

PENINGKATAN GERAK DASAR *CHEST PASS* MENGGUNAKAN MODIFIKASI BOLA PADA SISWA KELAS V SD

Nuridin Widya Pranoto⁵⁾

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar *chest pass* dengan memodifikasi bola basket pada siswa kelas V SD. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Class room Action Reserch*), dengan tiga siklus, dimana pada setiap siklus menggunakan tindakan yang berbeda-beda. Siklus pertama menggunakan bola kertas, siklus kedua menggunakan bola plastik, dan siklus ketiga menggunakan bola karet.

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SD Kelas V yang berjumlah 36 siswa. Pengumpulan data diambil dari tes berupa pengamatan keterampilan gerak dasar *chest pass* yang meliputi posisi awal, posisi persiapan, posisi akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar *chest pass* melalui penggunaan modifikasi bola basket pada setiap siklusnya, adapun peningkatan pada setiap siklus adalah sebagai berikut siklus pertama sebesar 50%, siklus kedua sebesar 63%, dan siklus ketiga sebesar 83%.

Kata Kunci: Gerak Dasar, *Chest pass*, Siswa SD

PENDAHULUAN

Pembangunan bangsa Indonesia di masa mendatang makin dihadapkan pada permasalahan yang sangat kompleks, salah satu penyebabnya adalah semakin pesatnya arus globalisasi yang mengakibatkan meningkatnya persaingan antar bangsa. Untuk dapat bersaing dengan bangsa-bangsa lain, bangsa Indonesia membutuhkan sumber daya manusia (SDM) yang baik, sehingga mampu berkompetisi di segala bidang.

Meningkatkan mutu pendidikan adalah salah satu cara yang dapat dilakukan bangsa Indonesia untuk menggali potensi sumber daya manusia, sebab pendidikan merupakan wahana atau salah satu instrumen yang digunakan bukan saja untuk membebaskan manusia dari keterbelakangan, melainkan juga dari kebodohan dan kemiskinan. Hal itu sesuai dengan penjelasan di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Pasal 1 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual

5) Nuridin Widya Pranoto, S.Pd.,M.Or.Saat ini dosen Jurusan Kesehatan Rekreasi fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara”.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan seseorang untuk menggali potensi diri adalah dengan cara menempuh pendidikan, baik pendidikan formal maupun pendidikan non formal. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang dicanangkan oleh pemerintah yang memiliki tujuan mencerdaskan anak bangsa melalui proses pembelajaran. Dalam menentukan isi, tujuan, dan standar nilai dari mata pelajaran yang akan diajarkan, sekolah berpedoman kepada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) yang tertuang di dalam kurikulum. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam kurikulum. Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pelaksanaan materi pembelajaran dilakukan melalui aktivitas jasmani.

Pada materi permainan dan olahraga, pembelajaran dikembangkan menjadi beberapa sub materi salah satunya permainan Bolabasket. Bola basket adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu beranggotakan lima orang pemain dan tujuan permainannya adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dengan menggunakan tangan. Terdapat beberapa gerakan yang dipergunakan dalam permainan bola basket seperti: passing (melempar bola), dribling (menggiring), shooting (menembak), ball handling (penguasaan bola), rebounding (memantulkan bola), intercept (memotong arah passing bola), steals (merebut bola), dan foot work (pergerakan kaki). Dari beberapa gerakan yang telah diuraikan, passing adalah salah satu gerakan dalam permainan bola basket yang dipelajari oleh siswa sekolah dasar (SD) khususnya pada siswa kelas V.

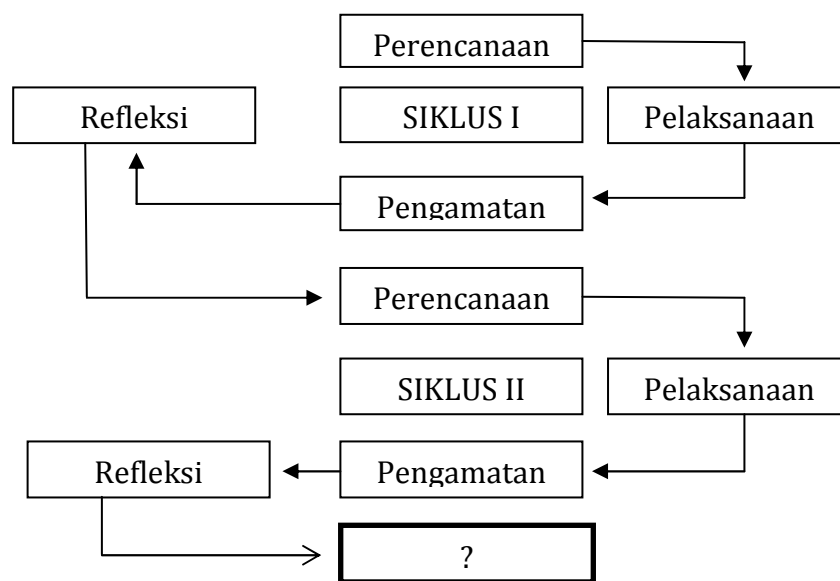
Menurut Hans (2009:3) “Passing merupakan operan bola yang pada umumnya dilakukan dengan dua bahkan satu tangan serta harus cepat, tepat dan keras, tetapi tidak liar sehingga dapat dikuasai oleh teman yang menerimanya. Shafarai (2010:5) passing adalah “Memberikan bola ke teman dalam permainan bola basket”. Menurut Kosasih terdapat beberapa jenis gerakan passing yang dipergunakan dalam permainan basket diantaranya :The two hand chest pass

(tolakan dada), The over head pass (operan atas kepala), The bounce pass (operan pantulan), The under hand pass (operan ayunan), The side arm pass/the base ball pass (operan samping), The lop pass (operan lambung), The back pass (operan gaetan), dan The jump hand pass (operan lompat).

Dari semua jenis *passing* yang telah diuraikan, *chest pass* merupakan salah satu jenis *passing* yang dipelajari oleh siswa kelas V SD. Menurut Afifkhoiru (2010:6) “Chest pass merupakan salah satu jenis operan dalam cabang olahraga bola basket yang dilakukan dengan cara melempar bola dari depan dada yang diarahkan ke dada dengan cepat dalam permainan”. Sepaham dengan pendapat sebelumnya Achmad (2010:4) menyatakan bahwa “*Chest pass* adalah operan yang dilakukan dari dada ke dada dengan cepat dalam permainan”. Untuk dapat melakukan gerakan chest pass dengan benar seorang harus mempelajari gerak dasar *chest pass* terlebih dahulu, sebab tanpa mengetahui dan mempelajari gerak dasar *chest pass*, siswa akan sulit melakukan gerakan *chest pass* dengan benar. Kenyataan di lapangan terdapat banyak siswa yang kesulitan mempelajari materi chest pass dikarenakan beberapa kendala. Berpijak dari permasalahan maka peneliti melakukan penelitian tindakan kelas tentang “Peningkatan Gerak Dasar *Chest Pass* Menggunakan Modifikasi Bola Pada Siswa Kelas V”.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian tindakan kelas, peneliti menggunakan metode ini di karenakan di dalam penelitian dilakukan metode kaji tindak pada proses pembelajaran. Menurut Suhardjomo (2007:58) “Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya”. Sedangkan menurut Hopkins (1993:44) pengertian Penelitian Tindakan Kelas adalah “Penelitian yang mengkombinasikan prosedur penelitian dengan tindakan substantif, suatu tindakan yang dilakukan dalam disiplin inkuiri, atau suatu usaha seseorang untuk memahami apa yang sedang terjadi, sambil terlibat dalam sebuah proses perbaikan dan perubahan”. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD berjumlah 30 orang, yang terdiri dari 18 orang putri dan 12 orang putra. Adapun pelaksanaan penelitian tindakan kelas menggunakan siklus sebagai berikut:



Bagan Model Penelitian Tindakan Suharsimi Arikunto (2007:16).

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan di setiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, persentase dan normatif. Untuk melihat kualitas hasil tindakan di setiap siklus, maka peneliti menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase keberhasilan

f : Jumlah yang melakukan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan analisis terhadap data tes gerak dasar *chest pass* dari tes awal sampai dengan siklus tiga menunjukkan hasil sebagai berikut: ketuntasan tes awal 37%, ketuntasan pada siklus I 50%, ketuntasan pada siklus II 63%, ketuntasan pada siklus III 83%. Berikut disajikan tabel ketuntasan pembelajaran *chest pass*.

Tabel 1. Hasil Pembelajaran Gerak Dasar *Chest Pass* Pada Tes Awal.

No	Hasil	Jumlah	Prosentase
1	Tuntas	11	37%
2	Belum tuntas	19	63%

Setelah mengetahui hasil dari tes awal maka peneliti mempersiapkan tindakan pada siklus pertama. Pada siklus pertama peneliti memberikan materi gerak dasar *chest pass* menggunakan bola modifikasi (bola kertas), setelah materi diberikan kemudian siswa di tes menggunakan bola karet dengan berpedoman pada instrumen penelitian, hasil dari tes pada siklus pertama adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pembelajaran Gerak Dasar *Chest Pass* Siklus I.

No	Hasil	Jumlah	Prosentase
1	Tuntas	15	50%
2	Belum tuntas	15	50%

Setelah mengetahui hasil tindakan dari siklus pertama belum mencapai target yang diinginkan maka peneliti melanjutkan tindakan pada siklus kedua. Pada siklus kedua peneliti memberikan materi gerak dasar *chest pass* menggunakan bola modifikasi (bola plastik), setelah materi diberikan kemudian siswa di tes menggunakan bola karet dengan berpedoman pada instrumen penelitian, hasil dari tes pada siklus ke dua adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Pembelajaran Gerak Dasar *Chest Pass* Siklus II.

No	Hasil	Jumlah	Prosentase
1	Tuntas	19	63%
2	Belum tuntas	11	37%

Setelah mengetahui hasil tindakan dari siklus ke dua belum mencapai target yang diinginkan maka peneliti melanjutkan tindakan pada siklus ke tiga. Pada siklus ke tiga peneliti memberikan materi gerak dasar *chest pass* menggunakan bola modifikasi (bola karet), setelah materi diberikan kemudian siswa di tes menggunakan bola karet dengan berpedoman pada instrumen penelitian, hasil dari tes pada siklus ke tiga adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Pembelajaran Gerak Dasar *Chest Pass* Siklus III.

No	Hasil	Jumlah	Prosentase
1	Tuntas	25	83%
2	Belum tuntas	5	17%

Setelah tindakan pada siklus ke tiga selesai dan telah mencapai target yang diinginkan maka peneliti menghitung jumlah siswa yang lulus serta prosentase

peningkatan nilai siswa dan prosentase kelulusan. Hasil dari perhitungan tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Pembelajaran Gerak Dasar *Chest Pass* Siswa Kelas V SD

No	Siklus	Jumlah Siswa Yang Lulus	Peningkatan	Prosentase Keberhasilan	Keterangan
1	Tes Awal	11	-	37%	Tidak tuntas
2	Pertama	18	13%	50%	Tidak tuntas
3	Kedua	22	13%	63%	Tidak tuntas
4	Ketiga	27	20%	83%	Tuntas

Setelah menghitung jumlah siswa yang lulus serta prosentase peningkatan nilai siswa dan prosentase kelulusan, peneliti menghitung prosentase peningkatan nilai pada siswa putra dan putri. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan peningkatan antara siswa putra dan putri. Adapun hasil dari perhitungan prosentase peningkatan nilai putra dan putri pada setiap siklusnya adalah sebagai berikut.

Tabel 6. Perbedaan Peningkatan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar *Chest Pass* Putra dan Putri Kelas V SD

No	Siklus	Jumlah Siswa Yang Lulus	Putra	Putri	Prosentase Peningkatan	
					Putra	Putri
1	Tes Awal	11	5 orang	6 orang	-	-
2	Pertama	18	9 orang	9 orang	33%	17%
3	Kedua	22	10 orang	12 orang	8%	17%
4	Ketiga	27	11 orang	16 orang	8%	22%

Setelah menghitung dan mengetahui jumlah siswa yang lulus serta prosentase peningkatan nilai siswa dan prosentase kelulusan, peneliti menghitung nilai rata-rata kelas pada setiap tindakan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas tindakan yang diberikan. Adapun hasil dari perhitungan nilai rata-rata kelas pada setiap siklusnya adalah sebagai berikut.

Tabel 7. Nilai Rata-Rata Gerak Dasar *Chest Pass* Siswa Kelas V SD

No	Tindakan	Nilai Rata-Rata
1	Tes Awal	59
2	Siklus pertama	66
3	Siklus ke dua	71
4	Siklus ke tiga	83

Tabel 8. Deskripsi Hasil (PTK) Pembelajaran Gerak Dasar *Chest Pass*.

No	Siklus	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-rata	Berdasarkan rata-rata kelas						Ketuntasan Belajar					
					≥ RK		< RK		Jumlah		≥ KB		< KB		Jumlah	
					F	%	F	%	N	%	F	%	F	%	N	%
1	Tes Awal	68	42	59	15	50	15	50	30	100	11	37	19	63	30	100
2	Pertama	79	47	66	15	50	15	50	30	100	15	50	15	50	30	100
3	Kedua	85	60	71	18	60	12	40	30	100	19	63	11	37	30	100
4	Ketiga	96	63	83	19	63	11	37	30	100	25	83	5	17	30	100

Keterangan: RK = Rerata Kelas
 KB = Ketuntasan Belajar
 F = Siswa
 N = Jumlah Seluruh Siswa

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengamatan proses pembelajaran yang peneliti lakukan, dengan tindakan memodifikasi bola basket yang dilaksanakan pada siswa SD kelas V maka dapat disimpulkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) adalah sebagai berikut:

1. Terjadi peningkatan hasil belajar gerak dasar *chest pass* dengan menggunakan bola kertas, sebagai modifikasi bola basket.
2. Terjadi peningkatan hasil belajar gerak dasar *chest pass* dengan menggunakan bola plastik sebagai modifikasi bola basket.
3. Terjadi peningkatan hasil belajar gerak dasar *chest pass* dengan menggunakan bola karet sebagai modifikasi bola basket.
4. Proses pembelajaran gerak dasar *chest pass* menggunakan bola modifikasi yang dilakukan sebanyak tiga siklus (tiga kali pertemuan) telah mencapai target ketuntasan pembelajaran, dengan persentase 83% siswa yang lulus.

Daftar Pustaka

- Achmad, Zulfikar. 2010. *Sejarah dan Peraturan Bola Basket*. Jakarta.
 Afifkhoiru. 2010. *Teknik chest pass dalam bola basket*.
 Arikunto, Suharsimi dkk. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
 Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional*. Balitbang. Jakarta.
 Hans, William. 2009. *Cara Bermain Basket Dengan Baik*. Bandung.
 Hopkins, David. 1993. *A Teacher's Guide to Classroom Research*. Philadelphia: Open University Press