapkan sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Bagi guru Penjas di SMP N 2 Pemalang dapat mengembangkan PAIKEM yaitu Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan dalam melaksanakan pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran bola basket.
4. Bagi siswa SMP N 2 Pemalang, setelah mengikuti pembelajaran *dribble* melalui metode permainan *fast coinball* diharapkan lebih berminat untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
5. Bagi pembaca untuk dapat mengambil hasil yang mungkin dapat menjadi masukan dan tambahan pengetahuan dalam pemanfaatan lingkungan sebagai metode pembelajaran *dribble*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir, Ateng. 1992. *Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Abdul, Gafur. 1989. *Pengertian Belajar Dan Strategi Pembelajaran*.
- Ahmadi Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta : Era Intermedia.
- Asep Herry Hermawan. 2008. *Pengembangan Kurikulum Dan Pembelajaran*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- BSNP. 2007. *Panduan Penilaian Kelompok Mata Pelajaran Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*.
- Darsono, Dkk. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang : CV. IKIP Semarang Press.
- Gagne & Berliner. (1983). *Educational Psychology*. 4th Edition. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Gerlach dan Ely (1971). *Teaching & Media: A Systematic Approach*. Second Edition, by V.S.Gerlach & D.P. Ely, 1980, Boston, MA: Allyn and Bacon. Copyright 1980 by Pearson Education.
- Hakim, Lukman. 2008. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: Wacana Prima.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Imam Suyitno. 2011. *Memahami Tindakan Pembelajaran*. (Bandung: Refika Aditama).
- Nadisah. 1992. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: direktorat jenderal pendidikan tinggi.
- Oliver, J. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung : Pakar Raya.

- Poerwadarminta. W.J.S. 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Siedentop, D. 1990. *Introduction to Physical education, Fitness and Sport*. May Field Publishing Company.
- Soemitro, (1992). *Permainan Kecil*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyanto, dan Sudjarwo. (1993). *Perkembangan Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud, Proyek Penataan Guru Penjaskes.
- Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Gerak Motorik*. Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2012. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suherman Adang, (2000), *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Departemen Pendidikan Jasmani, Jakarta.
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Kesehatan*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Surya, Moh. 1981. *Karakteristik Pembelajaran*, Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Susilana, Rudi dan Cepi Riyana. 2007. *Media Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Team. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi FIK-UNNES*.

Winataputra S. Udin. 2008. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Universitas Terbuka:
Jakarta.

(<http://belajarpsikologi.com/pengertian-belajar-menurut-ahli/>).

(<http://bonanzaxl.blogspot.com/2010/01/skripsi-olahraga-1.html>).

