

Volume 1 No 1 Tahun 2015

ISSN: 2443-1923

# PROSIDING

## SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN

“Rekonstruksi Kurikulum dan Pembelajaran di Indonesia”



Jombang, 25-26 APRIL 2015

SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

### STKIP PGRI JOMBANG

JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG  
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319



SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN  
PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN

PROSIDING



[www.stkipjb.ac.id](http://www.stkipjb.ac.id)





# **PROSIDING**

**ISSN: 2443-1923**

**SEMINAR NASIONAL  
HASIL PENELITIAN PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN  
"REKONSTRUKSI KURIKULUM DAN PEMBELAJARAN DI INDONESIA"  
STKIP PGRI JOMBANG  
25 - 26 APRIL 2015**

**VOLUME 1  
Nomor 1 Tahun 2015**



## DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Hak Cipta	ii
Personalia	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v

### **Keynote Speakers**

Kurikulum dan Pembelajaran di Perguruan Tinggi: Menuju Pendidikan yang Memberdayakan <i>Prof. Dr. Ali Maksum, M.Si.</i>	3 – 14
Pengembangan Kurikulum Pendidikan Tinggi Berbasis KKNi dan SN-Dikti <i>Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.</i>	15 – 32
Pokok-Pokok Pikiran Revolusi Mental Mengubah Pembelajaran: Pada Pendidikan Dasar, Menengah Dan Tinggi <i>Prof. Dr. I Nyoman Sudana Degeng, M.Pd.</i>	33 – 50
Integrasi <i>Soft Skills</i> dalam Pembelajaran <i>Dr. Wiwin Sri Hidayati, M.Pd &amp; Drs. Asmuni, M. Si.</i>	51 – 56

### **Presentasi**

#### **Sub Tema: Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Tinggi**

<i>Problem Based Learning</i> untuk menumbuhkan <i>Critical Thinking</i> dan Hasil Belajar Mahasiswa <i>Khoirul Hasyim</i>	59 – 66
Podcast untuk Meningkatkan Kemampuan Menyimak Mahasiswa STKIP PGRI Jombang <i>Yunita Puspitasari, Adib Darmawan, &amp; Ida Setyawati</i>	67 – 74
Strategies of Successful and Less Successful Students of English Education Department STKIP PGRI Jombang in Completing Tenses Tasks <i>Erma Rahayu Lestari &amp; Banu Wicaksono</i>	75 – 85
Pembelajaran Berbasis Proyek Melalui Program Magang Sebagai Upaya Peningkatan <i>Soft Skills</i> Mahasiswa Untuk Mata Kuliah Akuntansi <i>Yulia Effrisanti</i>	86 – 96
Pengaruh Penggunaan Media Jejaring Sosial Edmodo terhadap Partisipasi Mahasiswa dalam Diskusi Kelas pada Materi Ajar Teoretis dan Praktis <i>Asmuni &amp; Wiwin Sri Hidayati</i>	97 – 106
Implementasi Penggunaan Edmodo dalam Mata Kuliah Belajar Pembelajaran <i>Ima Chusnul Chotimah &amp; Rosi Anjarwati</i>	107 – 114
Improving The Ability In Structure I of Students STKIP PGRI Jombang Through The Process-Product Writing Approach <i>Chalimah &amp; Afi Ni'amah</i>	115 – 124



Proses Konstruksi Mahasiswa Calon Guru dalam Membuat Strategi Penyelesaian Masalah Pembagian Bilangan Pecahan <i>Esty Saraswati Nur Hartiningrum, Lia Budi Trisanti, &amp; Edy Setio Utomo</i>	125 – 140
Peningkatan Kompetensi Mengajar Mahasiswa <i>Peer Teaching</i> Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang Melalui <i>Lesson Study</i> <i>Basuki &amp; Novita Nur S.</i>	141 – 150
Student's Verified Strategies of Paraphrasing (A Case Study of the Sixth Semester of English Students through Verbal Report) <i>Banu Wicaksono &amp; Erma Rahayu Lestari</i>	151 – 164
Tuturan Fatis Guru Besar dalam Perkuliahan Kelas Linguistik <i>Pahriyono</i>	165 – 174
Meningkatkan Kemampuan Berbicara Bahasa Inggris dengan Sulih Suara <i>Muhammad Farhan Rafi &amp; Tatik Irawati</i>	175 – 185
The Implementation of Task-Based Writing for Teaching Expository Text <i>Lestari Setyowati &amp; Sony Sukmawan</i>	186 – 194
EFL Students Mispronouncing English Vowels <i>Ninik Suryatiningsih &amp; Addini Zuhriyah</i>	195 – 206
Analisis Kesalahan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika STKIP PGRI Pasuruan dalam Menyelesaikan Soal Persamaan Diferensial Linier Homogen dan Tak Homogen <i>Rifatul Khusniah</i>	207 – 216
Analisis Keterampilan Mengajar Calon Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada Mahasiswa S1 Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang yang Menempuh Program PPL) <i>Wahyu Indra Bayu &amp; Risfandi Setyawan</i>	217 – 224
Analisis Permasalahan Pemanfaatan Media Karikatur dalam Pembelajaran Ekonomi (Analisis pada Mahasiswa Praktikan Micro Teaching STKIP PGRI Jombang) <i>Nanik Sri Setyani</i>	225 – 231
Perbandingan Bentuk Pemberian Hadiah Berupa Nilai Dengan Hukuman Berupa Tugas Terhadap Hasil Belajar Mata Kuliah Gulat Pada Mahasiswa Angkatan 2011D dan 2011E Program Studi Penjaskes STKIP PGRI Jombang <i>Rahayu Prasetyo, Yudi Dwi Saputra, &amp; Joan Rhobi Andrianto</i>	232 – 236
Perspektif Sikap Berperilaku Moral Ekonomi Mahasiswa Fakultas Ekonomi Program Kependidikan UM <i>Muhammad Basri</i>	237 – 248
Re-Konstruksi Perilaku Melalui Pembelajaran Karakter Ulul Albab Dalam Rangka Mewujudkan SDM Perbankan Syariah Berdaya Saing Global <i>Siswanto, Yayuk Sri Rahayu, &amp; Nihayatu Aslamatis Sholekah</i>	249 – 258



Manajemen Sarana Prasarana dalam Meningkatkan Proses Pembelajaran di STKIP PGRI Pasuruan <i>Suchaina</i>	259 – 269
Pengaruh Gaya Kepemimpinan Demokratis Terhadap Kinerja Pengurus Koperasi Karpindo PPLP PT PGRI Jombang <i>Munawaroh</i>	270 – 283
Pengaruh Pertumbuhan Ekonomi, Penduduk, Pendidikan dan Pengangguran Terhadap Kemiskinan Di Kota Surabaya <i>Norida Canda Sakti</i>	284 – 295
Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Inflasi di Indonesia: Pendekatan Error Correction Model (ECM) <i>Lina Susilowati</i>	296 – 309
Hukum Perlindungan Konsumen Dalam Pembangunan Ekonomi <i>Heppy Hyma Puspytasari dan Roy Wahyuningsih</i>	310 – 317
Struktur Tingkat Perbandingan Frasa Ajektiva dalam Majalah <i>Jaya Baya</i> <i>Heny Sulistyowati</i>	318 – 324
Analisis Pengembangan Potensi Ekonomi Lokal Untuk Memperkuat Daya Saing Daerah Di Kabupaten Jombang <i>Masruchan</i>	325 – 335
Evaluasi Manajemen Penyelenggaraan Jatim Sprint 60 Meter <i>Agus Tomi</i>	336 – 344
Hubungan Motivasi Berprestasi dan Disiplin Diri dengan Prestasi Renang 50 Meter Gaya Bebas <i>Ahmad Yani</i>	345 – 354
<b>Presentasi</b>	
<b>Sub Tema: Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Menengah</b>	
Pengembangan Kurikulum dalam Implementasi Pendidikan Karakter Di SMK <i>Diah Puji Nali Brata</i>	357 – 366
Penerapan SEM ( <i>Sport Education Model</i> ) dalam Konteks Kurikulum 2013 <i>Rama Kurniawan &amp; Adang Suherman</i>	367 – 378
Efektifitas Model Pembelajaran Inkuiri Berbasis Karakter Untuk Meningkatkan Moralitas Ekonomi Siswa Kelas X SMAN 3 Jombang <i>Ayu Dwidyah Rini</i>	379 – 387
The Effect of Task Planning on Students' EFL Writing Cohesion <i>Rofiqoh</i>	388 – 399
Survey Keterampilan Mengajar Guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga <i>Hendra Mashuri &amp; Rizki Apriliyanto</i>	400 – 410
Internalisasi Nilai-Nilai Kearifan Lokal Dalam Pembelajaran Ekonomi SMA <i>Leny Noviani</i>	411 – 419



Pengaruh Penerapan Metode Tutor Sebaya, Pemberian Tugas, dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Kompetensi Keahlian Adminstrasi Perkantoran di SMK Negeri I Magetan dan SMK PSM 2 Kawedanan Magetan <i>Tutik Aminah</i>	420 – 433
Efektivitas Pendekatan Contextual Teaching and Learning (CTL) dalam Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa Kelas XII APK-1 Semester 1 SMK Negeri 1 Magetan Materi Mengolah Data/Informasi Tahun 2013/2014 <i>Arum Yuliani</i>	434 – 448
Pengaruh Metode Pembelajaran Simulasi, Drill, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa pada Kompetensi Keahlian Akuntansi di SMK Negeri 1 Magetan dan SMK PSM 2 Kawedanan Magetan Tahun Pelajaran 2013-2014 <i>Rina Sumaiyanti</i>	449 – 463
Penerapan Metode <i>Role Playing</i> Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dasar Smash Normal ( <i>Open Smash</i> ) Dalam Permainan Bolavoli Pada Peserta Didik Kelas X AK 1 SMK PGRI 1 Jombang <i>Olivia Dwi Cahyani</i>	464 - 470
Pengaruh Media Presentasi Program <i>Adobe Flash, Powerpoint</i> dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Kompetensi Mengelola Kas Bank pada Siswa Kelas XI Akuntansi di SMK 1 Magetan dan SMK PSM 2 Kawedanan Tahun Pelajaran 2013/2014 <i>Sri Winarningsih</i>	471 – 483
Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Pada Mata Pelajaran Ekonomi (Studi Pada Siswa Kelas X SMK Matsna Karim Desa Bulurejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang) <i>Dwi Wahyuni</i>	484 – 493
Pengaruh Bahan Ajar Berbasis Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X Pada Mata Pelajaran Ekonomi SMA Negeri 2 Bondowoso <i>Dedy Wijaya Kusuma</i>	494 – 502
Peran MGMP Dalam Meningkatkan Profesionalisme Guru Ekonomi Tingkat SMA Di Kabupaten Jombang <i>Diah Dinaloni</i>	503 – 513
Pengaruh Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Aktivitas Bermain Bolavoli Terhadap Kemampuan Melakukan <i>Passing</i> Atas, Bawah dan Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang <i>Mohammad Zaim Zen &amp; Achmed Zoki</i>	514 – 525
Kinerja Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMAN, dan SMKN Se-Kabupaten Mojokerto Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan Tahun 2014 <i>Puguh Setya Hasmara, Arsika Yunarta, &amp; Dian Wahyudin</i>	526 – 537



Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pendidikan Sistem Ganda (PSG) Di SMKN 2 Selong Tahun Pelajaran 2013/2014 <i>Muhamad Ali</i>	538 – 548
Analisis Metakognisi Siswa Dalam Menyelesaikan Soal-Soal Bangun Datar Berdasarkan Kemampuan Matematika <i>Mochammad Edy Santoso &amp; Oemi Noer Qomariyah</i>	549 – 560
Pengaruh Dukungan Organisasi dan Potensi Kreatif Terhadap Praktek Kerja Kreatif (Studi Terhadap Para Guru Di Kabupaten Jombang) <i>Agus Prianto</i>	561 – 576
Kepemimpinan Kepala Sekolah pada Sekolah Negeri di Pondok Pesantren (Studi Multikasus pada Tiga Sekolah Negeri di Pondok Pesantren Darul Ulum Rejoso Peterongan Kabupaten Jombang) <i>Firman</i>	577 – 584
Penempatan Program Keahlian Di Sekolah Menengah Kejuruan Dalam Membentuk Kreativitas Siswa <i>Mayasari</i>	585 – 594
<b>Presentasi</b>	
<b>Sub Tema: Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Dasar</b>	
Implementasi Pembelajaran Kooperatif Tipe <i>Student Teams Achievement Division</i> (STAD) dan Metode <i>Jigsaw</i> Serta Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 2 Ngariboyo dan SMPN 1 Ngariboyo <i>Sugiharto</i>	597 – 612
Penerapan Metode Polya Dalam Menyelesaikan Soal Cerita Pada Pokok Bahasan Aritmatikasosial di Kelas VII Putra SMP Yadika Bangil <i>Andika Setyo Budi Lestari</i>	613 – 623
Pengaruh Model <i>Project Based Learning</i> pada Pembelajaran Penjasorkes Terhadap Kreativitas Siswa (Studi pada Siswa Kelas VIII-A SMP Negeri 1 Plosoklaten Kabupaten Kediri) <i>Hasan Saifuddin &amp; Bayu Budi Prakoso</i>	624 – 636
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh Dengan Menggunakan Alat Bantu Tradisional <i>Nur Ahmad Muharram &amp; Ardhi Mardiyanto</i>	637 – 646
Pengaruh Metode Mengajar dan Persepsi Kinestetik Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola <i>Slamet Raharjo</i>	647 – 657
Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Dengan Pendekatan Pembelajaran <i>Open Ended</i> Materi Pokok SPLDV Di Kelas VIII MTsN Denanyar Jombang <i>Ahmad Bahrul Ulum &amp; Oemi Noer Qomariyah</i>	658 – 667



Kesalahan Siswa Sekolah Dasar dalam Merepresentasikan Pecahan pada Garis Bilangan <i>Eny Suryowati</i>	668 – 678
Efektivitas Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Course Review Horay Pada Pembelajaran Segiempat <i>Titik Idayanti &amp; Ama Noor Fikrati</i>	679 – 690
Model Pembelajaran Kooperatif Tipe <i>Group Investigation</i> dalam Pembelajaran Matematika untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa <i>Veni Saputri</i>	691 – 697
Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Taktis dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Bolavoli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 4 Lamongan <i>Ilmul Ma'arif, Zakaria Wahyu Hidayat, &amp; Kahan Tony Hendrawan</i>	698 – 709
Perbandingan Metode Pembelajaran <i>Whole Practice</i> dan <i>Part Practice</i> Terhadap Hasil Belajar <i>Dribbling</i> Bolabasket (Studi Kelas V SDK Santo Yusup Surabaya) <i>Arnaz Anggoro Saputro</i>	710 – 717
Pengaruh Modifikasi Permainan Bolabasket Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMPKr Petra Jombang <i>Mecca Puspitaningsari &amp; Nurdian Ahmad</i>	718 - 726
Perencanaan, Pelaksanaan, dan Problematika Pembelajaran Menulis Siswa Kelas V SDN IV Sukorejo Perak Jombang <i>Mu'minin</i>	727 – 736
Kompetensi Guru Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Di MIN Rejoso Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang <i>Agus Budi Hartono</i>	737 – 747
Bentuk Tuturan Masyarakat Manduro Sebagai Pendukung Pembelajaran Bahasa Indonesia <i>Diana Mayasari</i>	748 – 761
Penerapan Model Pembelajaran <i>Scramble</i> Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Bahasa Arab Siswa Kelas V MI Muhammadiyah I Jombang Tahun Pelajaran 2013/2014 <i>Mindaudah</i>	762 – 771
“Javanese Cultural School” (JCS) Untuk Anak Usia Dini: Sebuah Konsepsi Untuk Mengembalikan Karakter Lokal <i>M. Syaifuddin S. &amp; Erni Munastiwi</i>	772 – 780
Pelaksanaan Pendidikan Inklusif Pada Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyuwangi <i>Aliya Fatimah</i>	781 – 793





## Pengaruh Modifikasi Permainan Bolabasket Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMPK<sub>r</sub> Petra Jombang

Mecca Puspitaningsari<sup>13</sup>  
Nurdian Ahmad<sup>13</sup>

### Abstract

*This study aims to determine how much influence modification the basketball game against the physical fitness of students SMPK<sub>r</sub> Petra Jombang.*

*Type in this study is quantitative experimental method. In this study using the whole opulation subject greders IX A and IX B class SMPK<sub>r</sub> Petra Jombang totaling 32 students. All students were given treatment that modification basketball game.*

*From t-test, ttabel = 1,697 while thitung = 9,871 thus dependent variable results in the study group can be interpreted otherwise thitung > ttabel take take effect difference between pre-test and post-test. Based on the results of the analysis above can be concluded that there is a dignificant effect after treated baskeball game can be from the results of the t test*

**Keywords:** *modification, basketball game, Physical fitness*

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh modifikasi permainan bolabasket terhadap kebugaran jasmani siswa SMPK<sub>r</sub> Petra Jombang.*

*Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Pada penelitian ini menggunakan subjek populasi seluruh siswa kelas IX A dan kelas IX B SMPK<sub>r</sub> Petra Jombang yang berjumlah 32 siswa. Seluruh siswa diberi perlakuan yaitu modifikasi permainan bolabasket.*

*Dari uji-t diperoleh, ttabel = 1,833, sedangkan t hitung = 9,871 dengan demikian dari hasil variabel terikat pada kelompok penelitian dinyatakan thitung > ttabel, dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara pre-test post-test. Berdasarkan hasil analisa di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberi perlakuan dilihat dari hasil uji-t.*

**Kata Kunci:** *Modifikasi, Permainan bolabasket, Kebugaran Jasmani*

## Pendahuluan

Pada dasarnya dalam kehidupan suatu bangsa, faktor pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting untuk menjamin perkembangan dan kelangsungan hidup bangsa tersebut. Secara langsung maupun tidak langsung pendidikan adalah suatu usaha sadar dalam menyiapkan pertumbuhan dan perkembangan anak melalui kegiatan, bimbingan, pengajaran dan pelatihan bagi kehidupan dimasa yang akan datang. Tentunya hal ini merupakan tanggung jawab bersama antara pemerintah, anggota masyarakat dan orang tua. Untuk mencapai keberhasilan ini perlu dukungan dan partisipasi aktif yang bersifat terus menerus dari semua pihak. Berhasilnya tujuan pembelajaran ditentukan oleh banyak faktor diantaranya adalah faktor guru dalam melaksanakan proses pembelajaran, karena guru secara langsung dapat mempengaruhi, membina dan meningkatkan kecerdasan serta keterampilan siswa. Untuk mengatasi permasalahan diatas dan guna mencapai tujuan pendidikan secara maksimal, peran guru sangat penting dan diharapkan guru mampu menyampaikan semua mata pelajaran yang tercantum dalam proses pembelajaran secara tepat dan sesuai dengan konsep-konsep mata pelajaran yang akan disampaikan.

<sup>13</sup> Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang



Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dansosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Dalam pendidikan jasmani makna tersebut akan lebih diperluas menjadi belajar gerak yang akan menghasilkan pengalaman-pengalaman yang disebabkan oleh perubahan yang tidak terbatas pada peningkatan fisik saja, akan tetapi perubahan secara menyeluruh dan menyangkut sikap, pengetahuan dan ketrampilan. Ini dinyatakan dengan tingkah laku yang berubah dan mengarah kematangan orang dewasa. Adanya perubahan fisik diri manusia merupakan penguasaan kondisi kontrol dari jenis-jenis olahraga. Diantaranya perbaikan sikap badan, tinggi dan berat badan yang relatif normal, kekuatan otot dan lain-lain.

Permainan bolabasket sangat populer dikalangan masyarakat, hampir setiap lapisan masyarakat mengenal cabang olah raga bolabasket. Di kalangan remaja cabang olah raga bolabasket menjadi salah satu primadona permainan olah raga yang digemari selain sepak bola dan bulu tangkis. Menurut Gore (2000: 150), *basketball is a game of continuously changing tempo requiring speed acceleration, explosive movements such as rebounding, passing, jump shooting, fast breaks and high speed play*. Bolabasket termasuk jenis permainan yang komplek gerakannya dan ditata dalam berbagai peraturan, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi dan juga membentuk kondisi fisik, teknik dan taktik *the content of basketball game is determined by the diversity of technical elements and the variety of tactical tasks* (Bazanov, 2007: 5).

Menurut Sajoto (1995: 8), kondisi fisik adalah prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda. Sedangkan menurut Maulidin (2012: 15), mengemukakan bahwa tujuan untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang lebih tinggi. Menurut Harsono (1988: 58), unsur pelatihan fisik tersebut meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi (1999:1) merangkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas fisik adalah kesegaran jasmani dan kesehatan. Kesegaran jasmani dan Kesehatan tidak dapat terwujud dengan sendirinya tanpa melalui Pendidikan dan pembudayaan. Oleh karena itu, perlu diadakan penelitian tentang pengaruh permainan bolabasket terhadap kebugaran Jasmani (Studi kasus siswa SMPKr Petra Jombang).

## **Landasan Teori**

### **Pendidikan jasmani**

Pendidikan jasmani adalah proses mendidik melalui aktivitas gerak untuk mengoptimalkan laju pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun psikis untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan, kesegaran jasmani, sosial, kultural, emosional, dan rasa keindahan demi tercapainya tujuan pendidikan yaitu pembentukan manusia seutuhnya Harsono (dalam Subekti, 2011).

BSNP (2006:512) menyatakan bahwa:

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran,



stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang secara sistematis, bertujuan untuk mengembangkan kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, tindakan moral dan penalaran. Pendidikan jasmani ini karenanya harus menyebabkan perbaikan dalam 'pikiran dan tubuh' yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, penjas diistilahkan sebagai proses menciptakan "tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa." Artinya, dalam tubuh yang baik 'diharapkan' pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno: *Men sana in corpore sano*.

#### Modifikasi Olahraga

Modifikasi secara umum dapat diartikan sebagai hamper segala tindakan yang bertujuan mengubah perilaku. Menurut ahli memberikan batasan tentang modifikasi perilaku adalah penerapan prinsip-prinsip belajar yang telah teruji secara eksperimental untuk mengubah perilaku yang tidak adaptif, kebiasaan-kebiasaan yang tidak adaptif dilemahkan dan dihilangkan, perilaku adaptif di timbulkan dan dikukuhkan (wolpe, 1973).

Modifikasi olahraga merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP "*Developmentally Appropriate Practice*" yaitu tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak dan dapat membantu mendorong kearah perubahan tersebut.

#### Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat diartikan dalam berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan seseorang dan menjasi bagian pendorong dan sumber kekuatan bagi perkembangan dan pertumbuhan jasmani kearah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai sesuai keinginan. Menurut Toho Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Kemendikbud, 2014: 239).

Sedangkan menurut Paiman (2009: 273) menyatakan:

Dalam kebugaran jasmani ada tiga komponen yang dibagi tiga kelompok diantaranya adalah (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang terdiri dari: daya tahan, jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan posisi tubuh; (2) kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan terdiri dari: keseimbangan (*stability*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), dan kecepatan reaksi (*reaction speed*), (3) kebugaran jasmani berhubungan dengan keadaan tidak menderita (*wellness*).

Ada banyak komponen-komponen untuk melatih kebugaran setiap cabang olahraga mempunyai cara berbeda dalam meningkatkan kebugaran. Sedangkan menurut Muhamad, (2009:140) beberapa unsur kebugaran tubuh yang termasuk dalam permainan bolabasket adalah 1. Keseimbangan (*balance*), 2 kelincahan (*agility*), 3 kekuatan (*strength*), 4 kecepatan-gerak-reaksi (*speed*), 5 daya tahan-otot-kardiovaskuler (*endurance*), 6 kelenturan (*flexibility*), 7 koordinasi (*coordination*).



Seseorang dikatakan sehat atau memiliki kebugaran jasmani apabila siswa mempunyai kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara kontinyu dan efektif, serta tidak merasa lelah sedikitpun, artinya sehabis melakukan pekerjaan seseorang masih mempunyai cukup energi untuk melakukan pekerjaan lain. Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi (1999:1) merangkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas fisik adalah kesegaran jasmani dan kesehatan. Kesegaran jasmani dan Kesehatan tidak dapat terwujud dengan sendirinya tanpa melalui Pendidikan dan pembudayaan.

### Permainan Bolabasket

Menurut sejarahnya, permainan bola basket diciptakan oleh seorang instruktur dari pendidikan jasmani pada YMCA (*Young Mens Christian Association*), *Springfield, Massachuses*, Amerika Serikat tahun 1891 Tahun 1892, Prof. Naismith memperkenalkan permainan ini kepada masyarakat Amerika. Tahun 1892 untuk pertama kalinya dibuatkan peraturan baku permainan bolabasket. Setahun kemudian, tepatnya tahun 1893 kata "Basket Ball" secara resmi diterima dalam perbendaharaan bahasa Inggris. Bertambahnya waktu banyak inovasi dan modifikasi untuk meningkatkan skill dengan permainan tidak hanya 5 lawan 5 akan tetapi ada juga kejuaraan 3 lawan 3 tidak hanya di kalangan mahasiswa akan tetapi juga di kalangan pelajar baik SMP dan SMA. Menurut Oktavianto (2012: 59), bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan bola boleh di oper (dilempar ke teman) boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya memasukkan bola ke keranjang lawan.

Teknik dasar permainan bolabasket terdiri dari beberapa macam cara :

1. *Ball handling*
2. *Dribbling*
3. *Passing*
4. *Catching*
5. *Shooting*
6. *Rebounding (offense & defense)*
7. *Pivoting*
8. *Setting screen*
9. *Offensive moves (with & without the ball)*
10. *Defensive moves (slide step)* (PERBASI, 2004: 30)

Dari beberapa teknik dasar di atas yang dominan dilakukan dalam permainan bolabasket di kalangan pelajar adalah *passing, dribble, shooting* dan *pivot* karena teknik-teknik tersebut mudah untuk di pelajari berikut penjelasan teknik dasar yang sering diterapkan dalam permainan bola basket:

Cara melempar dan menangkap bola

- Macam-macam operan dengan dua tangan :
  - a. *The two hand chest pass* : operan setinggi dada/ tolakan dada
  - b. *The over head pass* : operan atas kepala
  - c. *The bounce pass* : operan pantulan
  - d. *The under hand pass* : operan ayunan bawah
- Macam-macam operan dengan satu tangan :
  - a. *The side arm pass/the base ball pass* : operan samping
  - b. *The lop pass* : operan lambung
  - c. *The back pass* : operan gaetan



- d. *The jump hand pass* : operan lompat
- Lemparan tolakan dada dengan dua tangan  
Lemparan atau operan ini merupakan lemparan yang sangat banyak dilakukan dalam permainan. Lemparan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan dan kawan penerima bola tidak dijaga dengan dekat. Jarak lemparan ini antara 5 sampai 7 meter.
  - Lemparan samping  
Lemparan samping berguna untuk operan jarak sedang dan jarak kira-kira antara 8 sampai 20 meter, bisa dilakukan untuk serangan kilat.
  - Lemparan di atas kepala dengan dua tangan  
Operan ini biasanya digunakan oleh pemain-pemain jangkung, untuk menggerakkan bola di atas sehingga melampaui daya raih lawan. Operan ini juga sangat berguna untuk operan cepat, bila pengoper itu sebelumnya menerima bola di atas kepala.
  - Lemparan bawah dengan dua tangan  
Lemparan atau operan ini sangat baik dilakukan untuk operan jarak dekat terutama sekali bila lawan melakukan penjagaan satu lawan satu.
  - Lemparan kaitan  
Operan kaitan sebaiknya diajarkan setelah lemparan-lemparan yang lain dikuasai. Operan ini digunakan untuk dapat melindungi bola dan mengatasi jangkauan lawan terutama sekali bagi lemparan yang lebih pendek dari panjangnya. Ciri lemparan ini : bola dilemparkan di samping kanan/kiri, terletak di atas telinga kiri/kanan dan penerima ada di kiri kanan pelempar. Di samping operan-operan tersebut di atas, masih ada lagi macam-macam operan yang pada hakekatnya adalah merupakan kombinasi dari operan tersebut di atas.
  - Menangkap  
Menangkap bola dapat dilakukan dengan satu tangan atau dengan dua tangan, baik dalam keadaan berhenti, berjalan maupun dalam keadaan berlari.
  - Cara memantul-mantulkan bola  
*Dribble* atau memantul-mantulkan bola (membawa bola) dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan atau berlari. Pelaksanaannya dapat dikerjakan dengan tangan kanan atau tangan kiri, seperti :
    1. *Dribble* rendah
    2. *Dribble* tinggi
    3. *Dribble* lambat
    4. *Dribble* cepat
  - Cara memasukkan bola atau menembak (*shooting*)  
Bila dilihat dari posisi badannya terhadap papan maka dapat dibedakan :
    1. Menghadap papan (*facing shoot*)
    2. Membelakangi papan (*back up shoot*). Sedang cara pelaksanaannya dapat dilakukan dengan sikap berhenti, memutar, melompat dan berlari.
    3. Menghadap papan dengan sikap berhenti :
      - a. tembakan dua tangan dari dada (*two handed set shoot*)
      - b. tembakan dua tangan dari atas kepala (*two handed over head set shoot*)
      - c. tembakan satu tangan (*one hand set shoot*)
      - d. tembakan satu tangan dari atas kepala (*one hand over head shoot*)
    4. Menghadap papan dengan sikap melompat



- a. tembakan lompat dengan dua tangan dari atas kepala (*two hand overhead jump shoot*)
  - b. tembakan lompat dengan satulengan (*one hand shoot*)
5. Menghadap papan dengan sikap lari
- a. tembakan lari menyentuh/memantul papan dengan tangan kanan atau kiri (*right/left hand lay-up shoot*).
  - b. Tembakan lari menyentuh papan dengan dua tangan dari bawah (*two hand under hand lay-up shoot*)
  - c. Tembakan lari menyentuh papan dengan dua tangan bawah (*two hand over head lay-up shoot*)
  - d. Tembakan lari menyentuh papan dengan satu tangan bawah (*one hand under hand lay-up shoot*)
6. Membelakangi papan dengan sikap berhenti
- a. tembakan memutar lurus di bawah keranjang (*straight turn shoot under basket*)
  - b. tembakan melangkah di bawah keranjang (*step down shoot under basket*)
  - c. tembakan gaetan (*the hock shoot*)
  - d. tembakan ayunan di bawah keranjang dengan kedua tangan (*two hand under hand sweep shoot*)
  - e. tembakan ayunan di bawah keranjang dengan satu tangan (*one hand under hand sweep shoot*)
7. Membelakangi papan dengan sikap melompat
- a. tembakan melompat di bawah keranjang (*up and under shoot*)
  - b. tembakan melompat memutar dengan kedua tangan (*two hand jump twist shoot*)
  - c. tembakan melompat memutar dengan satu tangan (*one hand jump twist shoot*)
- Cara berputar (*Pivot*)  
Memutar badan dengan salah satu kaki menjadi as/poros putaran (setelah kita menerima bola).
    - a. pivot kemudian *dribble* (membawa bola)
    - b. pivot kemudian *passing* (melempar bola)
    - c. pivot kemudian *shooting* (menembakan bola)
  - Olah kaki atau gerakan kaki (*foot work*)  
Yang dimaksud dengan olah kaki atau gerakan kaki ialah :
    1. Keterampilan penguasaan gerak kaki di dalam hal :
      - a. dapat melakukan start dengan cepat dan berhenti dengan segera tanpa kehilangan keseimbangan
      - b. cepat mengubah arahgerak baik dalam pertahanan maupun dalam penyerangan.
    2. Menggiring bola dapat dibagi dua :
      - a. Menggiring bola tinggi, gunannya untuk memperoleh posisi mendekati basket lawan.
      - b. Menggiring bola rendah, gunanya untuk menyusup dan mengacaukan pertahanan lawan, dan menggiring bola dalam menghadapi lawan.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang



terkendalikan (Sugiyono, 2010). Desain dalam penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol dan subyek tidak ditempatkan secara acak. Dalam penelitian ini yang menjadi variable bebas adalah permainan bolabasket dan yang menjadi variable terikat adalah kebugaran jasmani. Pada penelitian ini menggunakan subjek populasi adalah seluruh siswa kelas IX A dan kelas IX B SMPKr Petra Jombang yang berjumlah 32 siswa. Penelitian ini termasuk penelitian populasi karena jumlah populasi kurang dari 100, maka seluruh subjek dilibatkan sehingga disebut penelitian populasi. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 130). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Bentuk tes menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*).

### Hasil Penelitian

Deskripsi data yang akan disajikan meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, rata-rata dan *Standar deviasi* yang akan disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 1 Diskripsi Hasil Tes MFT

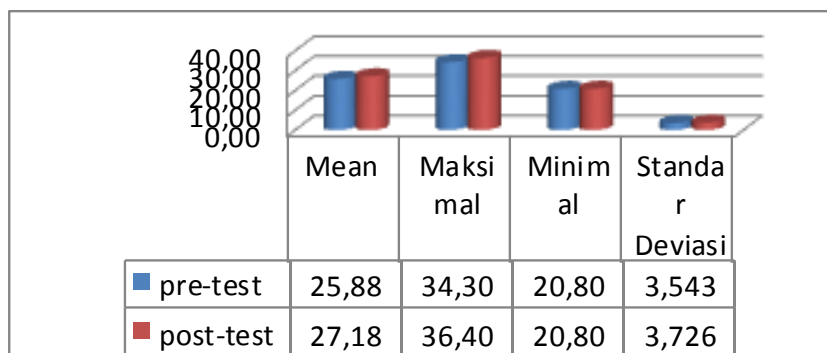
Deskripsi Data	Tes MFT	
	Pre Test	Pos Test
Nilai tertinggi	34, 30	36, 40
Nilai terendah	20, 80	20,80
Rata-rata	25, 87	27,17
Standar Deviasi (SD)	3,543	3,726

Sumber : *Lampiran (SPSS staistics versi 20)*

Berdasarkan table 4.1 di atas dapat diketahui bahwa :

1. Hasil dari tes MFT pada saat *pre-test* yaitu dengan rata-rata (mean) sebesar 25,87, sedangkan hasil dari tes MFT terendah adalah 20,80 dan tertinggi adalah 34,30
2. Hasil dari tes MFT pada saat *post-test* yaitu dengan rata-rata (mean) sebesar 27,17, sedangkan hasil terendah dari tes MFT adalah 20,80 dan tertinggi adalah 36,40
3. Standar deviasi diperoleh dari hasil antara *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat perbedaan relatif kecil, yaitu 3,543 dengan 3,726 Data diatas dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Diagram 1. Hasil Tes MFT



Uji normalitas digunakan untuk melihat atau menguji apakah data yang diteliti berasal dari populasi yang mengikuti sebaran normal atau tidak, untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak dapat di lihat dengan *Kolmogorov- Smirnov*



Table 2. Hasil Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov- Smirnov</i>			<i>Shapiro-wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig</i>
<i>Pre-test</i>	,121	32	,200	,931	32	,053
<i>Post-test</i>	,085	32	,200	,962	32	,307

Pada pengujian normalitas data dapat dilihat dari besarnya taraf signifikan, yaitu sebesar  $\alpha = 0,05$  dibandingkan dengan nilai *Shapiro-wilk*, dengan aturan apabila nilai *Shapiro-wilk* > 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3. Keputusan Uji Normalitas

Kelompok Data	Nilai <i>Shapiro-wilk</i>	Taraf Signifikansi	Keputusan
<i>Pre-test</i>	0,530	0,05	Normal
<i>Post-test</i>	0,307	0,05	Normal

Dari table 3 di atas dapat dilihat bawah nilai signifikansi dari *pre-test* 0,530 dan *post-test* 0,307 lebih besar dari pada  $\alpha = 0,05$  (5%). Jadi, hasil di atas dapat disimpulkan bahwa varians pada tiap kelompok berasal dari populasi yang adalah sama atau homogen dengan kesimpulan  $H_0$  diterima. Setelah dilakukan uji normalitas dapat disimpulkan bahwa hasil dari pengujian tersebut berdistribusi normal, maka dari hasil data penelitian tersebut layak dipakai untuk melakukan analisis selanjutnya.

*Paired Sample T-test* adalah teknik analisa statistik yang dipakai untuk melihat ada tidaknya perbedaan mean dari dua kelompok sampel yang berpasangan. Sampel berpasangan yang dimaksud yaitu sampel yang digunakan sama dalam pengujian tetapi sampel tersebut dilakukan dua kali dalam waktu yang berbeda. Dalam hal ini, yang diuji adalah data *pre-test* dan *post-test* kebugaran jasmani siswa dengan cara MFT. hasil dari analisis data adalah sebagai berikut:

Table 4. Hasil Uji Beda (*Paired samples test*)

	<i>Paired differences</i>					<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig (2-tailed)</i>
	<i>mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Men</i>	<i>95% confidence interval of the difference</i>				
				<i>lower</i>	<i>upper</i>			
<i>Pair 1 Pretest-posttest</i>	1,3031	,7468	,1320	1,0338	1,5723	9,871	31	,000

Karena dalam melakukan pengujian secara satu sisi (*one-tailed*), maka keputusannya adalah apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, begitu juga sebaliknya. Dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan derajat bebas (*df: degree of freedom*) =  $n - 1$  dan nilai  $\alpha$  yang digunakan adalah 0,05 dan  $df = 31$  ( $33 - 1$ ), maka besarnya  $t_{tabel}$  adalah 1,697.

Berdasarkan tabel 4.4 diatas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $9,871 > 1,697$ ) maka  $H_0$  ditolak artinya secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* permainan bolabasket mempengaruhi kebugaran jasmani.





## Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh modifikasi permainan bola basket terhadap kebugaran jasmani siswa SMPK<sub>r</sub> Petra Jombang. Saran perlunya pemberian kegiatan yang melatih fisik tidak hanya dengan drill drill yang ketat akan tetapi dengan pemberian pola-pola permainan agar anak tidak merasa bosan dengan kegiatan pembelajaran. Dengan pemberian modifikasi permainan bolabasket anak merasa senang dan sangat menikmati kegiatan pembelajaran sehingga kebugaran jasmani siswa lebih meningkat.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bazanov, B. 2007. *Integrative Approach Of The Technical And Tactical Aspects in Basketball Coaching*. Tallin: Tallin University.
- BSNP, 2006. *Standar Isi Sekolah Menengah Pertama*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Gore, C. 2000. *Physiological Tests For Elite Athletes*. Champaign Illinois: Human Kinetics.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK, Depdikbud
- <http://www.brianmac.co.id.uk/vo2max.html#vo2>
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press
- Maulidin, 2012. *Pelatihan Pec Deck dan Cable Crossover Terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Hasil Forehand Pada Pemain Tenis*. Pasca Sarjan Universitas Negeri Surabaya. Surabaya
- Oktavianto, M.Y.P. 2012. *Sumbangan Power Lengkap dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Chest Pass Bola Basket Pada Klub Bola Basket Bluesky Kabupaten Demak*. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi, 1999. *Tes Kesegaran Jasmai Indonesia Untuk Remaja 13-15 Tahun*. Jakarta. Departemen Pendidikan Kebudayaan.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. 2010. *Metode Peneltian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung : CV. Alfabeta