

**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Jump Shoot* Pada Permainan Bola Basket Melalui Permainan Dengan Media Tali (*Skipping*) Siswa SMP Negeri 1 Indralaya**

***Efforts To Increase Jump Shoot Learning Outcomes In Basketball Games Through Skipping Media For Students Of Junior High School No 1 Indralaya***

Getta Florita\*

SMP Negeri 1 Indralaya, Jl. Lintas Timur KM 35, Indralaya, Indonesia

[floritagetta@gmail.com](mailto:floritagetta@gmail.com)

\*corresponding author

---

**ABSTRAK**

Latar belakang penelitian keberhasilan guru dalam mengajar pendidikan jasmani akan membawa dampak positif bagi pencapaian prestasi pada cabang olahraga. Untuk meraih prestasi yang tinggi perlu dilaksanakan langkah pencapaian prestasi antara lain dengan memberikan bentuk-bentuk latihannya serta memperbaiki sarana dan prasarananya. Latihan olahraga merupakan salah satu sarana yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan prestasi seseorang dalam berolahraga. Salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar *jump shoot* adalah latihan permainan dengan media tali (*skipping*). Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan hasil belajar *jump shoot* pada permainan bola basket melalui permainan dengan media tali (*skipping*). Manfaat dalam penelitian ini adalah yang diharapkan guru dan pelatih dapat menggunakan bentuk latihan permainan dengan media tali (*skipping*) ini sebagai salah satu bentuk pembelajaran dalam upaya meningkatkan hasil belajar *jump shoot*. Variabel dalam penelitian ini adalah hasil belajar *jump shoot* melalui permainan dengan media tali (*skipping*). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK). Data dianalisis dengan menggunakan rata-rata hitung. Hasil analisis penelitian diperoleh: 1) hasil belajar *jump shoot* siswa sebelum mengikuti pembelajaran latihan permainan dengan media tali (*skipping*) diperoleh nilai rata-rata 5,91. 2) hasil belajar *jump shoot* setelah mengikuti pembelajaran latihan permainan dengan media tali (*skipping*) pada siklus I diperoleh nilai rata-rata 7,45. 3) peningkatan rata-rata hasil *jump shoot* siswa melalui pembelajaran latihan permainan dengan media tali (*skipping*) sebesar 26,06 %. Sehubungan dengan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan permainan dengan media tali (*skipping*) dapat meningkatkan hasil belajar *jump shoot* pada permainan bola basket.

**Kata kunci:** meningkatkan, *jump shoot*.

*The background of the research on the success of teachers in teaching physical education will have a positive impact on achievement in sports. Sports training is one of the means that can be used to improve one's performance in sports. One form of exercise that can be done to improve jump shoot learning outcomes is game training with rope media (skipping). The problem in this research is how to improve learning outcomes of jump shoot in basketball games through games with rope media (skipping). The benefit of this research is that it is expected that teachers and trainers can use this form of game training with rope media (skipping) as a form of learning in an effort to improve jump shoot learning outcomes. The variable in this study is the result of learning jump shoot through games with rope media (skipping). The method used in this research is classroom action research (CAR). Data were analyzed using arithmetic mean. The results of the research analysis obtained: 1) the students' jump shoot learning outcomes before participating in learning the game exercise with rope media (skipping) obtained an average value of 5.91. 2) the results of learning jump shoot after participating in the learning of game exercises with rope media (skipping) in the first cycle obtained an average value of 7.45. 3) the increase in the average jump shoot results of students through learning game exercises with rope media (skipping) is 26.06%. In connection with the results of this study, it can be concluded that game training with rope media (skipping) can improve jump shoot learning outcomes in basketball games.*

*Keywords:* increase, *jump shoot*.

## **PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecendrungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan tehnik yang efektif dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik. Dengan adanya kecendrungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, tehnik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah.

Olahraga basket merupakan salah satu jenis permainan yang termasuk olahraga permainan. Permainan olahraga bola basket termasuk permainan yang menggunakan bola besar. Bola basket ditemukan pada Desember 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota Sekolah Pelatihan YMCA di Springfield, Massachusetts (sekarang dikenal dengan: Springfield College). Naismith merancang bola basket sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick, Direktur Departemen Pendidikan Fisik, yang menugaskan untuk membentuk suatu permainan seperti sepak bola yang dapat dimainkan didalam ruangan selama musim dingin. Bola basket segera terkenal dan tersebar cepat ke seluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan Sekolah Pelatihan YMCA.

Kompetensi antar universitas marak setelah abad ke duapuluh. The National Invitation Tournament (Turnamen Profesional Nasional yang pertama) dilakukan pada tahun 1938, dan The National collegiate Athletic Association Tournament dimulai pada tahun 1939. Liga profesional dibentuk pada awal tahun 1906. The National Basketball Association (NBA), liga bola basket profesional utama, dibentuk tahun 1946. Bola basket pertama kali diikutsertakan dalam Olimpiade pada tahun 1936.

Pada tahun 1948 Indonesia menyelenggarakan Pekan Olahraga Nasional (PON) I di Solo. mempertandingkan cabang olahraga bola basket. Pada tanggal 21 Oktober 1951 dibentuk organisasi bola basket nasional yang disebut “Persatuan Basket Ball Seluruh Indonesia” disingkat PERBASI. Menurut Hall wissel (1996: 54) dalam permainan basket terdapat berbagai macam tehnik shooting, salah satunya teknik *jump shoot* (tembakan melompat). *Jump shoot* sama dengan menembak dengan satu tangan. Pada tembakan ini mengangkat bola lebih tinggi dan lakukan tembakan setelah melompat. Ketinggian lompatan tergantung pada jarak tembakan dan tenaga yang lebih dari kaki untuk menembak bola. Untuk itu perlu dicari bentuk latihan yang tepat dan efektif untuk meningkatkan power ototnya terutama pada kemampuan melompat adalah kekuatan otot-otot tungkai. Dalam penelitian ini dipilih jenis latihannya yaitu latihan permainan dengan media tali (*skipping*). Menurut Safitri E (2022) Pendidikan jasmani sebagai program pembelajaran yang memberikan perhatian terhadap kompetensi yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan melalui gerak dan juga praktek yang banyak dilakukan di lapangan dari pada di ruang kelas

Pada pembelajaran bola basket khususnya pada materi jump shoot didapatkan hasil pembelajaran sebagai berikut:

Aspek	KKM	Hasil Belajar		Kriteria
		Jumlah Anak	Persentase	
Penguasaan <i>jump shoot</i>	60	17	56,7%	Tuntas
		13	43,3 %	Belum Tuntas
Jumlah		30	100 %	

Berdasarkan uraian tersebut, maka akan melakukan penelitian dengan judul: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Jump Shoot* Pada Permainan Bola Basket Melalui Permainan Dengan Media Tali (*Skipping*) Siswa SMP Negeri 1 Indralaya. Dengan alasan pemilihan judul adalah: latihan permainan dengan media tali (*skipping*) ini merupakan bentuk latihan yang sederhana, mudah, tidak membahayakan dan dapat digunakan sebagai metode pembelajaran pada anak SMP dan dapat merangsang anak untuk melakukan lompatan yang cukup tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar jump shoot pada permainan bola basket melalui permainan dengan media tali (*skipping*) siswa SMP Negeri 1 Indralaya.

## METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK adalah penelitian yang dilakukan oleh guru dikelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar siswa meningkat. Alat bantu yang digunakan sangat besar pengaruhnya terhadap pembelajaran yang akan dipakai dapat meningkatkan hasil belajar kreativitas siswa. Untuk itu guru harus terlebih dahulu memilih alat yang sesuai dan kemudian mengenalkan alat tersebut lalu mendemonstrasikan cara penggunaannya. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun bulan September 2019. Penelitian ini akan dilakukan melalui beberapa siklus dengan harapan akan terjadi adanya peningkatan terhadap hasil yang akan dicapai. Ada beberapa ahli mengemukakan model penelitian tindakan dengan bagan yang berbeda, namun secara garis besar terdapat empat tahapan yang lazim digunakan, yaitu: (a) perencanaan, (b) pelaksanaan tindakan, (c) pengamatan, dan (d) refleksi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian tes akhir *jump shoot* siswa setelah latihan permainan dengan media tali (*skipping*) rata-rata hasil tes siklus I *jump shoot* siswa, yaitu:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

$$\bar{X} = \frac{223,5}{30} = 7,45$$

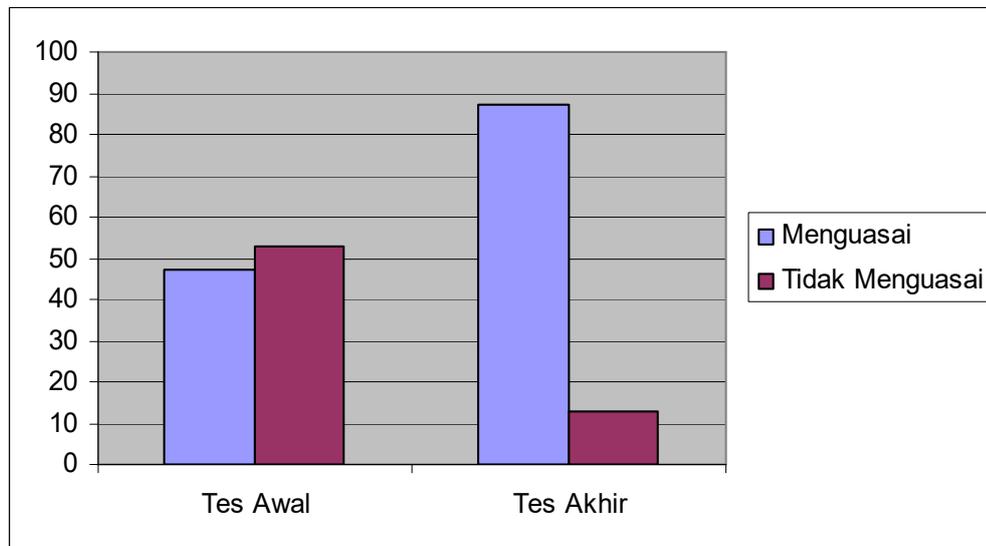
Nilai rata-rata hasil tes akhir *jump shoot* siswa adalah 7,45. Berdasarkan tes akhir diatas diperoleh nilai *jump shoot* siswa pada siklus I yang hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel. 1** Rekapitulasi nilai tes *jump shoot* siswa SMP Negeri 1 Indralaya pada siklus 1

Nilai Akhir (NA)	Kriteria	F	Skor	Keterangan
8.6-10	Sangat baik	5	17 %	Siswa yang menguasai teknik dasar
7.6-8.5	Baik	11	37 %	jump shoot berjumlah 26 orang atau
6.0-7.5	Cukup	10	33 %	sama dengan 87 %
5.5-5.9	Kurang	4	13 %	Siswa yang belum menguasai teknik
0-5.4	Gagal	0	0 %	dasar jump shoot berjumlah 4 orang atau sama dengan 13 %
$\Sigma$		30	100 %	

Sumber data primer diolah: September 2019

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil tes akhir jump shoot melalui latihan permainan dengan media tali (*skipping*) mengalami peningkatan dari pertemuan awal hingga mencapai 87 %, jumlah siswa yang belum menguasai teknik dasar jump shoot mengalami penurunan hingga 13 %. Karena hasil tes pada siklus I telah mencapai standar ketuntasan minimal 75%, maka peneliti hanya melakukan I siklus saja. Hal ini jg menunjukkan bahwa latihan permainan dengan media tali (*skipping*) dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik jump shoot sehingga telah dapat dikatakan berhasil.



**Grafik 1 .** Peningkatan Kemampuan Siswa dalam Melakukan Teknik *Jump Shoot* dalam Setiap Tahap Perbaikan

Peningkatan *Jump Shoot* Siswa Pada Siklus I.

Persentase peningkatan hasil *jump shoot* siswa yaitu sebagai berikut:

$$\begin{aligned} P &= \frac{\text{Postrate} - \text{Baserate}}{\text{Baserate}} \times 100\% \\ &= \frac{7,45 - 5,91}{5,91} \times 100\% \\ &= 26,06\% \end{aligned}$$

Jadi peningkatan hasil *jump shoot* setelah pelaksanaan siklus I adalah 26,06% dari tes awal.

## **PEMBAHASAN**

Peningkatan hasil *jump shoot* siswa, dilihat dari rata-rata hasil tes awal *jump shoot* sebesar 5,91. Sedangkan rata-rata hasil *jump shoot* siswa pada siklus I sebesar 7,45.

Peningkatan hasil *jump shoot* siswa sebesar 26,06%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan permainan dengan media tali (*skipping*) dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik *jump shoot* pada cabang olahraga bola basket, Mumpuni (2017: 37) menyatakan bahwa potensi siswa ialah keterampilan atau kemampuan yang memiliki kemungkinan dikembangkan atau menyebarkan potensi lain yang ada pada diri peserta didik, Hal ini sesuai dengan pendapat Usman (2003:27) kondisi belajar mengajar yang efektif dilihat dari adanya minat dan perhatian siswa dalam proses belajar mengajar.

Selanjutnya untuk melihat persentase ketuntasan belajar siswa setelah melaksanakan latihan permainan dengan media tali (*skipping*) pada siklus I dengan menggunakan rumus:

$$\begin{aligned} P &= \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{Siswa}} \times 100\% \\ &= \frac{26}{30} \times 100\% \\ &= 87\% \end{aligned}$$

Jadi persentase ketuntasan belajar siswa mencapai 87 %. Berdasarkan kriteria tingkat keberhasilan belajar siswa pada tabel 1, maka hasil belajar *jump shoot* siswa kelas IX.2 SMP Negeri 1 Indralaya dapat dikatakan berhasil (tuntas). Hasil belajar siswa yang baik cara mengetahui pembelajaran efektif dan keberhasilan pada hasil belajar dapat dilihat bahwa siswa telah menguasai materi-materi yang diberikan oleh guru (Uno, 2011:190)

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil *jump shoot* siswa SMP Negeri 1 Indralaya melalui permainan dengan media tali (*skipping*) sebesar 5,91 meningkat menjadi 7,45 pada siklus I.
2. Peningkatan hasil *jump shoot* pada siswa SMP Negeri 1 Indralaya melalui permainan dengan media tali (*skipping*) sebesar 26,06 % pada siklus I.
3. Gambaran mengenai peningkatan belajar siswa dalam pembelajaran *jump shoot* melalui permainan dengan media tali (*skipping*) ditentukan oleh keberhasilan dalam melaksanakan proses pembelajaran, artinya selama proses pembelajaran berlangsung diharuskan terjadi interaksi edukatif antara guru dan siswa. Unsur-unsur dalam belajar akan menunjang terjadinya komunikasi edukatif yang meliputi tujuan pembelajaran materi, metode, alat peraga dan evaluasi sebagai tolok ukur tercapai tidaknya tujuan pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi dan Narbuko. 2007. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aqib, Zainal, dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru SD, SLB, dan TK*. Bandung: Yrama Widya.
- Aunurrahman. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Cline, Nancy Lieberman. 1997. *Bola Basket untuk Wanita*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1998. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Faruq, Muhammad Muhyi. 2007. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Surabaya: Grasindo.
- \_\_\_\_\_. 2008. *Permainan Pengembangan Kecerdasan Kinestetika Anak dengan Media Tali*. Jakarta: Grasindo.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta.
- <http://ibnuchaldunoke.multiply.com/journal/item/9>. Diakses hari minggu 8 September 2019.
- Mumpuni, Yuna. *Upaya Meningkatkan Potensi Siswadalam Mempelajari Bahasa Inggris di Tingkat Sekolah Menengah Pertama dengan Implementasi Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD*. LOGIKA: Volume XXI. Nomor 1: 36-48.
- Safitri, E., Usra, M., & Yusfi, H. (2022). Peran Guru Penjaskes dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa terhadap Pembelajaran PJOK. *Jendela Olahraga*, 7(1), 27-34.
- Uno, Hamzah. B & Nurdin Mohamad. (2011). *Belajar Dengan Pendekatan PAILKEM: Pembelajaran Aktif, Inovatif, Lingkungan, Kreatif, Efektif, Menarik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Usman, Uzer. (2003). *Menjadi guru profesional*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya
- Sugiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukardi. 2003. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara.