



**MENINGKATKAN PEMBELAJARAN *PASSING* BOLA
BASKET MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN
BASO SISWA KELAS V MI NU 01 PACUL
KABUPATEN TEGAL TAHUN 2016**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian
Studi Strata Satu untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Oleh

BILAL UDIN AKBAR

6102914020

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN (FIK)
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2016**

ABSTRAK

Bilal Udin Akbar, 2016, Meningkatkan Pembelajaran *Passing* Bola Basket melalui pendekatan permainan Basso siswa kelas V MI NU 01 Pacul Kabupaten Tegal Tahun 2016. Pembimbing I : Dr. Heny Setyawati, M.Si. Pembimbing II : Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D.

Kata kunci : Permainan Bola basket, Permainan Basso.

Teknik dalam melakukan permainan bola basket untuk di terapkan dalam siswa/siswi mengalami kesulitan karena dalam teknik tersebut membutuhkan kecepatan, kelincahan dan akurasi yang cukup tinggi. Sedangkan untuk karakteristik siswa/siswi tingkat SD/MI belum bisa memenuhi hal tersebut. Apalagi dalam melakukan *passing* selalu mengalami kesulitan, yaitu ketidaktepatan operan serta penangkapan operan. Karakteristik siswa/siswi SD/MI juga masih individualisme dan kurangnya kerjasama dengan team. Keterbatasan sarana dan prasarana menjadikan proses pembelajaran bola basket tidak dapat berjalan.

Untuk melakukan pendekatan teknik tersebut melalui permainan modifikasi yaitu permainan basso. Basso adalah permainan yang menggunakan bola besar seperti bola basket dan bola voli, yang dibawa melintasi *line* (garis penjaga) tanpa tersentuh lawan atau penjaga. Permainan basso adalah permainan modifikasi dari permainan bola basket dan gopak sodor. Pembelajaran dilakukan dalam dua siklus. Model pembelajaran siklus I dengan dengan satu bola dan siklus dua dengan dua bola dengan lebar lapangan lebih sempit. Hasil penilaian pembelajaran *passing* bola basket dinilai dalam aspek psikomotor, afektif dan kognitif. Hasil tes ketrampilan *passing* bola basket pada siklus I dengan model pembelajaran modifikasi permainan basso yang dilaksanakan pada hari kamis tanggal 24 dan 31 maret 2016.

Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menunjukkan perkembangan yang cukup baik. Peningkatan penilaian pada aspek psikomotor meningkat dari awal pembelajaran dengan nilai rata-rata 68 meningkat dengan rata-rata 72 pada siklus I dan 75 pada siklus II. Peningkatan penilaian pada aspek kognitif meningkat dari awal pembelajaran dengan nilai rata-rata 68 meningkat dengan nilai rata-rata 72 pada siklus I dan 80 pada siklus II. Peningkatan Efektifitas pembelajaran meningkat dari awal pembelajaran 70 meningkat dengan rata-rata 75 pada siklus I dan 79 pada siklus II.

Berdasarkan hasil peneltiandapat diketahui permainan modifikasi bola basket dengan basso atau gopak sodor dapat meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan bola basket pada siswa kelas V MI NU 01 Pacul Kecamatan Talang Kabupaten Tegal Tahun 2015/2016. Saran : 1) Guru diharapkan menggunakan metode, media dan sumber belajar yang dapat mempengaruhi minat siswa untuk belajar. 2) Guru seringkali melakukan penelitian tindakan kelas untuk dapat mengetahui kesulitan belajar siswa dan mampu mengatasinya, sehingga prestasi siswa akan meningkat. 3) Sekolah hendaknya menyediakan alat peraga yang dapat membantu tercapainya tujuan pendidikan. 4) Guru dapat memanfaatkan alat peraga yang berasal dari lingkungan sekitar sehingga mudah diperoleh dengan biaya yang murah.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

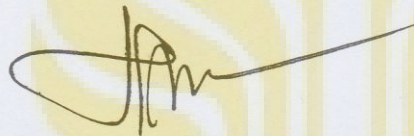
Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilanjutkan ke sidang panitia ujian skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada Hari : Rabu

Tanggal : 11 Mei 2016

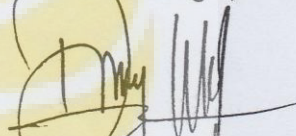
Mengetahui,

Pembimbing I,



Dra. Heny Setyawati, M.Si.
NIP. 196706101992032001

Pembimbing II,



Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D.
NIP. 198402292009121004

Mengesahkan,

Ketua Jurusan



SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Bilal Udin Akbar

NIM : 602914020

Jurusan/Prodi : Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Meningkatkan Pembelajaran *Passing* Bola Basket melalui pendekatan permainan Basso siswa kelas V MI NU 01 Pacul Kabupaten Tegal Tahun 2016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, 9 Mei 2016

Yang menyatakan,



Bilal Udin Akbar
NIM. 6102914020

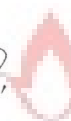
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Bilal Udin Akbar NIM 6102914020 Program Studi PJKR Judul Meningkatkan Pembelajaran *Passing* Bola Basket melalui pendekatan permainan Basso siswa kelas V MI NU 01 Pacul Kabupaten Tegal Tahun 2016 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang hari sabtu , Tanggal 28 Mei 2016.

Panitia Ujian



(Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd)
NIP. 196103201984032001



PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(Drs. Endro Puji Purwono, M,Kes)
NIP. 195903151985031003

Dewan Penguji

(Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd.,M.Pd)
NIP. 197412151997031004

Ketua (.....)

(Dra. Heny Setyawati, M.Si)
NIP. 196706101992032001

Anggota (.....)

(Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D)
NIP. 198402292009121004

Anggota (.....)

MOTTO

“Belajarliah kalian, karena sungguh ilmu adalah perhiasan bagi pemiliknya dan menjadi keutamaan serta sebagai penolong pada setiap hal yang terpuji. Jadilah kalian orang yang selalu mengambil faidah disetiap waktu sebagai tambahan ilmu, dan selamilah samudera-samudera faidah tersebut”.



Bismillahirrohmanirohim

Kupersembahkan karya ini untuk orang-orang yang penuh arti dalam hidupku. Ibuku Darsini dan Bapakku Kharis yang tak pernah lupa mendo'akan kebaikan untukku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Skripsi dengan Judul “Meningkatkan Pembelajaran Passing Bola Basket melalui pendekatan permainan Basso siswa kelas V MI NU 01 Pacul Kabupaten Tegal Tahun 2016” Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi PJKR Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penyelesaian Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Rektor UNNES, yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan FIK UNNES yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan petunjuk, saran dan dorongan kepada penulis.
4. Ketua Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PGPJSD) yang telah memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis.
5. Dr. Heny Setyawati, M.Si sebagai Pembimbing I dan Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.

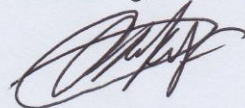
7. Kepala MI NU 01 Pacul yang telah memberi kesempatan waktu dan data yang penulis perlukan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Istriku tercinta Evi Nurbaeti yang selalu menemaniku di saat senang maupun duka.
9. Anakku Hanzalah Adwa Akbar kau adalah penyemangat hidupku.
10. Kakak-kakakku Kunciarti, Istanti & Wiwik Yuliati yang telah membimbingku sampai saat ini.
11. Adik-adikku Elsavia Nindiana S & Adzanis Ulil Akbar yang kubanggakan.
12. Teman-teman guru MI NU 01 Pacul atas dukungan dan pengertiannya.
13. Semua pihak yang telah memberikan perhatian dan bantuan selama mengikuti pendidikan di Universitas Negeri Semarang.

Semoga Allah SWT memberikan rahmat dan balasan yang setimpal kepada semua pihak atas jasa baik yang telah diberikan kepada penulis atas terselesainya Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna, mengingat keterbatasan yang dimiliki penulis, oleh karena itu penulis dengan rendah hati mengharapkan kritik dan saran-saran yang bersifat membangun dari para pembaca.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada pembaca yang telah berkenan membaca skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, Mei 2016



Bilal Udin Akbar
NIM. 6102914020

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PESEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB IPENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB IKAJIAN PUSTAKA	5
2.1 Hakekat Pembelajaran Penjasorkes di SD	5
2.1.1 Pengertian Belajar	5
2.1.2 Pengertian Penjasorkes	6
2.1.3 Tujuan Pembelajaran Penjasorkes.....	7
2.1.4 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	10
2.2 Sejarah Bola Basket	14
2.3 Pengertian Bola Basket	15
BAB IIIMETODE PENELITIAN.....	31
3.1 Subjek Penelitian.....	31
3.2 Objek Penelitian	31

3.3	Waktu Penelitian.....	31
3.4	Tempat Penelitian.....	32
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.6	Instrumen Pengumpulan data.....	33
3.7	Perencanaan Tindakan per Siklus	37
	Siklus I	37
	Siklus 2	39
3.8	Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN		43
4.1	Ketrampilan <i>Passing</i> awal Pembelajaran.....	43
4.2	Hasil Siklus I.....	45
4.3	Hasil Siklus II.....	50
4.4	Pembahasan	54
BAB V PENUTUP		56
5.1	Simpulan	56
5.2	Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....		58
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....		60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan	1
2. Tahap Untuk Kerja Motorik (<i>Motor Behavior</i>)	10
3. Perencanaan PTK	31
4. Lembar Obvervasi/Pengamatan Aktivitas Siswa	34
5. Efektivitas Model Pembelajaran	35
6. Kriteria Ketuntasan Minimal Belajar Penjasorkes	41
7. Hasil ketrampilan <i>passing</i> awal pembelajaran.....	43
8. Hasil tes psikomotor <i>passing</i> siklus I.....	45
9. Hasil tes afektif <i>passing</i> siklus I	45
10. Hasil tes kognitif <i>passing</i> siklus I.....	46
11. Hasil observasi <i>passing</i> siklus I	47
12. Hasil penilaian efektivitas model pembelajaran siklus I	48
13. Hasil peningkatan siklus I.....	48
14. Hasil tes psikomotor <i>passing</i> siklus II.....	50
15. Hasil tes afektif <i>passing</i> siklus II.....	50
16. Hasil tes kognitif <i>passing</i> siklus II	51
17. Hasil observasi <i>passing</i> siklus II.....	52
18. Hasil tes efektifitas model pembelajaran siklus II	52
19. Hasil Peningkatan siklus II	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Basket.....	16
2. Memegang Bola Basket.....	17
3. Memantulkan atau men- <i>dribble</i> bola di tempat.....	17
4. Memantulkan atau men- <i>dribble</i> bola berjalan dan berlari.....	18
5. Mengoper bola datar.....	19
6. Mengoper bola dari atas kepala.....	20
7. Gerakan <i>pivot</i>	21
8. Gerakan <i>lay up</i>	22
9. Gerakan <i>Shooting</i> atau menembak.....	23
10. Lemparan <i>chess pass</i>	25
11. Lemparan over head pass.....	26
12. Lemparan bola pantul.....	27
13. Lapangan permainan Basso.....	29
14. Lapangan permainan Basso siklus I.....	38
15. Lapangan permainan Basso siklus II.....	39
16. Lemparan bola pantul.....	42
17. Hasil peningkatan pada siklus I.....	49
18. Perbandingan peningkatan pembelajaran.....	54

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Kelas lima semester dua tentang permainan dan olahraga. Didalamnya terdapat standar kompetensi dan kompetensi dasar berisikan tentang materi permainan bola besar dan permainan bola kecil serta teknik dasar atletik.

Tabel1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
1. Mempraktekan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	1.1 mempraktekan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran 1.2 mempraktekan variasi teknik dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran 1.3 mempraktekan variasi gerak ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran

Sumber : (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, 2006:44)

Untuk melatih keterampilan gerak siswa dapat dilakukan melalui berbagai permainan. Permainan dapat menggunakan bola besar maupun bola kecil. Latihan dengan menggunakan permainan diharapkan akan disukai siswa. (Suwarjo, dkk 2009 : 45)

Salah satu permainan bola besar adalah permainan bola basket. Permainan bola basket memerlukan sarana dan prasarana yang cukup banyak dan cukup mahal. Kurangnya sarana dan prasarana bola basket, pengajar

diharuskan untuk tetap memberikan materi pelajaran tentang permainan bola basket. Dengan memodifikasi permainan bola basket kedalam permainan gopak sodor serta memberikan permainan dari aturan yang sederhana maupun sarana dan prasarana yang ada pada sekolah.

Mochammad Moeslim (2007 : 27) menyatakan guru olahraga hanya akan berhasil dalam tugasnya sepanjang ia mengerti karakteristik anak-anak tersebut. Berdasarkan pernyataan tersebut pembelajaran permainan bola basket pada tingkat SD/MI mengalami kesulitan dari mulai teknik, karakteristik anak SD/MI dan dalam penyediaan sarana dan prasarana. Teknik dalam melakukan permainan bola basket untuk di terapkan dalam siswa/siswi mengalami kesulitan karena dalam teknik tersebut membutuhkan kecepatan, kelincahan dan akurasi yang cukup tinggi. Sedangkan untuk karakteristik siswa/siswi tingkat SD/MI belum bisa memenuhi hal tersebut. Apalagi dalam melakukan *passing* selalu mengalami kesulitan, yaitu ketidak tepatan operan serta penangkapan operan. Karakteristik siswa/siswi SD/MI juga masih individualisme dan kurangnya kerjasama dengan team.

Berdasarkan kesulitan tersebut tidak sedikit siswa/siswi yang merasa bosan dalam melakukan pembelajaran permainan bola basket. Sehingga perlunya modifikasi permainan untuk mengurangi kesulitan-kesulitan tersebut.

Berdasarkan pengamatan pada tanggal 17 maret 2016 yang dilakukan pada kelas 5 di MI NU 01 Pacul desa Pacul Kecamatan Talang Kabupaten Tegal. Dari hasil pengamatan menemukan beberapa kendala dalam menyampaikan pembelajaran Bola Basket. Salah satu kendala dalam pembelajaran tersebut adalah dalam penyediaan sarana dan prasarana. Dengan demikian

pembelajaran materi bola basket tidak akan berjalan tanpa adanya sarana dan prasarana yang memadai.

Keterbatasan sarana dan prasarana menjadikan proses pembelajaran bola basket tidak dapat berjalan. Oleh sebab itu penulis melakukan penelitian tindakan tersebut.

Pembelajaran bola basket akan tetap berjalan meskipun dengan sarana dan prasarana yang tersedia pada MI NU 01 Pacul. Dengan memodifikasi permainan bola basket kedalam permainan gopak sodor atau disebut juga permainan basso.

Pada permainan basso membutuhkan sarana dan prasarana yang mudah dijumpai pada sekolah/madrasah. Sarana dan prasarana tersebut seperti bola voli, pembatas garis/lapangan dan lapangan bulutangkis. Permainan basso mengandung gerakan lempar dan tangkap atau *passing* sama seperti pada permainan bola basket.

1.2 Rumusan Masalah

Dalam proses pembelajaran di MI NU 01 Pacul terdapat beberapa rumusan masalah antara lain sebagai berikut :

- 1.2.1 Apakah upaya peningkatan *passing* bola basket dengan permainan basso dapat meningkatkan pembelajaran *passing* bola basket?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian

- 1.1.3 Mencari cara mengatasi masalah yang dihadapi siswa kelas V MI NU 01 Pacul dalam pembelajaran *passing* bola basket.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pembelajaran *passing* bola basket di tingkat SD/MI. Dan memberikan semangat dan suka ria dalam melakukan pembelajaran tersebut. Serta menjadikan permainan modifikasi ini menjadi alternatif pembelajaran bola basket dengan sekolah-sekolah yang tidak mempunyai sarana dan prasarana yang memadai.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi guru

Dengan permainan modifikasi ini guru dapat lebih mengembangkan kreativitas dalam menyampaikan pembelajaran tanpa mengurangi nilai-nilai yang ada pada materi pembelajaran.

1.4.2.2 Bagi Siswa

Siswa mendapatkan pembelajaran yang lebih menyenangkan dan bersemangat dalam proses pembelajaran.

1.4.2.3 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil pembelajaran siswa/siswi MI NU 01 Pacul.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Hakekat Pembelajaran Penjasorkes di SD

2.1.1 Pengertian Belajar

Definisi belajar telah banyak dikemukakan oleh para ahli sesuai dengan tinjauan dan disiplin ilmunya masing-masing. Untuk memperoleh pengertian yang obyektif tentang belajar dikemukakan beberapa batasan tentang belajar. Pengertian belajar dalam arti sempit adalah usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan yang menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Pengertian belajar dalam arti luas yaitu sebagai kegiatan psikofisik menuju perkembangan pribadi seutuhnya. "Belajar adalah penambahan pengetahuan". Dari pengertian tersebut penulis simpulkan, bahwa belajar adalah suatu usaha yang dengan sengaja serta kontinue dan aktif dilakukan individu baik jasmani maupun rohani sehingga mendapatkan pengetahuan ketrampilan atau tingkah laku yang baru. Menurut Slameto dalam Eko Purwanto Skripsi FIK UNNES (2000:2) sebagai berikut, " Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungan"

Senada dengan pendapat di atas, Nasution (2000:21), mengartikan, "Belajar adalah perubahan yang menimbulkan kelakuan baru atau mengubah kelakuan lama sehingga seseorang lebih mampu di dalam menghadapi situasi-situasi hidupnya " .

Menurut Ngalim Purwanto (2000:85), "Belajar adalah merupakan suatu perubahan dalam tingkah laku dimana perubahan itu dapat mengarah

kepada tingkah laku yang lebih baik, tetapi ada juga kemungkinan mengarah kepada tingkah laku yang lebih buruk”.

Sedangkan menurut Winkel (2000:36) mengemukakan, “ Belajar adalah suatu aktifitas mental/psikis, yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan pemahaman, ketrampilan dan nilai sikap, serta perubahan ini bersifat relatif konstan dan berbekas”.

Dari beberapa pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku baik jasmani maupun rohani sebagai suatu usaha untuk memperoleh kebiasaan-kebiasaan, ilmu pengetahuan dan sikap terutama yang diambil untuk mewujudkan perubahan pada semua aspek pribadi manusia . Perubahan ini tidak terjadi dengan sendirinya, melainkan melalui suatu proses baik latihan atau pendidikan maupun karena pengalaman. Perubahan tingkah laku yang bukan merupakan karena latihan (pendidikan) atau pengalaman tidak tergolong sebagai belajar.

2.1.2 Pengertian Penjasorkes

Pengertian Pendidikan Jasmani menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut:

- a. Menurut Undang-undang No. 4 tahun 1950 tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran pasal 9 bahwa "Pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan pada segala jenis sekolah".

- b. Pengertian pendidikan jasmani menurut Beley dan Field (dalam Eko Purwanto. 2013) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dari belajar gerak, neuro-muscular, sosial, kebudayaan, baik emosional dan etika sebagai akibat yang timbul melalui pilihannya yang baik melalui aktifitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot tubuh.

Dari pengertian pendidikan jasmani di atas dapat disimpulkan beberapa hal mengenai pendidikan jasmani sebagai berikut:

1. Pendidikan Jasmani lebih memusatkan pada anak didik
2. Menekankan pada aspek pendidikan
3. Kegiatan jasmaniah hanya merupakan sarana untuk turut membantu pada tercapainya tujuan pendidikan
4. Tujuannya adalah perkembangan optimal, sesuai dengan kemampuan, minat, dan kebutuhan peserta kegiatan (siswa). Jadi arahnya ialah perkembangan aspek-aspek fisik, mental dan sosial dari setiap individu.

Pendidikan jasmani berkaitan dengan peran penyesuaian beban fisik yang terjadi sebagai akibat partisipasi dalam kegiatan fisik tertentu yang dipilih, sesuai dengan perhatian, kemampuan dan kebutuhan individu.

2.1.3 Tujuan Pembelajaran Penjasorkes

Pendidikan jasmani bukanlah pendidikan terhadap badan, atau bukan merupakan pendidikan tentang problem manusia dan kehidupan. Tujuan pendidikan jasmani terdiri dari empat ranah, yakni: (1) jasmani, (2) psikomotorik, (3) afektif, dan (4) kognitif. Keempat ranah tersebut merupakan tujuan sementara jika dipandang bahwa pendidikan jasmani itu

merupakan bagian integral dari pendidikan, dan tujuan pendidikan itu merupakan pelengkap atau penguat tujuan pendidikan.

Apabila anak aktif melakukan pendidikan jasmani, misalnya anak bermain kejar – mengejar, maka pada kegiatan yang tidak mereka sadari akan menjadi penyebab terjadinya perubahan-perubahan. Setiap perubahan pada setiap peserta didik, akan terjadi penambahan kekuatan otot tungkai, daya tahan otot tungkai, peningkatan fungsi alat-alat pernafasan, kelentukan sendi-sendi tubuh, terutama sendi-sendi tungkai dan lengan.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik dan lancar, maka guru pendidikan jasmani harus betul-betul mengetahui interaksi edukatif berikut ini (Winarno Surachmad, 1980).

- a. Keadaan anak (jenis kelamin, atau kemampuan anak, karakteristik dari perkembangan anak).
- b. Penentuan bahan pelajaran yang tepat.
- c. Tempat pelaksanaan (lapangan terbuka, ruang senam, kolam renang, lapangan halaman bermain).
- d. Tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran (rasa sosial, kemampuan motorik).
- e. Kemampuan motorik, afektif atau kognitif.
- f. Tersedianya media atau alat pembelajaran pendidikan jasmani.
- g. Penentu pembelajaran dan metode penyampaian (bentuk metode penyampaian bermain, kriteria, gerak dan lagu, meniru, lomba, tugas, komando, latihan, dan modifikasi).
- h. Adanya penilaian proses dan hasil interaksi.

Pencapaian pembelajaran akan lancar dan berhasil bila interkasi edukatif tersebut diatas sebagai butir yang saling terkait antara satu butir dengan butir yang lain.

Tujuan umum pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat. Sebagai gambaran tujuan tersebut adalah:

- a. Memacu perkembangan dan aktivitas system peredaran darah, pencernaan, pernapasan, dan persyarafan.
- b. Memacu pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi dan berat badan.
- c. Menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, sportivitas, tenggang rasa.
- d. Meningkatkan keterampilan melakukan kegiatan aktivitas jasmani dan memiliki sikap positif terhadap pentingnya melakukan aktivitas jasmani.
- e. Meningkatkan kesegaran jasmani.
- f. Meningkatkan pengetahuan pendidikan jasmani.
- g. Menanamkan kegemaran untuk melakukan aktivitas jasmani.

Telah diketahui bahwa tujuan pendidikan terkelompok pada empat ranah dalam sehari-hari, akan berpengaruh positif terhadap kekuatan, kelentukan, bahkan daya tahan baik otot – otot lokal maupun daya tahan cardio vasculer. Namun betapapun baiknya pengaruh akativitas anak yang tidak terencana, masih akan lebih baik kalau aktivitas itu direncanakan, dan hasilnya pun dapat ditentukan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Khusus mengenai tahapan unjuk kerja motorik (motor

behavior) dan terminal (umur anak) yang diutarakan oleh Gabbard, LeBlanc, dan Lowy (1987) dalam tabel berikut:

Tabel2. Tahap Untuk Kerja Motorik (*Motor Behavior*)

Terminal	Tahapan Gerak	Aktifitas Karakteristik
0-2 th, masa kanak-kanak	Gerak tak sempurna	Berguling, duduk, merayap, merangkak, berdiri, berjalan, dan memegang.
2-7 th, masa anak-anak awal	Gerak dasar dan pemahaman efisien	Kesadaran gerak lokomotor, nirlokomotor, dan manipulasi.
8-12 tahun, masa anak-anak	Khusus/khas	Penghalusan keterampilan dan kesadaran gerak menggunakan gerak dasar, dalam tari, permainan/olahraga, senam, dan kegiatan olahraga air.
12- dewasa, masa remaja dan dewasa	Spesialisasi	Bersifat kompetisi dan rekreasi

Dari tabel inilah dapat dilihat pada umur berapakah anak mulai masuk SD, jenis kemampuan motorik apakah yang telah dikuasai anak, dan jenis kemampuan motorik apakah yang harus dikembangkan oleh guru pendidikan jasmani.

2.1.4 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira usia sebelas tahun atau dua belas tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, di antaranya, perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

Menurut Erikson perkembangan psikososial pada usia enam sampai pubertas, anak mulai memasuki dunia pengetahuan dan dunia kerja yang luas. Peristiwa penting pada tahap ini anak mulai masuk sekolah, mulai dihadapkan dengan teknologi masyarakat, di samping itu proses belajar mereka tidak hanya terjadi di sekolah.

Karakteristiknya antara lain:

1. Senang Bermain

Maksudnya dalam usia yang masih dini anak cenderung untuk ingin bermain dan menghabiskan waktunya hanya untuk bermain karena anak masih polos yang dia tahu. Hanya bermain maka dari itu agar tidak mengalami masa kecil kurang bahagia anak tidak boleh dibatasi dalam bermain. Guru harus mengetahui karakter anak sehingga dalam penerapan metode atau model pembelajaran bisa sesuai dan mencapai sasaran, misalnya model pembelajaran yang santai namun serius, bermain sambil belajar, serta dalam menyusun jadwal pelajaran yang berat (IPA, matematika dll.) dengan diselingi pelajaran yang ringan(keterampilan, olahraga dll.).

2. Senang Bergerak

Anak senang bergerak maksudnya dalam masa pertumbuhan fisik dan mentalnya anak menjadi hiperaktif lonjak kesana kesini bahkan seperti merasa tidak capek mereka tidak mau diam dan duduk saja menurut pengamatan para ahli anak duduk tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu, kita sebagai calon guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Mungkin dengan permainan, olahraga dan lain sebagainya.

3. Senang bekerja dalam kelompok

Anak senang bekerja dalam kelompok maksudnya sebagai seorang manusia, anak-anak juga mempunyai insting sebagai makhluk social yang bersosialisasi dengan orang lain terutama teman sebayanya, terkadang mereka membentuk suatu kelompok tertentu untuk bermain. Dalam kelompok tersebut anak dapat belajar memenuhi aturan aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar tidak tergantung pada diterimanya dilingkungan, belajar menerimanya tanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat (sportif), mempelajari olah raga, belajar keadilan dan demokrasi. Hal ini dapat membawa implikasi buat kita sebagai calon guru agar menetapkan metode atau model belajar kelompok agar anak mendapatkan pelajaran seperti yang telah disebutkan di atas, guru dapat membuat suatu kelompok kecil misalnya 3-4 anak agar lebih mudah mengkoordinir karena terdapat banyak perbedaan pendapat dan sifat dari anak-anak tersebut dan mengurangi pertengkaran antar anak dalam satu kelompok.

4. Senang merasakan/ melakukan sesuatu secara langsung.

Ditinjau dari teori perkembangan kognitif, anak SD memasuki tahap operasional konkret. Dari apa yang dipelajari di sekolah, ia belajar menghubungkan konsep konsep baru dengan konsep-konsep lama. Jadi dalam pemahaman anak SD semua materi atau pengetahuan yang diperoleh harus dibuktikan dan dilaksanakan sendiri agar mereka bisa paham dengan konsep awalyang diberikan. Berdasarkan pengalaman ini, siswa membentuk konsep-konsep tentang angka, ruang, waktu, fungsi-fungsi badan, jenis kelamin, moral, dan sebagainya. Dengan demikian

kita sebagai guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

5. Anak Cengeng

Pada umur anak SD, anak masih cengeng dan manja. Mereka selalu ingin diperhatikan dan dituruti semua keinginannya mereka masih belum mandiri dan harus selalu dibimbing. Di sini sebagai calon guru SD maka kita harus membuat metode pembelajaran tutorial atau metode bimbingan agar kita dapat selalu membimbing dan mengarahkan anak, membentuk mental anak agar tidak cengeng.

6. Anak sulit memahami isi pembicaraan orang lain

Pada pendidikan dasar yaitu SD, anak susah dalam memahami apa yang diberikan guru, disini guru harus dapat membuat atau menggunakan metode yang tepat misalnya dengan cara metode eksperimen agar anak dapat memahami pelajaran yang diberikan dengan menemukan sendiri inti dari pelajaran yang diberikan sedangkan dengan ceramah yang dimana guru Cuma berbicara didepan membuat anak malah tidak memahami isi dari apa yang dibicarakan oleh gurunya.

7. Senang diperhatikan

Di dalam suatu interaksi social anak biasanya mencari perhatian teman atau gurunya mereka senang apabila orang lain memperhatikannya, dengan berbagai cara dilakukan agar orang memperhatikannya. Di sini peran guru untuk mengarahkan perasaan anak tersebut dengan menggunakan metode tanya jawab.

misalnya, anak yang ingin diperhatikan akan berusaha menjawab atau bertanya dengan guru agar anak lain beserta guru memperhatikannya.

8. Senang meniru

Dalam kehidupan sehari-hari anak mencari suatu figur yang sering dia lihat dan dia temui. Mereka kemudian menirukan apa yang dilakukan dan dikenakan orang yang ingin dia tiru tersebut. Dalam kehidupan nyata banyak anak yang terpengaruh acara televisi dan menirukan adegan yang dilakukan disitu, misalkan acara smack down yang dulu ditayangkan sekarang sudah ditiadakan karena ada berita anak yang melakukan gerakan dalam smack down pada temannya, yang akhirnya membuat temannya terluka. Namun sekarang acara televisi sudah dipilah-pilah untuk siapa acara itu ditonton sebagai calon guru kita hanya dapat mengarahkan orang tua agar selalu mengawasi anaknya saat dirumah. Contoh lain yang biasanya ditiru adalah seorang guru yang menjadi pusat perhatian dari anak didiknya. Kita sebagai guru harus menjaga tindakan, sikap, perkataan, penampilan yang bagus dan rapi agar dapat memberikan contoh yang baik untuk anak didik kita.

2.2 Sejarah Bola Basket

Basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891.

Menurut cerita, setelah menolak beberapa gagasan karena dianggap terlalu keras dan kurang cocok untuk dimainkan di gelanggang-gelanggang tertutup, dia lalu menulis beberapa peraturan dasar, menempelkan sebuah keranjang di dinding ruang gelanggang olahraga, dan meminta para siswa untuk mulai memainkan permainan ciptaannya itu.

Pertandingan resmi bola basket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. Basket adalah sebutan yang diucapkan oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatik ditempatkan di seluruh cabang di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun dilaksanakan di seluruh kota-kota negara bagian Amerika Serikat.

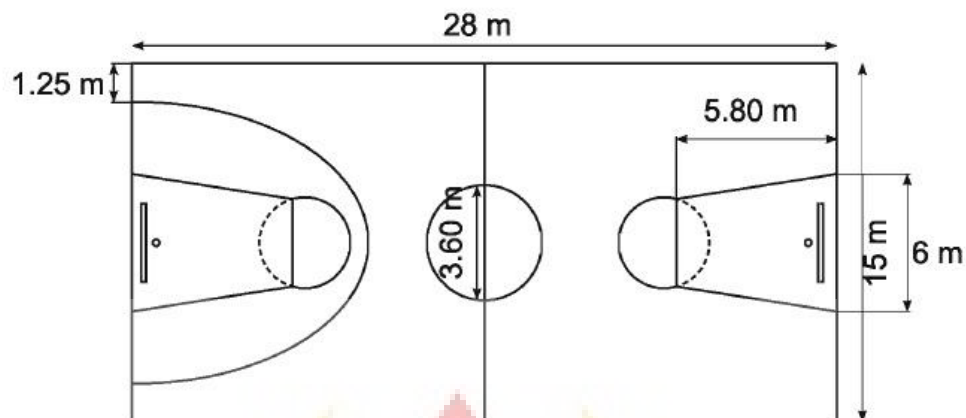
Pada awalnya, setiap tim berjumlah sembilan orang dan tidak ada dribble, sehingga bola hanya dapat berpindah melalui lemparan. Sejarah peraturan permainan basket diawali dari 13 aturan dasar yang ditulis sendiri oleh James Naismith.

Sumber : (https://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket#Sejarah_bola_basket diakses pada tanggal 28 february 2016 pukul 18.30 WIB)

2.3 Pengertian Bola Basket

Permainan bola basket merupakan permainan beregu yang menggunakan bola besar dan dimainkan dengan tangan. Setiap regu terdiri atas lima orang pemain. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukan bola ke ranjang sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak.

Permainan bola basket dimainkan di lapangan yang berukuran 28 m x 15 m. Untuk anak usia sekolah dasar permainan dapat dimodifikasi atau disederhanakan, baik dalam peraturan maupun alat dan fasilitas yang digunakan.



Gambar 2.1. Lapangan Bola Basket

(Sumber : *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*, Farida Mulyaningsih dkk, 2010)

Dalam permainan bola basket diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar bola basket. Berikut adalah beberapa latihan teknik dasar bola basket.

2.3.1 Teknik Memegang Bola

Cara memegang bola dalam permainan bola basket ada dua macam, yaitu memegang bola dengan satu tangan dan memegang bola dengan dua tangan. Memegang bola dengan dua tangan, memiliki keuntungan yang lebih baik, karena posisi bola di tangan dapat dikuasai dengan sempurna. Teknik memegang bola dengan dua tangan sebagai berikut.

- a. Kedua telapak tangan memegang bola dengan jari-jari terbuka. Posisi telapak tangan seperti corong besar, sedangkan posisi bola terselip diantara telapak tangan.
- b. Kedua ibu jari terletak dibagian belakang bola dekat dengan badan dan menghadap kearah tangan depan.



Gambar 2.2. Memegang Bola Basket

(Sumber : *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*, Farida Mulyaningsih dkk, 2010)

2.3.2 Teknik Memantulkan Bola atau *Dribble* di Tempat

Memantulkan bola atau *dribble* di tempat dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.



Gambar 2.3. Memantulkan atau men-*dribble* bola di tempat

(Sumber : *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*, Farida Mulyaningsih dkk, 2010)

- a. Pertama kali sikap melangkah, kedua lutut agak rendah, dan badan agak condong kedepan.

- b. Berat badan bertumpu pada kedua kaki, dorong bola ke lantai dengan telapak tangan dan jari. Pergelangan tangan terus diaktifkan
- c. Pada saat bola memantul ke atas, tangan sedikit mengikuti gerakan bola.
- d. Jika memantulkan bola dengan tangan kanan, kaki kiri agak ke depan, dan sebaliknya, jika memantulkan bola dengan tangan kiri, kaki kanan agak ke depan.

2.3.3 Teknik Memantulkan Bola berjalan dan berlari

Memantulkan bola berjalan dan berlari dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.



Gambar 2.4. Memantulkan atau men-*dribble* bola berjalan dan berlari

(Sumber : *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*, Farida Mulyaningsih dkk, UNNES 2010)

- a. Pertama kali, memantulkan bola dengan berjalan ke depan, menempuh jarak lebih kurang 20 meter. Kemudian kembali memantulkan bola dengan berlari.
- b. Badan agak condong ke depan.
- c. Pada waktu memantulkan bola, pergelangan tangan dibuat relaks atau tidak kaku.

- d. Pada waktu memantul-mantulkan bola semakin cepat dengan berjalan atau berlari, bola didorong agak ke depan.

2.3.4 Teknik Mengoper Bola Datar Berpasangan

Mengoper bola datar berpasangan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Ambil posisi berpasangan dengan teman dalam jarak 3 meter.
- b. Lemparan diarahkan ke pasangannya dan pasangannya berusaha menangkap bola.
- c. Cara melempar bola, dari sikap melangkah dengan kedua lutut agak ditekuk, kedua tangan memegang bola di depan dada.
- d. Bola lepas dari tangan setelah kedua tangan lurus.



Gambar 2.5. Mengoper bola datar

(Sumber : *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*, Farida Mulyaningsih dkk, 2010)

2.3.5 Teknik Mengoper Bola dari Atas Kepala Berpasangan

Mengoper bola dari atas kepala secara berpasangan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.



Gambar 2.6. Mengoper bola dari atas kepala

(Sumber : *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*, Farida Mulyaningsih dkk, 2010)

- a. Ambil posisi berpasangan dengan teman dalam jarak 4-5 meter.
- b. Lemparan diarahkan ke pasangannya dan pasangan berusaha menangkap bola.
- c. Bola dipegang kedua tangan. Awalan lemparan bola ditarik ke belakang sampai di atas kepala kemudian luruskan tangan ke depan atas sambil melepas bola dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga jari-jari menghadap kebawah.
- d. Kedua lutut agak ditekuk.

2.3.6 Teknik *Pivot*

Gerakan *pivot* adalah gerakan berputar kesegala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat pemain tersebut menguasai

bola. Kaki tumpu atau poros tidak boleh bergeser atau bergerak dari tempat tumpuannya. Gerakan pivot berguna untuk melindungi bola dari perebutan pemain lawan, kemudian bola tersebut dioperkan kepada teman atau dimasukkan (ditembakkan) ke basket (keranjang) lawan.



Gambar 2.7. Gerakan *pivot*

(Sumber : *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*, Farida Mulyaningsih dkk, 2010)

2.3.7 Teknik *Lay Up*

Lay adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat dari keranjang sehingga seolah-olah bola itu diletakan ke dalam keranjang yang di dahului dengan gerakan dua langkah.



Gambar 2.8. Gerakan *lay up*

(Sumber : *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*, Farida Mulyaningsih dkk, 2010)

Cara melakukan teknik *lay up* sebagai berikut.

- a. Berlari dengan langkah lebar dan posisi badan condong ke depan.
- b. Langkah pertama harus lebar dan badan condong ke depan untuk memperoleh jarak maju sejauh mungkin dan menjaga keseimbangan.
- c. Langkah kedua pendek dengan maksud mempersiapkan diri untuk membuat awalan agar dapat menolakkan kaki sekuat-kuatnya untuk memperoleh lompatan setinggi-tingginya.
- d. Lompatan terakhir setinggi-tingginya dengan maksud, mendekatkan diri dengan keranjang dan menghilangkan kecepatan ke depan.
- e. Bila tolakan pertama menggunakan kaki kanan, langkah pertama dengan kaki kiri dan langkah kedua dengan kaki kanan atau sebaliknya.

2.3.8 Teknik *Shooting* atau Menembak

Shooting merupakan gerakan menembak ke keranjang yang dilakukan oleh seorang pemain. *Shoting* dapat dilakukan dengan menggunakan satu

tangan, dua tangan, dan *lay up*. Berikut adalah gerakan shooting dengan dua tangan sebagai berikut.



Gambar 2.9. Gerakan *Shooting* atau menembak

(Sumber : *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*, Farida Mulyaningsih dkk, 2010)

- a. Sikap badan pada waktu akan melakukan tembakan adalah badan tegak, kedua kaki dibuka sejajar.
- b. Kedua lutut agak ditekuk, bola dipegang dengan kedua tangan di atas dan di depan dahi.
- c. Kedua siku ditekuk, pandangan diarahkan ke keranjang yang menjadi sasaran tembak. Bola ditembakkan dengan bantuan dorongan lengan (siku)
- d. Pada waktu bola lepas, jari-jari tangan dan pergelangan diaktifkan.
- e. Latihan *shooting* dapat dilakukan dari berbagai arah.

Sumber : (Farida Mulyaningsih, dkk 2010 : 56)

Beberapa teknik *passing* (mengoper bola) pada permainan bola basket :

1. Lemparan tolakan dada dengan dua tangan (*chest pass*)

Lemparan operan ini merupakan gerakan yang paling banyak dilakukan permainan bola basket. Operan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek, dengan perhitungan demi kecepatan, terutama pada saat teman yang menerima bola tidak dijaga atau dikawal dengan ketat.

Cara lemparan tolakan dengan dua tangan di depan dada adalah:

- a. Bola dipegang dengan kedua telapak tangan seluruhnya menyentuh bola. Jari-jari terbuka, ibu jari menghadap ke belakang tangan berada pada bagian samping, bola agak sedikit ke belakang.
- b. Siku ditekuk dan terletak disamping badan, bola diusahakan di depan dada.
- c. Kaki sejajar atau sikap kuda-kuda, lutut sedikit ditekuk, badan sedikit condong ke depan.
- d. Operan dengan sedikit menarik bola ke arah dada untuk mengambil awalan, kemudian tolaklah bola lurus ke depan dengan kedua lengan dan diakiri dengan lecutan, pergelangan tangan sehingga jari-jari tangan menghadap ke bawah untuk menambah kekuatan lemparan.
- e. Arah operan setinggi dada atau setidk-tidaknya antara pinggang dan bahu penerima, bersamaan dengan gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan.

Posisi lemparan tolakan dada dengan dua tangan (*chess pass*) terdapat pada gambar berikut.



Gambar 2.10. Lemparan *chess pass*

Sumber : Eko Purwanto, 2013

2. Lemparan di atas kepala dengan dua tangan (*over head pass*)

Operan ini biasanya digunakan oleh pemain-pemain yang postur tubuh tinggi, untuk menggerakkan bola setinggi kepala sehingga melampaui raihan tangan lawan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a) Bola dipegang seperti memegang pada lemparan dada dengan dua tangan, hanya posisi permulaan bola itu di atas kepala sedikit di depan dahi siku sedikit ditekuk.
- b) Sebagai awalan, bola ditarik ke belakang sampai di atas kepala kemudian diluruskan lengan ke depan atas diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan, hingga jari-jari menghadap ke bawah.
- c) Arah lemparan setinggi jangkauan tangan ke atas sampai bahu penerima.
- d) Lepasnya bola dari tangan juga menggunakan jentikan ujung jari tangan

Lemparan di atas kepala dengan dua tangan (*over head pass*) dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2.11. Lemparan over head pass

Sumber : Eko Purwanto, 2013

3. Lemparan pantulan

Lemparan pantulan dilakukan jika pemain lawan berdiri agak jauh, digunakan juga melempar/operan terobosan kepada temannya. Lemparan bisa dilakukan dengan memantulkan bola ke samping kiri, padahal bola dilemparkan ke sebelah kanan atau sebaliknya. Cara melakukan sebagai berikut:

- a) Sikap awalan sama dengan posisi bola pada operan tolakan dada, hanya lengan bawah sedikit mengarah ke atas.
- b) Pelepasan bola dilakukan dengan cara mendorong atau menolak bola dengan dua tangan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan ke bawah, dilepas kira-kira setinggi pinggang.

- c) Pantulan harus dekat dengan kaki lawan dengan putaran atas, usahakan pantulan sempurna (sudut datang sama dengan sudut pergi)
- d) Bola harus dapat diterima pada ketinggian antar lutut dan pinggang.
- e) Pandangan mata ke arah bola yang dipantulkan dan mengarah pada penerima.



Gambar 2.12. Lemparan bola pantul

Sumber : Eko Purwanto, 2013

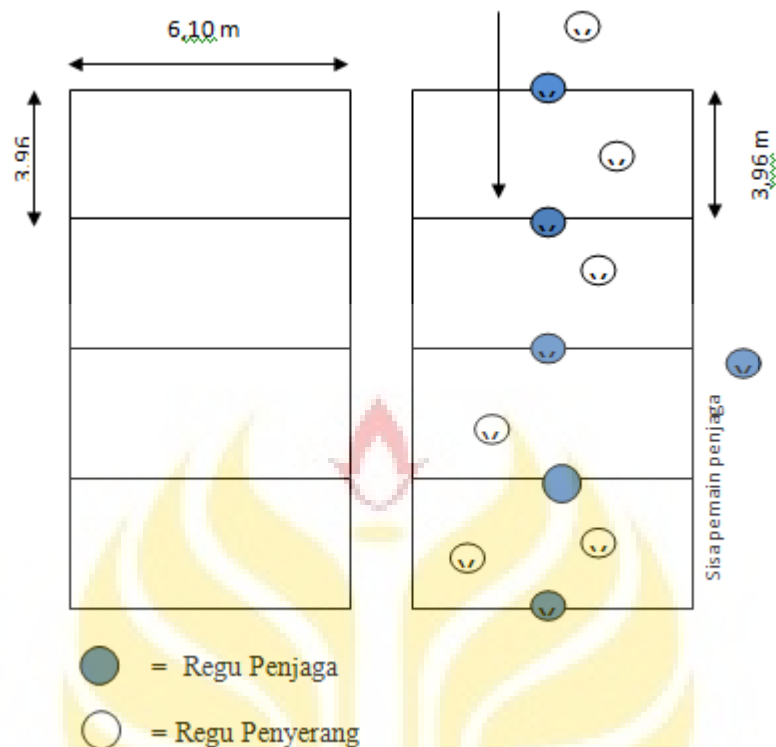
Untuk melakukan pendekatan teknik tersebut melalui permainan modifikasi yaitu permainan Basso. Basso adalah permainan dengan menggunakan bola besar seperti bola basket dan bola voli, yang di bawa melintasi *line* (Garis lawan) tanpa tersentuh lawan atau penjaga *line*. permainan Basso (Basket Sodor) adalah permainan modifikasi dari permainan Bola Basket dan Gopak Sodor.

Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yaitu regu penyerang dan regu penjaga. Tiap regunya bisa 4 sampai 7 pemain dan dapat di sesuaikan dengan kondisi lapangan dan jumlah siswa dalam sekolah dasar. Regu penyerang akan mendapatkan nilai apabila regu penyerang

berhasil melewati semua regu penjaga tanpa tersentuh baik tersentuh bola ataupun anggota tubuh penyerang.

Permainan Basso dapat dimainkan di lapangan Badminton yang telah di modifikasi lapangnya. Karena lebar lapangan permainan Basso dengan lebar lapangan Badminton sama. Garis Basso mudah dibuat yaitu dapat di buat dengan Tali, air, bubuk, pembatas lapangan dll.

Regu penyerang harus mempunyai pemain lebih banyak dari regu penjaga. Karena apabila jumlah regu penjaga dan regu penyerang sama maka regu penjaga tidak bisa menyerang sampai sampai pemain penjaga terakhir. Karena pada dasarnya jika regu penyerang dan penjaga sama. Mereka akan bertemu satu lawan satu. Dan jika akan melewati satu pemain penjaga setidaknya harus ada kerjasama dua pemain penyerang untuk bisa melewatinya.



Gambar 2.13. Lapangan permainan Basso

1. Permainan

- a. Dimainkan 2 Regu, Regu Penjaga dan Regu Penyerang
- b. Tiap regu 4 – 7 Pemain atau bisa disesuaikan.
- c. Hanya yang memegang bola yang aktif menyerang.
- d. Waktu tidak terbatas untuk permainan di SD, atau satu kali pertemuan.
- e. Regu Penjaga hanya berjalan dan menahan laju penyerang diatas garis Jaga.
- f. Jika bola keluar lapangan oleh penyerang, maka lemparan boleh di ulang pada posisi yang sama.
- g. Jika permainan basso dimainkan 5 pemain, maka yang regu penjaga hanya 4 dan yang satu cadangan. Dan dari regu

penyerang tetap menyerang 5 pemain. Karena penyerang butuh 2 pemain untuk bisa masuk.

2. Pergantian

Pergantian permainan dari Penyerang menjadi Penjaga atau sebaliknya apabila :

- a. Bola tersentuh oleh regu penjaga.
- b. Anggota Badan penyerang baik yang pegang bola ataupun tidak tersentuh regu penjaga.
- c. Regu penyerang keluar garis lapangan.
- d. Regu penyerang menyelesaikan 1 goal (melewati semua regu penjaga).

3. Point

- a. Apabila salah satu penyerang bisa melewati semua pemain penjaga maka mendapatkan 1 goal.
- b. Regu dinyatakan menang adalah regu yang mempunyai goal terbanyak.

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada hari Kamis 24 dan 31 Maret 2016 dapat diketahui permainan modifikasi bola basket dengan gopak sodor dapat meningkatkan ketrampilan *passing* dalam permainan bola basket pada siswa kelas V MI NU 01 Pacul Kecamatan Talang Kabupaten Tegal Tahun 2015/2016, sebagai berikut:

1. Permainan basso dapat meningkatkan pembelajaran *passing* bola basket pada aspek psikomotor dengan dibuktikan dari hasil awal pembelajaran nilai rata-rata 68 meningkat pada siklus I dengan nilai rata-rata 72 dan meningkat pada siklus II dengan rata-rata 75. Pada aspek afektifitas pembelajaran *passing* dengan dibuktikan dari hasil awal pembelajaran nilai rata-rata 68 meningkat pada siklus I dengan nilai rata-rata 78 dan meningkat pada siklus II dengan rata-rata 80. Pada aspek kognitif/pengetahuan dengan dibuktikan dari hasil awal pembelajaran nilai rata-rata 68 meningkat pada siklus I dengan nilai rata-rata 72 dan meningkat pada siklus II dengan rata-rata 80. Dan pada aspek efektifitas pembelajaran *passing* dengan dibuktikan dari hasil awal pembelajaran nilai rata-rata 70 meningkat pada siklus I dengan nilai rata-rata 75 dan meningkat pada siklus II dengan rata-rata 79.

5.2 Saran

- 5.2.1 Guru diharapkan menggunakan metode, media dan sumber belajar yang dapat mempengaruhi minat siswa untuk belajar.

- 5.2.2 Guru seringkali melakukan penelitian tindakan kelas untuk dapat mengetahui kesulitan belajar siswa dan mampu mengatasinya, sehingga prestasi siswa akan meningkat
- 5.2.3 Sekolah hendaknya menyediakan alat peraga yang dapat membantu tercapainya tujuan pendidikan
- 5.2.4 Guru dapat memanfaatkan alat peraga yang berasal dari lingkungan sekitar sehingga mudah diperoleh dengan biaya yang murah.



DAFTAR PUSTAKA

- Beley dan Field Dikutip dari skripsi Eko Purwanto. 2013 “ *Meningkatkan permainan bola basket melalui model pembelajaran bermain lempar sasaran siswa kelas v SD Negeri 01 samong kecamatan uljami kabupaten pemalang tahun ajaran 2012/2013*”. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- Depdiknas 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, Dir-jen Managemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pembina Sekolah Dasar, Jakarta*
- Eko Purwanto. 2013 “ *Meningkatkan permainan bola basket melalui model pembelajaran bermain lempar sasaran siswa kelas v SD Negeri 01 samong kecamatan uljami kabupaten pemalang tahun ajaran 2012/2013*”. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- Erikson Dikutip dari skripsi Eko Purwanto. 2013 “ *Meningkatkan permainan bola basket melalui model pembelajaran bermain lempar sasaran siswa kelas v SD Negeri 01 samong kecamatan uljami kabupaten pemalang tahun ajaran 2012/2013*”. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- Farida Mulyaningsih dkk, 2010. “*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*”, Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional, Jakarta
- Gabbard, LeBlanc, dan Lowy (1987) Dikutip dari skripsi Eko Purwanto. 2013 “ *Meningkatkan permainan bola basket melalui model pembelajaran bermain lempar sasaran siswa kelas v SD Negeri 01 samong kecamatan uljami kabupaten pemalang tahun ajaran 2012/2013*”. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- https://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket#Sejarah_bola_basket(di akses pada tanggal 28 february 2016 pukul 18.30 WIB)
- Jenny Mustika Dewi. 2013 “*Pembelajaran Dribble Menggunakan variasi bola terhadap Variasi Dribble dalam permainan Bolabasket pada siswa kelas X SMK Negeri 8 Semarang tahun 2013*”. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- Metasari Dian Nursanti. 2014 “*Pengembangan media pembelajaran kartu pintar Bola basket dalam memperkenalkan teknik dasar bola basket untuk anak usia dini*”. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- Mochammad Moeslim. (2000). “*Pedoman Mengajar Olahraga Pendidikan di Sekolah Dasar*”. Jakarta: Depdikbud.

- Nasution, 2000. *Didaktik Asas-Asas Mengajar*, Jakarta : Rineka Cipta
- Ngalim Purwanto (2000:85).Dikutip dari skripsi Eko Purwanto. 2013 “ *Meningkatkan permainan bola basket melalui model pembelajaran bermain lempar sasaran siswa kelas v SD Negeri 01 samong kecamatan uljami kabupaten pemalang tahun ajaran 2012/2013*”. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Dikutip dari skripsi Eko Purwanto. 2013 “ *Meningkatkan permainan bola basket melalui model pembelajaran bermain lempar sasaran siswa kelas v SD Negeri 01 samong kecamatan uljami kabupaten pemalang tahun ajaran 2012/2013*”. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suwarjo dkk, 2009.“*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*”, Erlangga, Semarang
- Winarno Surachmad, 1980Dikutip dari skripsi Eko Purwanto. 2013 “ *Meningkatkan permainan bola basket melalui model pembelajaran bermain lempar sasaran siswa kelas v SD Negeri 01 samong kecamatan uljami kabupaten pemalang tahun ajaran 2012/2013*”. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- Winkel (2000:36)Dikutip dari skripsi Eko Purwanto. 2013 “ *Meningkatkan permainan bola basket melalui model pembelajaran bermain lempar sasaran siswa kelas v SD Negeri 01 samong kecamatan uljami kabupaten pemalang tahun ajaran 2012/2013*”. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- Zainal Aqib, dkk. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Yrama Widya.