

PENINGKATAN TEKNIK *LAY UP* PADA PERMAINAN BOLABASKET MENGUNAKAN METODE BERMAIN

Panji Sekar Pambudi¹
Ade Pradana Putra Dimas²

^{1,2}Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Rekreasi, dan Kesehatan
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas PGRI Banyuwangi
panji4you@gmail.com

Lay up merupakan teknik pada olahraga bolabasket yang berpeluang tinggi dalam mencetak poin. Menurut Ahmadi (2007:19) "Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak sedekat mungkin dengan *ring*". Mengingat pentingnya teknik *lay up* dalam kontribusinya mencetak poin serta gerakannya juga relatif tidak mudah dilakukan ditambah dengan kesulitan guru dalam membelajarkannya maka, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian. Observasi awal dilakukan di kelas VIII MTs Negeri 1 Jembrana, sejumlah 20 siswa diberikan kesempatan melakukan teknik *lay up* sebanyak 10 kali dan didapati persentase keberhasilannya 53% masih dibawah persentase keberhasilan minimal 70% dari keseluruhan siswa kelas VIII. Berdasarkan data tersebut, peneliti berupaya menemukan solusi dari permasalahan teknik *lay up* dengan menggunakan metode bermain. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Berdasarkan pengamatan pada siklus I, sebanyak 11 orang siswa dinyatakan tuntas, 9 orang siswa yang lain dinyatakan tidak tuntas. Selanjutnya pada siklus II sebanyak 18 orang siswa dinyatakan tuntas dan 2 orang siswa lainnya dinyatakan tidak tuntas. Dengan demikian, metode bermain ternyata berkontribusi dan dapat digunakan guru dalam upayanya meningkatkan hasil belajar teknik dasar *lay up* bola basket pada siswa kelas VIII MTs Negeri 1 Jembrana.

Kata Kunci: *Lay Up, Metode Bermain, Permainan Bolabasket*

Lay up is a technique in basketball sport that has a high chance in scoring points. According to Ahmadi (2007: 19) "Lay up shot is a shot that is done with the distance as close as possible to the ring". Given the importance of lay-up techniques in its contribution to score points and movements are also relatively easy to do plus the difficulty of teachers in learning then, researchers interested in conducting research. Initial observation was conducted in class VIII MTs Negeri 1 Jembrana, a total of 20 students were given the opportunity to do lay up technique 10 times and found the percentage of success 53% still below the percentage of success of at least 70% of all students of class VIII. Based on these data, the researcher attempted to find the solution of the problem of lay up technique using play method. This study uses classroom action research (CAR). Based on the observation in the first cycle, as many as 11 students declared complete, 9 other students declared unfinished. Next on the second cycle as many as 18 students declared complete and 2 other students declared unfinished. Thus, the method of play turned out to contribute and can be used by teachers in an attempt to improve the learning outcomes of basic techniques of laying basketball on grade VIII students MTs Negeri 1 Jembrana.

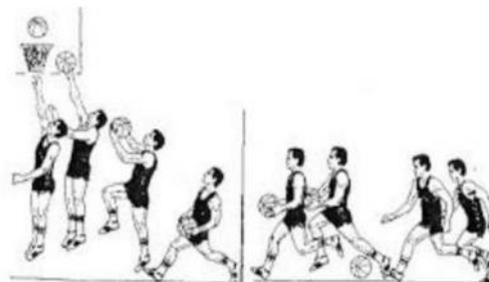
Keywords: *lay up, play methods, basketball games*

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan yang sangat penting untuk menjamin perkembangan dan kelangsungan hidup suatu bangsa. Pendidikan merupakan komponen yang menjadi pusat perhatian pemerintah. Hal ini dibuktikan dengan dilaksanakannya program-program pendidikan misalnya wajib belajar 9 tahun. Untuk menunjang program pemerintah tersebut, guru merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan setiap upaya pendidikan. Oleh karena itu setiap adanya inovasi pendidikan, khususnya dalam kurikulum dan peningkatan sumber daya manusia yang dihasilkan dari upaya pendidikan, selalu bermuara pada faktor guru.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. (Depdiknas 2006: 163). Tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah, “memberi kesempatan kepada siswa untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral” (Husdarta, 2009: 19). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah-sekolah mengajarkan berbagai macam cabang olahraga. Dewasa ini olahraga terlaksana secara teratur dan baik dalam pembelajaran, bahkan sekarang telah terdapat sekolah yang khusus untuk olahraga tetapi tidak meninggalkan pendidikan yang lain. Dan pelajaran yang pada umumnya banyak diminati oleh siswa adalah olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket adalah permainan tim, meskipun permainan tim akan tetapi teknik individu seseorang yang baik dalam bermain basket sangatlah penting untuk mendapatkan kemenangan, sesuai yang dikatakan Wissel (2000: 15) “Meskipun bolabasket adalah permainan tim, namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting sebelum bermain di dalam tim”. Untuk menguasai teknik dasar dengan baik seseorang membutuhkan waktu dan latihan yang cukup lama, juga penguasaan unsur dalam permainan bolabasket, unsur tersebut meliputi kekuatan, kecepatan, ketepatan dan kelentukan. Teknik dasar permainan bolabasket sendiri berbagai macam bentuk, menurut Wissel (2000:15) “*Shooting, passing, dribbling, rebound, defending*, bergerak dengan bola dan bergerak tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai”. Salah satu teknik dasar menyerang adalah *shooting*, dalam permainan bolabasket *shooting* sering digunakan untuk memasukan bola ke dalam keranjang lawan dengan cara melempar bola, banyak cara untuk melakukan *shooting* atau tembakan dalam permainan bolabasket salah satunya bisa dilakukan dengan gerakan *lay up*. *Lay up* cukup efektif untuk mendapatkan poin karena dilakukan dekat dengan keranjang tim lawan. Menurut Ahmadi (2007:19) “Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehingga seolah-olah bola diletakkan kedalam keranjang basket yang di dahului dengan gerak dua langkah”.

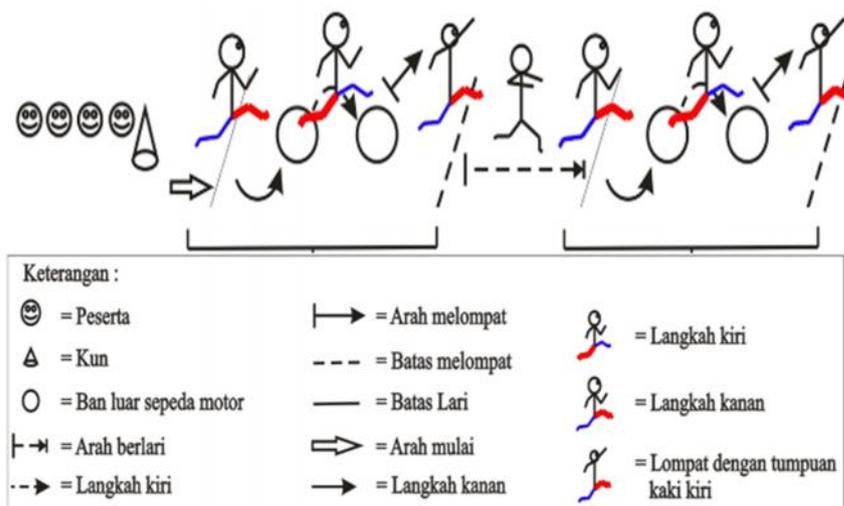


Gambar 1. Tembakan *Lay Up*

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di kelas VIII MTs Negeri 1 Jembrana yang berjumlah 20 siswa, dimana para peserta masih banyak yang melakukan kesalahan dalam teknik *lay up* bolabasket. Dari 20 siswa yang tiap siswanya diberikan kesempatan melakukan teknik *lay up* sebanyak 10 kali, jumlah persentase keberhasilan keseluruhannya hanya 53%. Hal ini masih dirasa kurang dikarenakan jumlah persentase keberhasilan minimal yang disebutkan guru olahraga MTs Negeri 1 Jembrana adalah 70% dari jumlah keseluruhan. Dari hasil observasi di atas, perlu adanya peningkatan pada teknik *lay up*, maka peneliti ingin mencoba menemukan solusi dari permasalahan tersebut yaitu dengan meningkatkan teknik *lay up* dengan metode bermain.

Bermain suatu kegiatan yang menimbulkan kesenangan. Kegiatan bermain banyak digemari oleh seseorang khususnya anak-anak, selain itu dapat menghilangkan kebosanan dalam diri seseorang. Menurut Rosdiani (2012:114) "Bermain adalah aktivitas yang digunakan untuk mendapatkan kesenangan, kerianan, atau kebahagiaan". Sedangkan menurut Furqon (2006:2) "Bermain adalah aktivitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, dimana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya". Permainan yang digunakan dalam penelitian ini memiliki beberapa sarana, salah satunya ban luar sepeda motor, untuk menentukan jarak penempatan dari ban satu ke ban yang lain, peneliti melakukan observasi dengan memilih 3 siswa laki-laki dan perempuan dengan acuan tinggi badan, peneliti memilih peserta yang memiliki tinggi badan tertinggi, terendah dan tengah-tengah dari 20 siswa untuk melakukan langkah *lay up*. Setelah 3 siswa laki-laki dan perempuan melakukan hasil yang diperoleh adalah 2,5 cm dari rata-rata 3 siswa laki-laki dan perempuan tersebut, maka untuk jarak penempatan sarana ban memiliki jarak 2,5 cm.

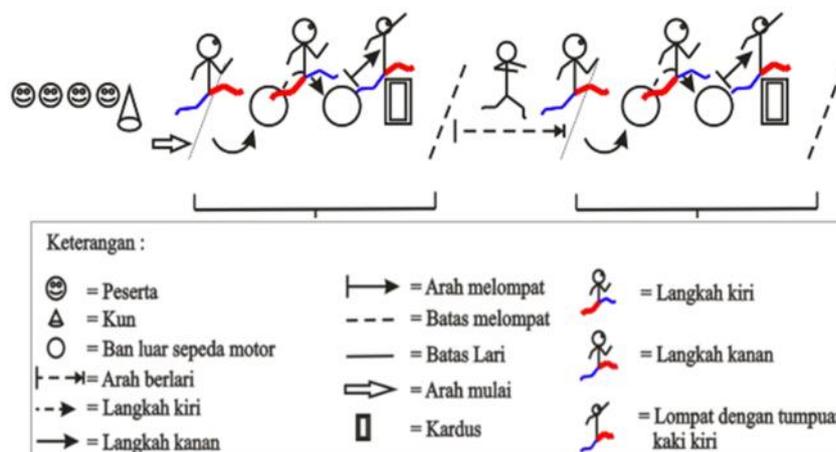
Permainan Ban



Gambar 2. Permainan Ban

Siswa berbaris berbanjar menyerupai antrian, setelahnya dengan bergantian bersiap mengambil awalan langkah dengan langkah awal menggunakan tumpuan kaki kiri pada batas yang telah ditentukan 'kun'. Lompatan pertama mendarat pada tengah ban dengan bagian kaki sebelah kanan dilanjutkan dengan melompat lagi pada ban kedua dengan kaki sebelah kiri sebagai tumpuan dan diakhiri dengan batas garis untuk melakukan lompatan panjang ke atas. Jarak mulai dari tumpuan awal dan tumpuan akhir sepanjang 4,5 meter, serangkaian kegiatan ini dilakukan sebanyak dua kali.

Permainan Lompat Kardus



Gambar 3. Permainan Lompat Kardus

Siswa berbaris berbanjar menyerupai antrian, setelahnya dengan bergantian bersiap mengambil awalan langkah dengan langkah awal menggunakan tumpuan kaki kiri pada batas yang telah ditentukan 'kun'. Lompatan pertama mendarat pada tengah ban dengan bagian kaki sebelah kanan dilanjutkan dengan melompat lagi pada ban kedua dengan kaki sebelah kiri sebagai tumpuan dan diakhiri dengan kardus untuk melakukan lompatan tinggi ke atas. Jarak mulai dari tumpuan awal dan tumpuan akhir sepanjang 4,5 meter, serangkaian kegiatan ini dilakukan sebanyak dua kali.

METODE

Sesuai dengan tujuan dan rumusan masalah maka desain penelitian yang dipilih adalah penelitian tindakan kelas. Rancangan yang digunakan dalam pengerjaan penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Dalam penelitian ini terdapat beberapa tahap pelaksanaan diantaranya yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi (Arikunto dkk, 2016:2). Dengan demikian penelitian tindakan kelas adalah suatu upaya mencermati kegiatan mengajar dan juga belajar dari pengalaman mereka sendiri dengan memunculkan sebuah tindakan yang disengaja. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di MTs Negeri 1 Jembrana. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2017 sampai dengan tanggal 27 Mei 2017. Subjek dalam penelitian tindakan kelas ini yaitu siswa kelas VIII semester genap di MTs Negeri 1 Jembrana dengan jumlah peserta 20 siswa. Penelitian ini menggunakan uji statistik deskriptif kuantitatif yang merupakan jenis analisis statistik yang bermaksud mendeskripsikan sifat-sifat sampel atau populasi dengan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

Berdasarkan analisis data hasil belajar pada siklus I, maka dapat dikelompokkan ke dalam kategori sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Ketuntasan Belajar Peserta Didik pada Siklus I

Jumlah Siswa	Keterangan	Persentase	Kategori
3	Tuntas	15%	Sangat Baik
8	Tuntas	40%	Baik
4	Tidak Tuntas	20%	Cukup
5	Tidak Tuntas	25%	Kurang
0	Tidak Tuntas	0%	Sangat Kurang

Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa tingkat penguasaan materi teknik dasar *lay up* dalam permainan bola basket secara klasikal adalah baik dan ketuntasan belajar

siswa secara keseluruhan adalah kurang, karena tidak mencapai ketuntasan belajar antara rentang 71-100%. Jadi penelitian pada siklus I dengan materi teknik dasar *lay up* dalam permainan bola basket dengan metode bermain adalah tidak tuntas.

Siklus II

Berdasarkan analisis data hasil belajar siswa pada siklus II, maka dapat dikelompokkan ke dalam kategori sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Ketuntasan Belajar Peserta Didik pada Siklus II

Jumlah Siswa	Keterangan	Persentase	Kategori
9	Tuntas	45%	Sangat Baik
9	Tuntas	45%	Baik
2	Tidak Tuntas	20%	Cukup
0	Tidak Tuntas	0%	Kurang
0	Tidak Tuntas	0%	Sangat Kurang

Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa tingkat penguasaan materi teknik dasar *lay up* dalam permainan bola basket dengan metode bermain secara klasikal adalah baik dan ketuntasan belajar siswa secara keseluruhan adalah sangat baik, karena telah mencapai ketuntasan belajar antara rentang 90-100%. Jadi penelitian pada siklus II dengan materi teknik dasar *lay up* dalam permainan bolabasket dengan metode bermain adalah tuntas.

Berdasarkan hasil analisis kedua siklus di atas, maka dapat disimpulkan bahwa persentase rata-rata kedua siklus adalah 78,53%, ini termasuk ke dalam kategori tuntas. Jadi penelitian tindakan kelas dengan metode bermain dalam pembelajaran teknik dasar *lay up* bolabasket, dapat dikatakan berhasil dan tuntas dengan kategori baik, karena berada pada rentangan nilai 71-84%.

Hasil Belajar Siklus I

Berdasarkan hasil analisis data pada siklus I, dapat dilihat ketuntasan hasil belajar teknik dasar *lay up* dalam permainan bolabasket, secara individu antara lain, siswa yang berada pada kategori sangat baik sebanyak 3 orang (15%) dengan keterangan tuntas, kategori baik 8 orang (40%) dengan keterangan tuntas, kategori cukup baik 4 orang (20%) dengan keterangan tidak tuntas, kategori kurang 5 orang (25%) dengan keterangan tidak tuntas, dan sangat kurang tidak ada (0%) dengan keterangan tidak tuntas. Sedangkan hasil ketuntasan belajar siswa secara klasikal pada siklus I adalah 55% dan berada pada rentang nilai 51-60% dalam kategori kurang bila dikonversikan dengan kriteria tingkat penguasaan kompetensi yang berlaku di MTs Negeri 1 Jembrana dalam mata pelajaran penjasorkes dengan memperhatikan hasil dari analisis data pada siklus I, peneliti menemukan hambatan atau kendala-kendala yang dihadapi siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus I. Adapun permasalahan atau hambatan yang masih dialami oleh siswa yang berada pada kategori cukup dan tidak tuntas pada pembelajaran siklus I adalah :

1. Siswa tidak bisa hadir dalam penelitian karena siswa dalam keadaan sakit.
2. Siswa masih belum bisa menguasai sepenuhnya teknik *lay up* dalam permainan bolabasket.
3. Pada saat melakukan teknik *lay up* kebanyakan siswa tidak bisa memasukkan bola ke keranjang

Melihat kondisi tersebut, maka dalam pelaksanaan pembelajaran pada siklus II, peneliti mencari solusi untuk memperbaiki hasil belajar pada siklus I. Adapun tindakan yang diberikan pada siklus II sebagai berikut :

1. Siswa tersebut tidak bisa mengikuti penelitian karena masih dalam keadaan sakit dan tidak diperbolehkan mengikuti kegiatan yang berat sehingga peneliti menyarankan siswa tersebut untuk beristirahat.

2. Memberikan latihan teknik *lay up* yang lebih banyak supaya siswa dapat menguasai teknik *lay up* itu sendiri dengan hasil bola masuk ke keranjang dan gerakan yang benar.

Hasil Belajar Siklus II

Berdasarkan hasil analisis data pada siklus II, adapun hasilnya yaitu, penguasaan siswa terhadap materi yang diberikan mengalami peningkatan dari siswa yang berada pada kategori sangat baik sebanyak 9 orang (45%) dengan keterangan tuntas, kategori baik sebanyak 9 orang (45%) dengan keterangan tuntas, kategori cukup sebanyak 2 orang (10%) dengan keterangan tidak tuntas, dan kategori kurang dan sangat kurang dengan keterangan tidak tuntas tidak ada. Jadi presentase tingkat ketuntasan belajar siswa dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan yaitu dari 73,02% ke 84,04%.

Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus II, maka ditemukan ketidak tuntas beberapa siswa pada siklus II sebanyak 2 orang kategori cukup dengan keterangan tidak tuntas, hal ini disebabkan karena siswa yang bersangkutan memang masih kurang dalam aspek ketrampilan melakukan teknik dasar *lay up* bolabasket.

Berdasarkan hasil analisis data siklus I dan siklus II, maka dapat peneliti simpulkan bahwa, pembelajaran dengan menggunakan metode bermain (permainan ban dan permainan lompat kardus) terbukti efektif untuk meningkatkan teknik dasar *lay up* dalam permainan bolabasket pada siswa kelas VIII di MTs Negeri 1 Jembrana tahun pelajaran 2016/ 2017. Umumnya dalam setiap perbuatan yang asal mulanya merupakan permainan akan lahir perbedaan, sehingga orang yang satu menjalankan permainan sambil bermain, sedangkan orang yang lain menjalankan permainan itu sambil berusaha. Juga sesuai dengan tujuan bermain yang dikatakan oleh Furqon (2006:4) "Bermain memberikan kontribusi yang unik bagi perkembangan anak. Bermain dapat digunakan untuk membantu anak dalam mengembangkan potensi fisik, kognitif, sosial, dan emosi".

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data di atas pada pengamatan siklus I dan siklus II, bahwa dalam upaya peningkatan teknik dasar *lay up* dapat dilakukan dengan menggunakan metode bermain pada siswa kelas VIII di MTs Negeri 1 Jembrana, meski demikian masih banyak model-model pembelajaran yang lain yang dapat digunakan sebagai pilihan dalam peningkatan hasil belajar siswa dalam konteks pembelajaran penjasorkes di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia
- Arikunto, S, dkk. 2016. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- BSNP. 2006. Badan Nasional Standarisasi Pendidikan Standar Isi Sekolah Menengah/Madrasah Aliah. Jakarta: DEPDIKNAS
- Furqon, 2006. *Medidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Mutohir, T., C. 2011. *Dimensi Pedagogi Olahraga (Volume 1)*. Malang: Wineka Media.
- Rosdiani, D. 2013. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Wissel, H. 2000. *Bola Basket di Lengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik* (Bagus, Ed.). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada