

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar *Lay-Up Shoot* Bola Basket melalui Penerapan Gaya Mengajar Latihan (*Practice Style*)

Herliany Handoyo*, Putu Rusmiati, A. Apri Satriawan Chan

Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara, Indonesia

*herliany92@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to improve learning outcomes of basic lay-up learning techniques through the application of training teaching styles (practice style) in class IX students of SMP Negeri 38 Jakarta. The Method used is classroom research in the application of teaching style carried out in 2 stages of research planning, observation and reflection. In this study the data were obtained through the students' ability to perform basic technique movements of the basketball shoot lay-up through the research instrument. The results showed that in the first cycle the learning outcomes of the basic technique of ball shoot lay-up reached 65%, while in the second cycle it reached 84%. Based on the result of this study, it can be seen that the application of training teaching style can improve learning outcomes of the basic technique of basketball shoot lay-ups in class IX students of SMP Negeri 38 Jakarta.

Keywords: basketball lay-up shoot, learning outcomes, training teaching style.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui suatu aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim yang berusaha saling menyerang untuk mendapatkan poin dan bertahan agar mempertahankan keranjangnya sendiri. Waktu yang digunakan dalam pertandingan bola basket adalah 4×10 menit, biasanya permainan bola basket dimainkan di ruangan tertutup (indoor) atau ruangan terbuka (*outdoor*). Saat melakukan penyerangan suatu tim memiliki waktu menyerang selama 24 detik (*shoot clock situation*), dan hal yang sering terlihat dalam suatu penyerangan dalam permainan bola basket adalah dengan melakukan lay-up shoot dan shoot. Lay-up shoot adalah salah satu cara untuk mendapatkan poin dengan mudah, karena memposisikan tubuh kita mengarah ke keranjang.

Permainan bola basket memiliki '*technique fundament*' (teknik dasar), yaitu *ball handling, dribbling, passing, shooting lay-up shoot, pivot* dan *rebound*. Lay-up shoot termasuk dalam teknik gerakan tembakan (*shooting*) yang dikenal juga sebagai "tembakan melayang", *lay-up shoot* dapat dilakukan dengan '*skill individual*' yang dimiliki setiap orang. Ada beberapa variasi dari teknik *lay-up shoot*, yaitu '*reverse lay-up*' dan '*power lay-up*'. *Reverse lay-up* biasanya dilakukan apabila seorang pemain berada di bawah keranjang atau sangat dekat dengan

keranjang, sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan *lay-up shoot* biasa atau 'power lay-up', pada teknik ini seorang pemain akan menggunakan sisi yang berlawanan dengan *lay-up shoot* biasa saat menembakkan bola. Sedangkan 'power lay-up' dilakukan dengan menembakkan bola menggunakan kedua tangan dalam jarak yang dekat dengan keranjang.

Pelaksanaan proses pembelajaran khususnya bola basket teknik *lay-up shoot* terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Suatu keterampilan gerak dalam *lay-up shoot* yang ditampilkan oleh siswa merupakan hasil pengalaman belajar yang mereka peroleh dari suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, atau di mana mereka mempelajari keterampilan tersebut. Masih adanya kekurangan yang diperlihatkan oleh siswa secara umum dalam melakukan gerakan teknik dasar *lay-up shoot* bola basket di SMP Negeri 38 Jakarta khususnya kelas IX, dimana ini menjadi bahan evaluasi bagi guru pendidikan jasmani untuk kembali memperbaiki proses pembelajaran yang telah dilaksanakan selama ini. Secara umum menunjukkan masih terlihat rendahnya penguasaan pada teknik dasar *lay-up shoot* oleh siswa, yang disebabkan kurangnya pemahaman konsep gerak tentang keterampilan gerak yang sedang dipelajari. Dilihat dari proses pembelajaran yang dilaksanakan, guru menggunakan gaya mengajar komando yang dimana guru hanya memberikan contoh gerakan *lay-up shoot* yang benar. Kemudian guru menginstruksikan salah satu siswa yang dianggap mampu mempraktikkan gerakan *lay-up shoot* dengan benar dihadapan siswa lain, di samping itu melihat waktu pembelajaran yang singkat karena terpotong dengan ganti pakaian, pemanasan, dll sehingga terjadi keterbatasan waktu untuk seluruh siswa mempraktikkan gerakan yang dipelajari dengan maksimal.

Gaya Mengajar

Gaya mengajar sangat erat kaitannya dengan suatu rancangan yang menggambarkan penentuan keputusan yang harus dibuat oleh guru yang berhubungan dengan aktivitas belajar siswa dalam proses pembelajaran. Dalam pembelajaran cara guru bias dibedakan dari bagaimana ia memperlakukan dan melibatkan siswa dalam pembelajaran. Cara guru melibatkan siswa ini akhirnya lazim disebut gaya mengajar (*teaching style*), yang bergerak dari gaya yang disebut komando hingga gaya pembelajaran diri sendiri (Mosston, 1972). Keterlibatan siswa sangat penting dalam gaya mengajar komando, dimana kendali diambil alih oleh guru.

Gaya mengajar *training* (latihan), yang dimana gaya mengajar latihan merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu (Djamarah & Zain, 2006). Gaya mengajar ini juga sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Selain itu, gaya mengajar ini dpat juga digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Gaya mengajar latihan menggunakan istilah gaya mengajar tugas, gaya mengajar tugas ini bertujuan mengurangi dominasi guru, melimpahkan beberapa keputusan sehubungan dengan pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar (Rahayu, 2013). Gaya mengajar latihan (*practice style*) menciptakan kondisi pembelajaran dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk bekerja secara individu dalam melakukan aktivitas atau kegiatan serta mengurangi dominasi guru dalam proses belajar. Dan dengan gaya mengajar latihan ini guru mengetahui karakter peserta didiknya.

Seorang guru dapat menentukan gaya mengajar yang tepat untuk mendapatkan hasil belajar yang diharapkan atau yang ingin dicapai. Dengan menerapkan gaya mengajar latihan (*practice style*) dalam teknik dasar lay-up shoot bola basket sangat meningkatkan hasil belajar siswa. Hasil belajar mencakup afektif, kognitif dan psikomotor (Sani, 2019). Dimana ketiganya ini sangat berkaitan terhadap seseorang untuk mencapai suatu hasil belajar yang diharapkan.

Gagne menyatakan bahwa: hasil belajar adalah kapasitas orang yang memungkinkan beragam penampilan (Hanafi & Manna, 1988). Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki seseorang setelah menerima pengalaman belajarnya, sedangkan dalam hubungannya dengan hasil belajar gerak dari proses pembelajaran gerak akan menghasilkan adanya suatu penguasaan keterampilan-keterampilan dari seseorang dalam tugas gerak tertentu termasuk didalamnya penyempurnaan kemampuan gerak yang akan menentukan seberapa besar kemampuan orang itu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, dengan derajat keberhasilan yang tinggi dan relatif permanen.

Suatu perubahan yang terjadi dalam penampilan dianggap sebagai hasil belajar (Mahendra & Ma'mun, 1998). Dengan perubahan-perubahan yang terjadi terhadap seseorang, maka dapat dikatakan bahwa orang tersebut mengalami suatu proses belajar. Pendapat yang lain menyatakan bahwa hasil belajar itu bertahan hingga waktu yang relatif lama (Lutan, 1998).

Teknik Dasar Lay-Up Shoot

Teknik dasar lay-up shoot bola basket perlu dimengerti dan dipahami, bagi seorang guru sebelum mengajar atau mengarahkan peserta didik, tidak perlu ahli atau mahir dalam memberikan teknik dasar lay-up shoot bola basket ini perlu diketahui kunci atau berdasarkan pengalaman. Tembakan *lay-up* adalah tembakan yang dilakukan dalam jarak yang dekat dengan keranjang dan seolah-olah bola diletakkan dalam keranjang (Muhajir, 2007). Tembakan *lay-up* dilakukan dekat dengan keranjang setelah menyalib bola atau menggiring bola (Wissel, 2000). *Lay-up shoot* adalah tembakan yang paling aman dan efektif kalau pemain yang memegang bola tidak dihalangi lawan (Ambler, 2016). Saat seseorang menggiring bola dan tanpa dibayang-bayangi lawan, kemudian melakukan gerakan *lay-up shoot* kearah keranjang adalah hal yang paling aman dan efektif untuk mendapatkan poin dalam permainan basket, *lay-up shoot* juga dapat dilakukan diakhir dribble.

Pada jarak beberapa langkah dari ring, pen-dribble secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat kearah ring (PB. PERBASI, 2006). Tiga hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan tembakan lay-up shoot, yaitu: (1) Saat menerima bola, badan harus dalam keadaan melayang; (2) Saat melangkah, langkah pertama harus lebar atau jauh guna mendapatkan jarak maju sejauh mungkin, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolak agar dapat melompat setinggi-tingginya; (3) Saat melepaskan bola, bola harus dilepas dengan kekuatan kecil (Ahmadi, 2007).

Lay-up shoot adalah suatu gerakan menembak jarak dekat dengan keranjang dan seolah-olah bola diletakkan dalam keranjang, tembakan ini dapat dilakukan dengan cara menerima bola dari operan kawan atau berada dalam keadaan lari, atau penembak menggiring bola dan dilakukan diakhir dribble, dengan melangkah dua atau tiga langkah juga diakhir secara serentak mengangkat tangan dan lutut melompat ke atas mengarah kekeranjang dengan melompat setinggi-tingginya dan

memperoleh titik tertinggi, maka pada saat berhenti di udara dan mendekati keranjang, bola kemudian dilepaskan. Melepaskan bola tidak perlu dilakukan dengan kekuatan yang besar, tetapi cukup dengan jari telunjuk.

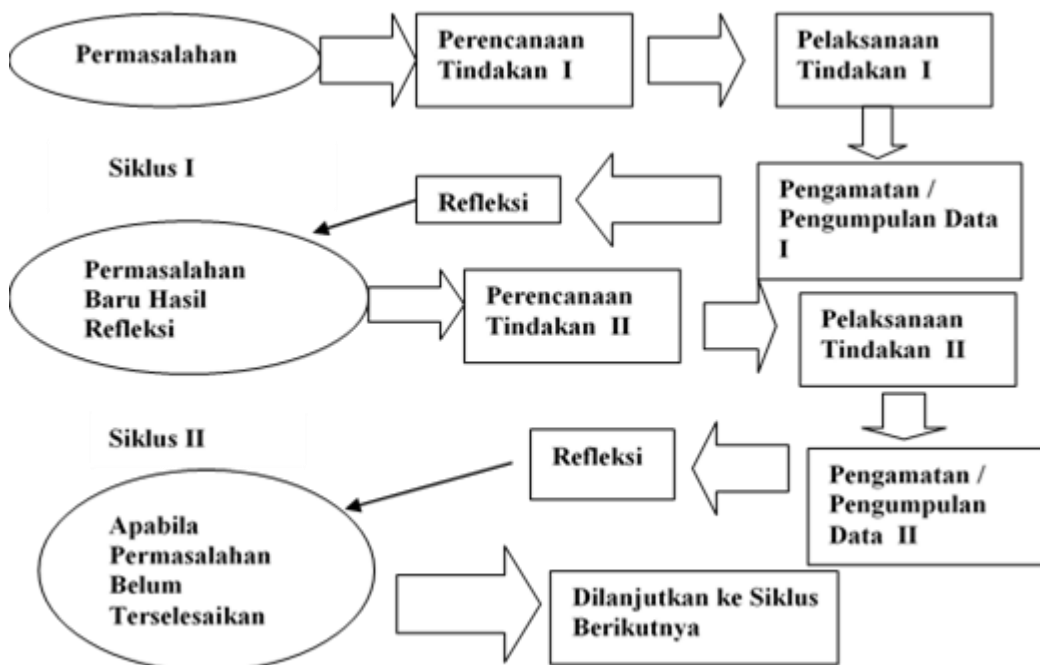
Berdasarkan data siswa yang didapatkan dari guru olahraga kelas IX SMP 38 Jakarta dan hasil dari melakukan *pre test* (tes awal) dengan jumlah siswa 38 orang dan memiliki KKM 70 mata pelajaran PJOK, dalam data penilaian awal didapatkan bahwa siswa yang tuntas mencapai KKM sebanyak 8 orang (26%) dan 23 orang (74%) tidak tuntas dalam KKM.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah; apakah penerapan gaya mengajar latihan (*practice style*) dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar *lay-up shoot* bola basket pada siswa kelas IX SMP Negeri 38 Jakarta Pusat?

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah proses pembelajaran *lay-up shoot* bola basket dengan menggunakan gaya mengajar latihan dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar *lay-up shoot* bola basket kelas IX SMP Negeri 38 Jakarta.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*Action Research*) melalui penerapan gaya mengajar latihan. Penelitian tindakan adalah penelitian yang memerlukan perlakuan. Perlakuan dalam penelitian tindakan adalah dengan menggunakan program aksi, dimana program rencana kerja yang diimplementasikan berupa kerangka pelaksanaan aksi agar sesuai dengan kondisi kelas penelitian (Arikunto, 2008).



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Pengumpulan data berdasarkan peserta didik kelas IX SMP Negeri 38 Jakarta berjumlah 31 orang. Penelitian dilaksanakan di lapangan bola basket Taman Singkrak, Jakarta Pusat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data awal yang dimiliki baik dari guru olahraga SMP Negeri 38 Jakarta maupun melakukan observasi ke lapangan secara langsung guna mendapatkan hasil belajar untuk mengetahui kemampuan teknik dasar lay-up shoot bola basket. dengan mendiskusikan bersama kolaborator, penelitian dilakukan dalam 2 siklus.

Tabel 1. Hasil Pretes Siswa

Instrumen	Jumlah Siswa	Kategori			
		Tuntas		Tidak Tuntas	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
<i>Lay Up Shoot</i>	31	8	26%	23	74%

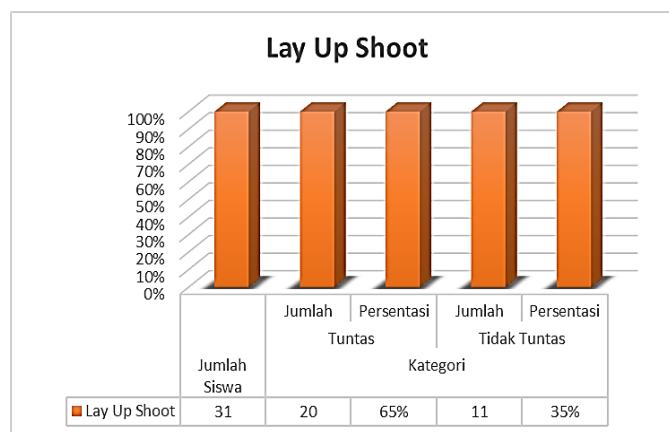
Tabel 1 menunjukkan data awal yang didapatkan dari guru olahraga SMP Negeri 38 Jakarta dan berdasarkan hasil observasi peneliti lapangan. Hasil belajar teknik dasar *lay-up shoot* bola basket masih dapat dikatakan kurang memenuhi pencapaian kriteria.

Hasil Observasi Siklus I

Berdasarkan hasil pengamatan disiklus I dan II.

Tabel 2. Hasil Persentase Ketuntasan Siklus I

Instrumen	Jumlah Siswa	Kategori			
		Tuntas		Tidak Tuntas	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
<i>Lay Up Shoot</i>	31	20	65%	11	35%



Gambar 2. Grafik Data Hasil Observasi Siklus I

Tabel 2 dan Gambar 2 menunjukkan tingkat keberhasilan atau ketuntasan siswa mengalami peningkatan dibandingkan sebelum dilakukannya siklus I. walaupun hasil belajar dapat dikatakan baik yaitu 65%, maka dalam pelaksanaan pada siklus II harus ada perubahan untuk mendapatkan kriteria keberhasilan dalam

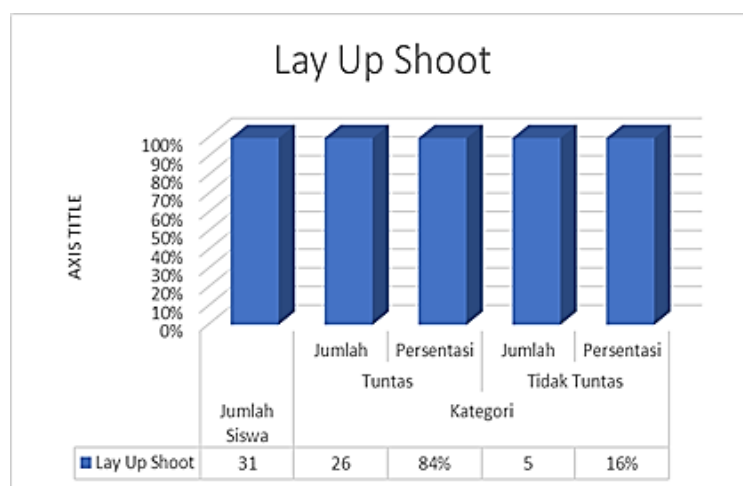
pembelajaran. Dikarenakan kurang pemahaman peserta didik terhadap materi untuk mencapai kriteria keberhasilan yang optimal.

Hail Observasi Siklus II

Melihat dari tingkat keberhasilan dalam siklus I kurang optimal, sehingga peneliti dan kolaborator mengadakan siklus II. Dengan fokus pada beberapa sub indikator yang harus diperbaiki untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal.

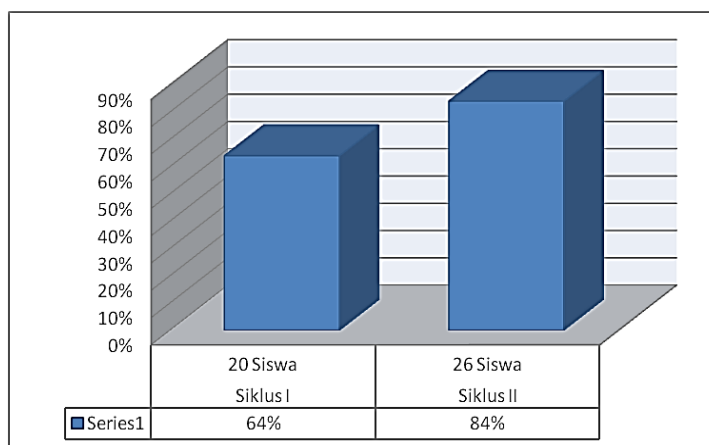
Tabel 3. Hasil Persentase Ketuntasan Siklus II

Instrumen	Jumlah Siswa	Kategori			
		Tuntas		Tidak Tuntas	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
<i>Lay Up Shoot</i>	31	26	84%	5	16%



Gambar 3. Grafik Data Hasil Observasi Siklus II

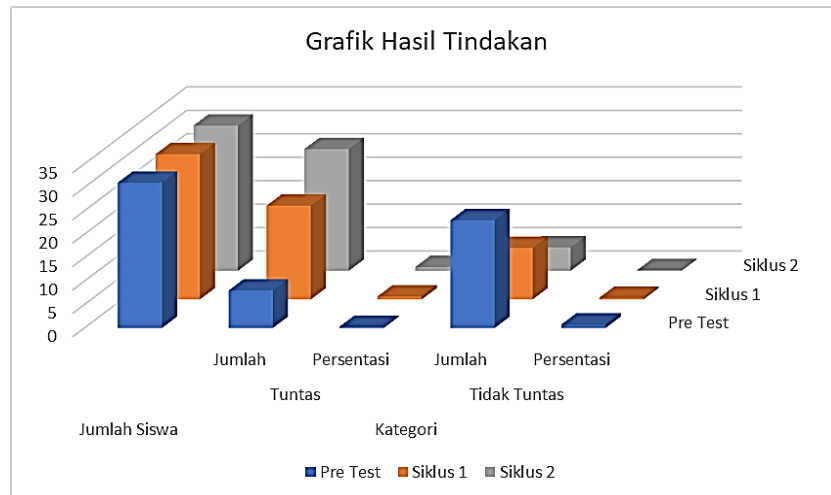
Temuan yang disajikan pada Tabel 3 dan Gambar 3 menunjukkan hasil belajar bola basket dengan teknik dasar *lay-up shoot* bola basket pada siswa kelas IX SMP Negeri 38 Jakarta, meningkat hingga mencapai kriteria baik sekali dengan persentase 84%.



Gambar 4. Grafik Perbandingan Hasil Observasi Siklus I dan II

Tabel 4. Hasil Ketuntasan (%) Siklus I dan Siklus II

Pelaksanaan Tindakan	Jumlah Siswa	Kategori			
		Tuntas		Tidak Tuntas	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Pretes	31	8	26%	23	74%
Siklus 1	31	20	65%	11	35%
Siklus 2	31	26	84%	5	16%



Grafik 4. Hasil Penelitian Pretes, Siklus I dan Siklus II

Hasil rekapitulasi hasil belajar siswa dalam teknik dasar *lay-up shoot* bola basket dari tes awal, siklus I dan siklus II mengalami peningkatan pada setiap siklusnya, meskipun masih ada beberapa siswa yang belum tuntas dalam materi ini. Dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan gaya mengajar latihan (*practice style*) pada siswa kelas IX SMP Negeri 38 Jakarta.

KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas IX SMP Negeri 38 Jakarta Tahun Pelajaran 2019/2020 dilaksanakan dalam II siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) Perencanaan (*Planning*), (2) Pelaksanaan (*Action*), (3) Pengamatan (*Observation*), (4) Refleksi (*Reflection*). Hasil analisa yang diperoleh terdapat peningkatan hasil belajar teknik dasar *lay-up shoot* bola basket pada siklus I (65%) dan siklus II (84%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan gaya mengajar latihan dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar *lay-up shoot* bola basket pada siswa kelas IX SMP Negeri 38 Jakarta.

REFERENSI

- Ahmadi, Nuril (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Ambler, Vic. (2016). *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pioner Jaya.
- Arikunto, Suharsimi, (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hanafi, Abdillah dan Abdul Manna, (1988). *Prinsip-prinsip Belajar untuk Pengajaran (Essential of Learning for Intruction)*, terjemahan. Surabaya: Usaha Nasional.
- Lutan, Rusli (1998). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar, Teori dan Metode* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Mahendra, Agus & Ma'mun. (1998). *Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik*. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Mosston, Muska (1972). *Teaching: From Command to Discovery*. California: Wadsworth Publishing Company Inc.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMA Kelas XI*. Jakarta: Erlangga.
- Rahayu, Ega Trisna. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Sani, Ridwan Abdullah (2019). *Strategi Belajar Mengajar*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wissel, Hall. (2000). *Bola Basket, Program Pemahirann Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.