

**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI VARIASI
LATIHAN DRIBLE PADA KELAS XI IPA III SMA NEGERI
JATIROTO**

Imam Hari Priyono, SPd., M.M.

Jl. Rojopolo SMA Negeri Jatiroto Lumajang

Email: Hapri_imam@gmail.com

Abstract: In a Class Action Research has several goals as follows: (1) Want to know zig-zag variations can increase the motivation to learn dribble on the game of basketball and (2) Want to know through the zig-zag variation in train with basketball can improve performance students. Research Sites SMAN Jatiroto. Classroom action research will be implemented in Class XI IPA.3. Time studies Semester Academic Year 2012/2013. Characteristics Students are very interested at all in games or basketball, this is evident in the student questionnaire to mememilih extra curricular activities.

Discussion of the results of the analysis can be described as follows: Exercise dribble zig-zag was instrumental once against dribble practice on the game of basketball. This is evident from analysis of increased capacity in table 5 and 6, both the increase in the number of students Very Good group of 3 to 11 with a percentage of 7.5% to 27.5%, for the group Good from 4 to 19 with a percentage of 10 % increase to 47.5%. So it can be concluded that (1) the exercise dribble zig-zag was instrumental to increase student motivation and (2) the exercise dribble zig-zag greatly contribute to improving the ability dribble in the game of basketball.

Keywords: Dribble, basketball

Abstrak: Upaya Peningkatan Kemampuan menggiring bola Dalam Permainan Bola Basket Melalui Variasi Latihan Drible Pada Kelas XI IPA III SMAN Jatiroto. Dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini memiliki beberapa tujuan sebagai berikut: (1) Ingin mengetahui variasi zig-zag dapat meningkatkan motivasi belajar dribble pada permainan bola basket dan (2) Ingin mengetahui melalui variasi zig-zag dalam mendribble bola basket dapat meningkatkan prestasi siswa.

Lokasi Penelitian yaitu SMAN Jatiroto. Penelitian tindakan kelas (PTK) ini akan dilaksanakan pada Siswa Kelas XI IPA.3. Waktu Penelitian pada Semester Genap Tahun Pelajaran 2012/2013. Karakteristik Siswa sangat berminat sekali pada permainan bola basket, hal ini terbukti pada angket siswa untuk mememilih kegiatan ekstrakurikuler.

Pembahasan hasil analisis dapat diuraikan sebagai berikut: Latihan dribble zig-zag sangat berperan sekali terhadap latihan dribble pada permainan bola basket. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil analisis peningkatan kemampuan pada table 5 dan 6, baik dalam peningkatan jumlah siswa golongan Baik Sekali dari 3 menjadi 11 dengan prosentasi dari 7,5 % menjadi 27,5 %, untuk golongan Baik dari 4 menjadi 19 dengan prosentasi 10 % meningkat menjadi 47,5 %. Sehingga dapat diambil kesimpulan yaitu (1) latihan dribble zig-zag sangat berperan untuk meningkatkan motivasi siswa dan (2) latihan dribble zig-zag sangat berperan untuk meningkatkan kemampuan dribble dalam permainan bola basket.

Kata Kunci: Menggiring Bola, Basket.

PENDAHULUAN

Bola basket termasuk jenis permainan yang komplek gerakannya dan ditata dalam berbagai peraturan, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi untuk dapat bermain bola basket dengan baik. Pada dasarnya gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa kehilangan tenaga yang sia-sia, misalnya pada gerakan mendorong sesuatu agar efisien maka semua otot bekerja kearah depan tidak ada otot yang bergerak kesamping baik otot kaki, paha, lengan, badan dan tangan.

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 atau condition control dari jenis-jenis olahraga. Diantaranya perbaikan sikap badan, tinggi dan berat badan yang relatif normal, kekuatan otot dan lain-lain. Karena dengan kondisi fisik yang baik bagi seorang atlet atau juga pada anak didik akan dapat meningkatkan pencapaian prestasi yang optimal seperti yang dikemukakan oleh Harsono. Kondisi fisik atlet memegang peran yang sangat penting dalam program pelatihannya. Program pelatihan fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistimatis serta ditunjukkan

untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kemajuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang baik (Harsono, 1988). Terutama bagi atlet yang memiliki daya koordinasi, rasa kesinambungan yang baik dan kekuatan otot lengan yang baik sangat menguntungkan untuk berprestasi dalam cabang olahraga, khususnya cabang olahraga bola basket. Sebab salah satu ketrampilan yang sangat penting dalam bola basket adalah kemampuan untuk membawa bola (*drible*). Kemampuan ini merupakan salah satu yang memberikan hasil lebih lanjut dalam permainan bola basket disamping kemampuan lain yang harus dikuasai, misalnya passing, memasukan bola, *pivot* dan lain sebagainya.

Atas dasar permasalahan tersebut peneliti berkeinginan untuk membantu peningkatan prestasi dengan melakukan penelitian Peningkatan Kemampuan Drible Dalam Permainan Bola Basket Melalui Variasi Latihan Drible Zig-Zag. Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi dalam permainan bola basket faktor yang mempengaruhi tindakan yang efisien drible yang sangat tepat diperlukan teknik yang benar. Dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini memiliki beberapa tujuan sebagai berikut: (1) Ingin mengetahui variasi zig-zag dapat meningkatkan motivasi belajar drible pada permainan bola basket dan (2) Ingin mengetahui melalui variasi zig-zag dalam mendrible bola basket dapat meningkatkan prestasi siswa.

METODE PENELITIAN

Menurut Kemmis & Carr (dalam Lelono, 2009) rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang melalui refleksi diri dan beberapa siklus dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar dapat meningkat.

Subyek penelitian adalah peneliti sendiri sebagai guru Penjasorkes dan peserta didik kelas Kelas XI IPA III SMAN Jatiroto.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Silabus
2. Rencana persiapan pembelajaran
3. Pedoman observasi pembelajaran bagi guru pendidikan jasmani
4. Pedoman observasi dan penilaian pembelajaran bola basket.

Rancangan tindakan dalam penelitian ini terdiri dari 4 tahap. Adapun tahap-tahap tersebut adalah:

1. Perencanaan Tindakan

Rencana tindakan berupa langkah – langkah tindakan secara sistematis dan rinci. Rencana tindakan meliputi : (a) materi/bahan ajar, (b) metode/teknik mengajar, (c) Teknik instrument, observasi dan evaluasi, (d) kendala yang mungkin timbul pada saat implementasi dan (e) alternative pemecahan masalah.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan adalah tahap pengimplementasian tindakan dan mengamati hasilnya. Pada tahap ini pengajar berperan ganda, yaitu sebagai praktisi (pelaksana pembelajaran) dan sekaligus sebagai peneliti (pengamat). Pelaksanaan tindakan mengacu pada

Silabus dan RPP yang telah disiapkan sebelumnya.

3. Pengamatan Tindakan

Kegiatan observasi ini dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini data-data tentang pelaksanaan tindakan dan rencana yang sudah dibuat serta dampaknya terhadap proses dan hasil pembelajaran dikumpulkan dengan bantuan instrument pengamatan yang dikembangkan. Kehadiran pengamat pembantu ini menjadikan PTK bersifat kolaboratif.

4. Refleksi Tindakan

Tahap ini meliputi kegiatan: menganalisis, memaknai, menjelaskan dan menyimpulkan data yang diperoleh dari pengamatan (bukti empiris) serta mengaitkannya dengan teori yang digunakan. Hasil refleksi ini dijadikan dasar untuk menyusun perencanaan tindakan siklus selanjutnya.

Pada saat penelitian, peneliti berperan sebagai:

1. Fasilitator yaitu memfasilitasi semua kegiatan pembelajaran yang dilakukan peserta didik dengan memberikan sarana pembelajaran.
2. Pelaku tindakan yaitu peneliti sebagai guru pendidikan jasmani yang memberikan tindakan/perlakuan kepada peserta didik dalam pembelajaran.

Pengumpulan data yang digunakan terdiri dari observasi, wawancara, dokumentasi dan catatan lapangan.

1. Observasi

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah observasi langsung. Observasi ini dilakukan secara langsung dengan melihat, mengamati sendiri dan mencatat perilaku/kejadian yang sesuai dengan keadaan sebenarnya.

2. Wawancara

Wawancara ini digunakan untuk memenuhi kekurangan/kelebihan proses pembelajaran dan dapat digunakan untuk pedoman melakukan refleksi. Wawancara ini dilakukan setelah proses pembelajaran.

3. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini berupa skenario pembelajaran. Daftar nama peserta didik, rubrik

penilaian, gambar/foto saat pelaksanaan pembelajaran. Dokumentasi ini sangat penting

digunakan dalam keperluan penelitian sebagai bukti penelitian.

4. Catatan Lapangan

Catatan lapangan merupakan pencatatan pada saat proses pembelajaran berlangsung antara kegiatan guru dan peserta didik yang berkaitan dengan tindakan yang diberikan. Pencatatan dilakukan

dalam format rekaman data.

Analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Analisis data dilakukan dengan mendiskripsikan temuan – temuan yang ada selama proses pembelajaran berlangsung yaitu unjuk kerja dalam:

1. Rencana pelaksanaan pembelajaran dasar lompat gaya jongkok.
2. Kinerja guru dan peserta didik saat proses pembelajaran.
3. Catatan Lapangan.
4. Hasil evaluasi pembelajaran dasar lompat gaya jongkok.
5. Mendiskripsikan hasil evaluasi pembelajaran dasar lompat gaya jongkok dengan menggunakan rumus milik Sujana (2004:65) Adapun rumus tersebut adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

- P : persentasi
- F : frekuensi
- N : jumlahresponden

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitan tindakan yang dilaksanakan diperoleh tes pada siklus I dan siklus II. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan analisis data kualitatif.

Siklus I:

Tabel 2. Kemampuan Dribbling Siklus I

No	NAMA	PRESTASI	No	NAMA	PRESTASI
1	ADP	28	21	MB	14
2	AA	26	22	MS	22
3	AF	27	23	MW	20
4	AS	20	24	MPD	15
5	BAD	18	25	MFF	17

6	DH	14	26	MF	20
7	DN	27	27	NS	22
8	DME	25	28	NF	19
9	DAB	16	29	NM	21
10	EDS	18	30	PTP	22
11	EYS	20	31	PM	16
12	ETM	22	32	QA	20
13	FKW	18	33	RDS	14
14	HJE	21	34	SW	21
15	HKW	16	35	SPY	17
16	HLW	21	36	S	16
17	IAL	16	37	VF	23
18	IN	15	38	SS	20
19	KM	24	39	YPR	23
20	KNI	21	40	ZZB	15
N = 40 Σ = 790 M = 19,75					

Dari prestasi tes siklus I kemudian disusun lagi untuk menentukan golongan dan prosentasi yang Pada Tabel 3.

Tabel 3. Prediklat Siklus I

No	Interval	Jumlah siswa	Golongan	%
1	27 keatas	3	BS	7,5
2	26 – 23	4	B	10
3	22 – 19	14	S	35
4	18 – 15	16	K	40
5	14 kebawah	3	KS	7,5
Jumlah		40		100

Dimana KS (Kurang Sekali), K (Kurang), S (Sedang), B (Baik) dan BS (Baik Sekali).

Dari Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa dari 40 siswa golongan baik sekali (10 %), golongan sedang 14 siswa (35 %), golongan kurang 16 siswa (40 %) dan 3 siswa (7,5 %), golongan baik 4 siswa golongan kurang sekali 3 siswa (7,5 %)

Siklus 2

Tabel 4. Kemampuan Dribling siklus II

No	NAMA	PRESTASI	No	NAMA	PRESTASI
1	ADP	30	21	MB	17
2	AA	28	22	MS	24
3	AF	29	23	MW	25
4	AS	24	24	MPD	23
5	BAD	23	25	MFF	29
6	DH	18	26	MF	23

7	DN	27	27	NS	26
8	DME	28	28	NF	22
9	DAB	25	29	NM	25
10	EDS	23	30	PTP	24
11	EYS	22	31	PM	21
12	ETM	29	32	QA	27
13	FKW	27	33	RDS	24
14	HJE	25	34	SW	23
15	HKW	24	35	SPY	21
16	HLW	22	36	S	20
17	IAL	23	37	VF	24
18	IN	21	38	SS	24
19	KM	28	39	YPR	25
20	KNI	27	40	ZZB	22
N = 40 Σ = 972 M = 24,3					

Tabel 5. Prediklat Siklus I

No	Interval	Jumlah siswa	Golongan	%
1	27 keatas	11	BS	27,5
2	26 – 23	19	B	47,5
3	22 – 19	8	S	20
4	18 – 15	2	K	5
5	14 kebawah	-	SK	-
Jumlah		40		100

Dari Tabel: 5 dapat disimpulkan bahwa dari 40 siswa golongan baik sekali (27,5%), golongan baik 11 siswa (27,5%), golongan baik sekali 11 siswa (27,5%), golongan baik 19 siswa (47,5%), golongan sedang 8 siswa (20%), golongan kurang 2 siswa (5%) dan golongan kurang sekali tidak ada.

Tabel 6. Peningkatan Prestasi

No	Gol	JumlahSiswa	%	Ket
1	BS	3 – 11	7,5 – 27,5	Naik
2	B	4 – 19	10 – 47,5	Naik
3	S	14 – 8	35 – 20	Naik/berkurang
4	K	16 – 2	40 – 5	Berkurang
5	KS	3 – 0	7,5 – 0	Berkurang

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil analisis dapat diuraikan sebagai berikut: Latihan *drible* zig-zag sangat berperan sekali terhadap latihan *drible* pada permainan bola basket. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil analisis peningkatan kemampuan pada table 5 dan 6, baik dalam peningkatan jumlah siswa golongan Baik Sekali dari 3 menjadi 11 dengan prosentasi dari 7,5 % menjadi 27,5 %, untuk golongan Baik dari 4 menjadi 19 dengan prosentasi 10 % meningkat menjadi 47,5 % .

Peningkatan kemampuan menggiring bola ini dipengaruhi juga dengan dukungan sikap guru yang sangat peduli terhadap pembelajaran. Guru telah mengatur sedemikian rupa jam pelajaran yang dicerminkan pada rencana persiapan pembelajaran. Selain itu dalam penelitian ini guru selalu memberikan variasi model menggiring bola saat pembelajaran sehingga siswa tidak merasa bosan dan merasa gembira saat melakukan pembelajaran. Guru juga terlibat langsung dalam pembelajaran dan selalu mengontrol gerakan yang diperagakan oleh setiap siswa dan langsung memberikan koreksi dan pembenahan pada siswa baik secara individu, kelompok maupun secara keseluruhan. Tidak kalah pentingnya dengan factor di atas guru selalu mengontrol sikap dan selalu mengingatkan bagi siswa yang kurang semangat atau kurang berminat terhadap pembelajaran, dengan sering mengontrol sikap tersebut siswa merasa diperhatikan oleh guru sehingga setelah berulang-ulang kali diingatkan maka siswa akan menunjukkan sikap yang konstruktif terhadap pembelajaran.

Jadi bisa dikatakan di dalam suatu pembelajaran harus menyatukan konsep substansi isi dalam pembelajaran (materi ajar) dengan sikap kesungguhan guru dalam mengajarkan materi ajar. Jika guru mampu memadukan dua hal tersebut maka pembelajaran akan tercapai tujuan dan sebaliknya apabila hanya satu yang dijadikan patokan maka akan berdampak kurang maksimal, apalagi dalam membelajarkan pada siswa hanya sambil lalu tanpa ada unsur kepedulian pada siswa maka tujuan hanya tinggal tujuan yang sulit tercapai.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dapat diambil kesimpulan yaitu (1) latihan *drible* zig-zag sangat berperan untuk meningkatkan motivasi siswa dan (2) latihan *drible* zig-zag sangat berperan untuk meningkatkan kemampuan *drible* dalam permainan bola basket.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh saran-saran sebagai berikut:

1. Para guru disarankan dalam menyusun program pembelajaran dapat memasukkan bentuk latihan *drible* zig-zag.
2. Untuk SMA Negeri Jatiroto disarankan dalam menyusun program kegiatan dapat mempertimbangan hasil penelitian tersebut, khususnya program kegiatan pembinaan olahraga permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Admojo, B. M.1992. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik*, Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

- Arikunto,A 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah & SBahri S. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*,Jakarta. Rineksa Cipta.
- Hadi, S.1989. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono.1989.*Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Dirjen Dikti.
- Lelono, Djoko, 2007. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Banjarbaru: JPOK-FKIP Universitas Lambung Mangkurat
- Nurhasan, 1983. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*, Dosen FPOK-IKIP Bandung
- Sajoto, M. 1990. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Pres.
- Usman, M. U. 2001. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosda karya