

PEMBELAJARAN OPERAN DADA (*CHEST PASS*) DALAM PERMAINAN BASKET MELALUI METODE MENGAJAR PENEMUAN TERPIMPIN PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 JONGGOL

Bazuri Fadillah Amin

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

bajuri.fadillah@unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *chest passing* dalam permainan basket pada siswa SMP Negeri 1 Jonggol. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 kabupaten Bogor. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Class Room Action Research*) dengan pengambilan data kualitatif dan kuantitatif. Penelitian ini melibatkan ahli dalam pendidikan jasmani sebagai kolaborator, penelitian dilakukan sebanyak 2 siklus, setiap siklus terdiri dari 2 pertemuan. Hasil penelitian menyimpulkan adanya perubahan atau peningkatan siswa dari observasi awal, siklus I dan siklus II. Peningkatan tersebut terlihat progresif dari setiap siklusnya. Dari hasil test awal menghasilkan prosentase sebesar 47%, siklus I dengan prosentase 67%, dan siklus II dengan prosentase 83% siswa dapat melakukan gerakan *chest passing* bola basket.

Kata Kunci: Pembelajaran, *Chest passing*, Penemuan Terpimpin

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Keberhasilan pendidikan jasmani sangat ditentukan kompetensi dari guru pendidikan jasmani. Khususnya bagaimana seorang guru dalam menyampaikan materi hingga dapat diserap dan diaplikasikan oleh siswa. Kemampuan yang harus dimiliki oleh guru pendidikan jasmani salah satunya adalah menentukan metode mengajar yang tepat dan efektif.

Efektifitas pengajaran sangat ditentukan oleh pendekatan pengajaran yang dipilih guru atas dasar pengetahuan guru terhadap sifat keterampilan atau tugas gerak yang

akan dipelajari siswa. Muska Moston (Supandi 1992:15) telah membuat sumbangan yang sangat monumental terhadap metodologi pengajaran pendidikan jasmani dengan mengidentifikasi bahwa dalam pengajarannya cara guru biasa dibedakan dari bagaimana ia memperlakukan dan melibatkan siswa dalam pembelajaran. Salah satu pendekatan yang diterapkan dalam pengajaran di Indonesia adalah cara belajar siswa aktif (CBSA). Pada dasarnya CBSA ini terletak pada kutub proses belajar mengajar yang berpusat pada siswa. Siswa aktif mencari, menemukan dan melakukan pelbagai hal untuk mencapai tujuan pengajaran yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pengalaman mengajar yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Jonggol, yaitu dalam pembelajaran *chest passing* dalam permainan bola basket terlihat banyak

Pembelajaran Operan Dada (*Chest pass*) Dalam Permainan Basket Melalui Metode Mengajar Penemuan Terpimpin

siswa yang belum mengerti konsep tentang bagaimana pelaksanaan *chest passing* yang benar dan dalam pelaksanaan tahapan gerakan siswa banyak yang masih melakukan kesalahan. Tahapan tersebut antara lain: posisi kaki, sikap pandangan, dan pegangan bola.

Permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian tindakan kelas dengan menggunakan metode mengajar penemuan terpimpin. Metode penemuan terpimpin yang peneliti pilih untuk melaksanakan penelitian ini dikarenakan ingin mengaplikasikan metode penemuan terpimpin ini untuk pembelajaran pendidikan jasmani dan pengembangan peran siswa aktif dalam pembelajaran.

1. Pembelajaran

Usaha untuk mencapai pendidikan tentunya tidak terlepas dari suatu proses, dimana dalam proses tersebut terdapat hubungan interaksi atau hubungan timbal balik antara pengajar dan obyek yang diajar. Ali Imron (1996:2) mengartikan belajar adalah mengumpulkan sejumlah pengetahuan". Pengetahuan tersebut diperoleh dari seseorang yang lebih tahu dan lebih kenal dengan guru. Berarti belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang disengaja. Perubahan tersebut dapat berupa: dari tidak tahu menjadi tahu dari tidak mengerti menjadi mengerti, dari memberikan respon yang salah atas stimulus-stimulus kearah memberikan respon yang benar.

Pembelajaran merupakan usaha pendidikan yang dilaksanakan secara sengaja dengan tujuan yang telah ditetapkan terlebih dahulu sebelum proses dilaksanakan, serta dengan pelaksanaan yang terkendali.

2. Operan dada (*Chest pass*) dalam permainan bola basket

Bola basket adalah olahraga permainan yang menggunakan bola besar dimainkan dengan tangan, dipantulkan kelantai (baik ditempat atau sambil berjalan), dan tujuannya adalah memasukan bola basket ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya.

Memberikan operan tidaklah semudah orang menduga, karena kerasnya lemparan, terlalu rendah, atau terlalu tinggi operan akan menyulitkan sipenerima bola. Untuk mengoper bola harus tepat timing (waktu) nya, harus ada kesatuan rasa (*feeling*) antara pelempar dengan penerima bola.

Pada penelitian ini akan dibahas, diterapkan dan diteliti cara mengoper dengan dua tangan setinggi dada (*chest pass*). maksudnya karena operan dua tangan merupakan operan yang sangat penting dan sering dilakukan dalam permainan bola basket. Operan ini juga sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan karena teman yang menerima bola tidak terjaga atau terkawal dengan ketat. Jarak yang baik untuk operan ini adalah lima meter sampai tujuh meter.

Cara pelaksanaannya adalah :

1. Bola dipegang pada bagian belakang dengan jari-jari terbuka, kedua ibu jari terletak sejajar dibelakang bola
2. Siku ditekuk dan terletak disamping badan, bola berada didepan dada dengan jarak tidak terlalu dekat dengan dada.
3. Lutut agak ditekuk sedangkan badan condong kedepan dengan perhitungan keseimbangan dari sikap rileks.
4. Kaki dapat sejajar dan bisa juga membentuk sikap kuda-kuda.
5. Operan dimulai dengan sedikit menarik bola kearah dada untuk

Pembelajaran Operan Dada (Chest pass) Dalam Permainan Basket Melalui Metode Mengajar Penemuan Terpimpin

mengambil awalan lalu tolakan bola lurus kedepan dengan kedua tangan ,dan diakhiri dengan lecutan tangan kedepan dan akhirnya jari-jari tangan menuju ke bawah.bagi pemul,gerakan pelaksanaan tangan diatas dapat dibantu dengan melangkahakan salah satu kaki kedepan.

Kesalahan yang sering dilakukan

1. Sikap berdiri pada umumnya kurang relax.
2. Bola yang seharusnya dipegang dengan jari-jari,biasanya dipegang dengan telapak tangan saja atau dengan telapak jari saja (telapak tangan tidak menyentuh bola).
3. Pada waktu bola berada di dada,kedua siku biasanya kesamping. Seharusnya kedua siku tetap menempel pada bagian samping

Operan dada (*chest pass*) ini sangat tepat untuk lemparan-lemparan jarak pendek (maksimal 7 m), baik dilakukan dalam keadaan berhenti maupun dalam keadaan bergerak.

Operan dada (*chest pass*) dalam permainan bola basket adalah kemampuan tehnik dasar dalam permainan bola basket dengan mengoper bola dengan dua tangan setinggi dada sesuai dengan tatacara pelaksanaannya.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Class Room Action Research*) dengan pengambilan data kualitatif dan kuantitatif. Penelitian ini melibatkan ahli dalam pendidikan jasmani sebagai kolaborator, penelitian dilakukan sebanyak 2 siklus, setiap siklus terdiri dari 2 pertemuan. Hasil penelitian menyimpulkan adanya

perubahan atau peningkatan siswa dari observasi awal, siklus I dan siklus II.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Jonggol Sampel yang digunakan adalah teknik Cluster Random Sampling yaitu siswa kelas VIII SMPN 1 Jonggol sebanyak 35 siswa 20 siswa putri dan 15 siswa putra.

Pengambilan data penelitian dilakukan SMPN 1 Jonggol. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2017 sedangkan pengambilan data penelitian pada tanggal 27 juli 2017.

Untuk mengumpulkan data penelitian digunakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian ditempuh melalui beberapa cara, yaitu: (1) menyusun indikator variabel penelitian, (2) menyusun kisi-kisi instrumen, (3) melakukan uji coba instrumen, (4) melakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen.

HASIL PENELITIAN

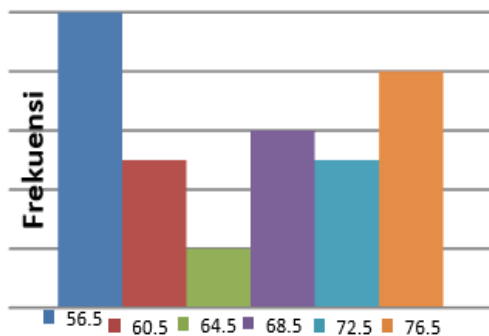
Peneliti melakukan pelaksanaan kegiatan observasi awal dan tes awal pada kelas VIII di SMPN 1 Jonggol untuk mengetahui kondisi awal pembelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk materi *chest passing* bola basket adapun hasil tes awal adalah sebagai berikut: Nilai terendah 55, nilai tertinggi 78 dan nilai rata-rata adalah 66

Tabel 1. Distribusi frekuensi hasil tes awal *chest passing* bola basket

NO	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frek Absolut	Frek Relatif
1	55-58	56.5	10	28%
2	59-62	60.5	5	14%
3	63-66	64.5	2	5%
4	67-70	68.5	6	17%
5	71-74	72.5	5	14%
6	75-78	76.5	8	22%
	Jumlah		36	100%

Pembelajaran Operan Dada (Chest pass) Dalam Permainan Basket Melalui Metode Mengajar Penemuan Terpimpin

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 55-58 dengan prosentase 28%, sedangkan frekuensi terkecil terdapat pada interval 63-66 dengan prosentase 5%, dengan ketentuan siswa yang belum mampu melakukan gerakan *chest passing* bola basket berjumlah 19 siswa (53%) yaitu belum mencapai batas ketuntasan nilai 68. Sedangkan siswa yang sudah mencapai batas ketuntasan sejumlah 17 siswa (47%). Untuk lebih jelas dibuatlah histogram sebagai berikut



Gambar 1. Grafik Histogram tes awal Chest Pass Bola Basket

1. Hasil penilaian siklus 1

Setelah mengikuti proses pembelajaran *chest passing* bola basket dengan menggunakan gaya mengajar penemuan terpimpin, maka diperoleh hasil sebagai berikut: nilai terendah 61, nilai tertinggi 86, dan nilai rata-rata adalah 73.

Tabel 2. Hasil Siklus 1

NO	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frek Absolut	Frek Relatif
1	61-64	62.5	4	11%
2	65-68	66.5	4	11%
3	69-72	70.5	11	31%
4	73-76	74.5	4	11%
5	77-80	78.5	9	25%
6	81-84	82.5	3	8%
7	85-88	86.5	1	3%
	Jumlah		36	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 69-72 dengan prosentase 31% dan frekuensi terkecil pada interval 85-88 dengan prosentase 3%, dengan ketentuan siswa yang belum mampu melakukan gerakan *chest passing* bola basket berjumlah 12 orang (33%) yaitu belum mencapai ketuntasan minimal (nilai 68). Sedangkan siswa yang telah mencapai ketuntasan minimal sejumlah 24 siswa (67%). Dengan demikian jika dilihat dari tes awal telah terjadi peningkatan dari tes awal 47% menjadi 67% tindakan siklus 1. Pada tindakan siklus 1 memang telah terjadi peningkatan akan tetapi belum mencapai ketuntasan kelas yaitu minimal 80% dari jumlah siswa, sehingga peneliti melanjutkan ke siklus berikutnya.

2. Hasil penilaian siklus 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran *chest passing* bola basket melalui gaya mengajar penemuan terpimpin, maka diperoleh hasil pembelajaran sebagai berikut: nilai terendah 64, nilai tertinggi 89 dan nilai rata-rata 77 sesuai dengan pada tabel dibawah ini

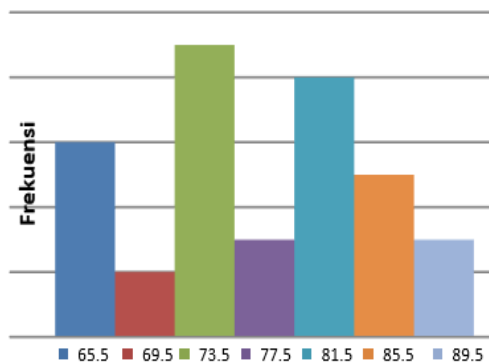
Tabel 3. Hasil Siklus 2

NO	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frek Absolut	Frek Relatif
1	64-67	65.5	6	17%
2	68-71	69.5	2	6%
3	72-75	73.5	9	25%
4	76-79	77.5	3	8%
5	80-83	81.5	8	22%
6	84-87	85.5	5	14%
7	88-91	89.5	3	8%
	Jumlah		36	100%

Pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 72-75 dengan prosentase 25%,

Pembelajaran Operan Dada (Chest pass) Dalam Permainan Basket Melalui Metode Mengajar Penemuan Terpimpin

frekuensi terkecil terdapat pada interval 68-71 dengan prosentase 6% dengan ketentuan siswa yang belum mapu melakukan gerakan *chest passing* bola basket berjumlah 6 orang siswa (17%) yaitu belum mencapai ketuntasan minimal 68. Sedangkan siswa yang telah mencapai batas ketuntasan sejumlah 30 orang (83%). Dengan demikian ditinjau dari hasil penelitian siklus 1 terjadi peningkatan dari 67% menjadi 83% pada saat siklus 2, maka dapat disimpulkan bahwa dengan gaya mengajar penemuan terpimpin dapat meningkatkan hasil belajar *chest passing* bola basket. Untuk memperjelas keterangan diatas dibuat histogram sebagai berikut ini.



Gambar 2. Grafik Histogram tes akhir (siklus 2) *Chest Pass* Bola Basket

Tabel 4. pembahasan hasil penilaian *chest passing* bola basket

No	Kategori	Nilai	Tes awal		Siklus 1		Siklus 2	
			F	%	F	%	F	%
1	Lulus	> 68	17	47	24	67	30	83
2	Tidak lulus	< 68	19	53	12	33	6	17
3	Σ		36	100	36	100	36	100

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada tes awal siswa yang lulus sebanyak 17 (47%) siswa dan yang tidak lulus sebanyak 19 orang

(53%) siswa, pada siklus 1 terjadi peningkatan yang cukup baik yaitu siswa yang lulus sebanyak 24 (67%) siswa dan yang tidak lulus sebanyak 12 (33%) siswa, pada siklus 2 terlihat kemajuan yaitu yang lulus berjumlah 30 (83%) dan yang tidak lulus sebanyak 6 (17%) siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, secara umum dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan atau peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran *chest passing* bola basket melalui gaya mengajar penemuan terpimpin, hasil belajar siswa.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani dalam menerapkan strategi belajar mengajar hendaknya tidak terpaku kepada salah satu strategi mengajar saja, akan tetapi harus disesuaikan dengan materi pelajaran yang akan disampaikan
2. Gaya mengajar penemuan terpimpin dapat merangsang siswa untuk lebih aktif dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar.
3. Guru pendidikan jasmani dapat menggunakan metode penemuan terpimpin dalam meningkatkan kemampuan siswa khususnya materi *chest passing* bola basket.

Pembelajaran Operan Dada (Chest pass) Dalam Permainan Basket Melalui Metode Mengajar Penemuan Terpimpin

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. Theory and Methodology of Training. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1994.
- Bompa, Tudor O. Periodization: Theory and Methodology of Training. Iowa: Human Kinetics, 2009.
- Dadeng Kurnia dan M.Murni, Renang Prestasi. Jakarta: PB.PRSI 1991.
- David G, Thomas. Renang Tingkat Pemula. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 1996
- Ermat Suriyatna dan Adang Suherman, Renang Kompetitif Alternatif untuk SLTP. Jakarta: Depdiknas, Dikdasmen, 2001.
- Haller David. Belajar Berenang, Terjemahan. Bandung: Pionir Jaya Bandung, 1996.
- John, Leonard, Science of Coaching Swimming. Champaign: Leisure Press, 1992.
- Licholat. Tony. Circuit Weight Training. London: Thorson Publisher Limited, 1989.
- Mike Marfell-Jones. Kinanthropometric Assessment. New Zealand Sport: 2007.
- Santos SS, Riehle H. Relationships among anthropometric characteristic, stroke frequency and stroke length in Brazilian Elit Swimmers. Brazilia, ISBS: 1998.
- Sharkey, Brian J. Coachis Guide to Sport Physiology. illionis: Human Kineticks Publisher, 1986.