

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Lay Up Shoot* Melalui Model Pembelajaran Variasi Lompat Pada Siswa SMAN 1 Jakarta

Andi Hasriadi Hasyim¹, Sujarwo², Rizky Nurulfa³, Eko Prabowo⁴

FIK Universitas Negeri Jakarta^{1,2,3,4}

andihasyiaduhasyim@unj.ac.id¹, Sujarwo@unj.ac.id², rizkynurulfa@unj.ac.id³,

ekoprabowo@unj.ac.id⁴

Abstrak

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk populer dan banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Tembakan lay up adalah jenis tembakan yang efektif, karena dilakukan pada jarak yang sedekat – dekatnya dengan ring basket. Tujuan dari penelitian ini Untuk mengetahui Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Shoot Melalui Model Pembelajaran Variasi Lompat pada siswa SMAN 1 Jakarta. Penelitian ini tergolong penelitian tindakan yang berbasis kelas (Classroom Action Research) yang bersifat deskriptif. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari 36 subjek penelitian terdapat 32 siswa dengan persentase 88,9% sudah dalam kategori tuntas dan 4 siswa dengan persentase 11,1% dalam kategori tidak tuntas pada siklus II. jumlah siswa yang berada pada kategori tuntas mengalami peningkatan sebanyak 22 siswa atau 61,1% pada siklus I, proses ketuntasan terjadi dalam dua kali pertemuan proses pembelajaran dengan materi yang sama, pada siklus II mengalami ketuntasan 88,9% dengan pelaksanaan proses penelitian yang hampir sama dengan siklus I. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil belajar dribble lay up melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku siswa kelas XI di SMAN setiap siswa dengan standar KKM 75 dan nilai ketuntasan seluruh siswa 88,9% pada siklus II, sehingga tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Kata Kunci: Lay Up Shoot; Variasi Lompat

Abstract

Basketball is one of the most popular and popular sports in Indonesia. Lay up shot is an effective type of shot, because it is done at a distance that is as close as possible to the basketball ring. The purpose of this study was to determine the improvement of Lay Up Shoot Learning Outcomes through the Jump Variation Learning Model for students of SMAN 1 Jakarta. This research is classified as classroom-based action research (Classroom Action Research) which is descriptive in nature. The results in this study indicate that of the 36 research subjects, 32 students with a percentage of 88.9% were in the complete category and 4 students with a percentage of 11.1% were in the incomplete category in cycle II. the number of students in the complete category has increased by 22 students or 61.1% in cycle I, the process of completeness occurred in two meetings of the learning process with the same material, in cycle II experienced 88.9% completeness with the implementation of the research process which is the same as cycle I. Thus it can be concluded that the learning outcomes in the complete category have increased by 22 students or 61.1% in cycle I, the process of completeness occurs in two meetings of the learning process with the same material. Thus it can be concluded that the learning outcomes of dribble lay up through the learning model of jumping up and down the bench of class XI students at SMAN each student with the KKM 75 standard and the completeness value of all students 88.9% in cycle II, so there is no need to continue to the next cycle.

Keywords: Jump Variation; Lay Up Shoot

Diterima (29 September 2023)

Disetujui (30 September 2023)

Dipublikasikan (30 September 2023)

PENDAHULUAN

Pendahuluan Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk populer dan banyak digemari oleh masyarakat Indonesia (PERBASI., 2006). Permainan bola basket memiliki karakteristik tersendiri, antarlain kategori permainan yang mempergunakan bola besar, lapangan yang luas dan mempunyai papan pantul serta ring untuk memasukkan bola, yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing – masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukkan bola ke keranjang sendiri (Oliver, 2007). Bola basket sangat menarik untuk ditonton karena bisa dimainkan diruang olahraga tertutup dan terbuka serta hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil.

Lay up merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan bola basket. Menurut Sitepu Tembakan lay up adalah yang dilakukan dengan jarak dekat dengan ring hingga seolah-olah bola itu diletakkan kedalam basket yang didahului dengan dua gerakan langkah, regakan dua langkah dilakukan saat menerima operan atau dari gerakan menggiring bola (Mertayasa et al., 2016). Rangkaiannya meliputi gerak memegang bola, berlari atau melangkah ke depan, melompat dan melepas tembakan ke arah ring lawan untuk mencetak angka. Teknik tak mudah seperti yang terlihat. Banyak siswa kerap bingung saat mengkombinasikan footwork dan melepas tembakan ke ring lawan. Untuk menguasai teknik ini diperlukan latihan yang rutin dan kerja keras. Siswa biasa mengawalinya dengan melatih pergerakan menuju ke ring basket lawan tanpa mendribble. Setelah cukup mahir mendribble bola.

Pelaksanaan proses pembelajaran khususnya bola basket teknik lay up shoot terdapat beberapa teknik harus dikuasai. Teknik dasar tersebut dibagi sebagai berikut: teknik melempar dan menangkap bola, teknik menggiring bola, men-Dribble bola, teknik menembak bola, teknik berporos (pivot). Setiap peserta didik harus bisa melakukan teknik dasar yang ada dalam permainan cabang olahraga bola basket tersebut. Teknik lay up shoot merupakan teknik yang sering digunakan oleh atlet basket, karena teknik tersebut yang paling banyak mencetak angka saat melakukan penyerangan. Untuk menguasai teknik lay up shoot ini diperlukan upaya latihan yang rutin dan kerja keras supaya kemampuan lay up shoot dapat meningkat dan mencapai hasil yang maksimal.

Kenyataan di lapangan dengan mengamati subjek penelitian yaitu siswa kelas XI SMAN 1 Jakarta, perbaikan dan peningkatan belajar bermain bola basket khususnya kemampuan lay up shoot, nampaknya belum maksimal pada pelajaran pendidikan jasmani, olahraga & kesehatan (PJOK). Pada sub pokok bola basket dengan materi lay up shoot khususnya di kelas XI SMAN 1 Jakarta berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran sub pokok bola basket lay up shoot ditandai dengan masih rendahnya pengetahuan kemampuan lay up shoot karena ada beberapa faktor atau kendala pada siswa sehingga dalam proses pembelajaran masih perlu untuk ditingkatkan.

Pada tanggal 7 November 2021 observasi awal dilakukan peneliti. Dari hasil observasi pada pembelajaran bola basket, masih banyak siswa yang belum melakukan lay up shoot dengan baik pada saat permainan bola basket, khususnya pada siswa yang diamati pada saat itu yaitu kelas XI 4 Jakarta. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya minat siswa akan permainan bola basket. Hal tersebut terkait pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Setia & Darmawan, 2018) bahwa penerapan model pendekatan dalam proses pembelajaran berpengaruh terhadap hasil belajar shooting siswa dalam permainan bola basket.

Pada observasi awal peneliti melihat proses pengajaran dan berdiskusi dengan guru olahraga Jakarta masih banyak yang belum paham melakukan lay up shoot, dan masih salah dalam melakukannya. Observasi yang dilakukan pada siswa kelas XI 4 Jakarta yang berjumlah 32 orang siswa dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, dengan mengamati kemampuan lay up shoot siswa diperoleh masih dalam kategori sangat kurang. Dari 32 subjek penelitian ditemukan ada 7 siswa yang sudah dalam kategori tuntas dengan presentase 21,87% dan

25 siswa dengan persentase 78,12% dalam kategori tidak tuntas. Masalah ini harus segera di tindak lanjuti.

Faktor lain disebabkan tidak adanya motivasi dan minat siswa untuk terus belajar, bola tidak terkontrol pada saat lay up shoot, perkenaan tangan dan bola kadang-kadang tidak tepat, pandangan mata saat lay up shoot masih terlalu fokus ke arah bola serta siswa hanya menganggap bahwa permainan bola basket tidak menggunakan teknik dan hanya membutuhkan permainan pada umumnya yang seharusnya berada di atas standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sekolah yaitu 75 yang sudah diterapkan oleh sekolah tersebut. Untuk itu diperlukan model pembelajaran model pembelajaran lompat naik turun bangku yang bisa memacu dan merangsang minat siswa agar mereka lebih termotivasi dalam mengikuti program pembelajaran pendidikan jasmani materi permainan bola basket sub materi lay up shoot agar kemampuan lay up dapat tercapai dengan baik. Kenyataan inilah yang terjadi di sekolah SMAN 1 Jakarta, dimana siswa kurang mengerti dan tidak paham tentang model – model pembelajaran sehingga kemampuan lay up shoot siswa rendah.

Adapun permasalahan lain yang dihadapi siswa pada aspek psikomotorik hasil belajar lay up pada permainan bola basket, permasalahan yang di alami yaitu pada saat lay up, peranan koordinasi mata-tangan mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya terhadap kemampuan lay up. Dimana gerakan Lay up shoot bola basket seperti memantulkan bola kedepan selalu menggunakan tangan bagian dalam sehingga kemampuan mengkoordinasikan gerakan tangan dengan bantuan penglihatan terhadap sasaran sangat menentukan efektifnya hasil Lay up shoot. Kurangnya koordinasi mata-tangan dalam melakukan lay up dalam permainan bola basket akan menghasilkan gerakan yang kaku, akibatnya dorongan bola kedepan yang dilakukan tidak pernah terarah dengan tepat. Dengan kemampuan mengkoordinasikan gerakan tangan dengan bantuan penglihatan terhadap arah sasaran sangat menentukan efektifnya hasil lay up shoot yang dilakukan. Upaya dalam meningkatkan hasil belajar lay up shoot siswa dalam pembelajaran permainan bola basket dapat dilakukan dengan metode pembelajaran dengan cara pendekatan teknis dan taktis. Oleh karena itu dalam meningkatkan kemampuan lay up shoot siswa peneliti menerapkan model pembelajaran variasi lompat dan melakukan permainan secara berkelompok (Al-Hadist, 2017).

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah Melalui Model Pembelajaran Variasi Lompat dapat Meningkatkan Hasil Belajar Lay Up Shoot siswa SMAN 1 Jakarta ?

Tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Shoot Melalui Model Pembelajaran Variasi Lompat pada siswa SMAN 1 Jakarta.

Hasil Belajar

Belajar adalah aktivitas mental (psikhis) yang terjadi karena adanya interaksi aktif antara individu dengan lingkungannya yang menghasilkan perubahan-perubahan yang bersifat relative tetap dalam aspek-aspek: kognitif, psikomotor dan afektif (Komara, 2014). pembelajaran adalah proses kerja sama antara guru dan siswa dalam memanfaatkan segala potensi dan sumber yang ada baik potensi (Sanjaya, 2008).

Hasil belajar dapat diketahui melalui evaluasi untuk mengukur dan menilai apakah siswa sudah menguasai ilmu yang dipelajari sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan (Hamalik, 2013).

Bloom (Wahjoedi, 2001) mengemukakan bahwa hasil belajar mencakup tiga ranah yaitu:

- a. Ranah Psikomotor berhubungan dengan hasil belajar yang pencapaiannya melalui kemampuan manipulasi yang melibatkan otot dan kekuatan fisik. Ranah psikomotor adalah ranah yang berhubungan aktivitas fisik, misalnya; menulis, memukul, melompat, dan lain sebagainya.

- b. Ranah kognitif berhubungan erat dengan kemampuan berfikir, termasuk didalamnya kemampuan menghafal, memahami, mengaplikasi, menganalisis, mensintesis dan kemampuan mengevaluasi.
- c. Ranah afektif mencakup watak perilaku seperti sikap, minat, konsep diri, nilai dan moral.

Menurut (Slameto, 2015) Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dibagi menjadi dua golongan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu.

Model Pembelajaran

Model pembelajaran menurut (Trianto, 2007) menyatakan bahwa Model pembelajaran adalah salah satu pendekatan yang dirancang khusus untuk menunjang proses belajar siswa berkaitan dengan pengetahuan ekplaratif dan pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik dapat diajarkan dengan pola kegiatan bertahap, selangkah demi selangkah.

Sedangkan menurut (Ngalimun et al., 2018) Model pembelajaran adalah suatu rancangan atau pola yang digunakan sebagai pedoman pembelajaran di kelas. Artinya model pembelajaran adalah suatu rancangan yang digunakan guru untuk melakukan pengajaran di kelas.

Menurut (Trianto, 2007) ciri – ciri model pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1. Rasional teoretik logis yang disusun oleh para pencipta atau pengembangannya.
2. Landasan pemikiran tentang apa atau bagaimana siswa belajar (tujuan pembelajaran yang akan dipakai)
3. Tingkah laku belajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan berhasil.
4. Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran itu dapat tercapai

Sedangkan menurut (Jauhar & Hamiyah, 2014) mengemukakan adanya ciri – ciri model pembelajaran yaitu:

1. Berdasarkan teori pendidikan dan teori belajar tertentu
2. Mempunyai misi atau tujuan pendidikan tertentu
3. Dapat dijadikan pedoman untuk perbaikan pembelajaran di kelas
4. Memiliki perangkat bagian model
5. Memiliki dampak sebagai akibat penerapan model pembelajaran baik langsung dan tidak langsung

Loncat Naik Turun Bangku

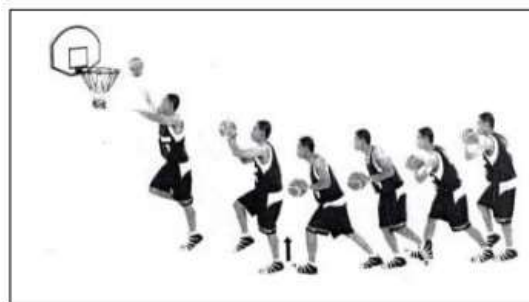
Menurut (Adisasmita, 2000) Loncat naik turun bangku adalah melompat keatas bangku dan lompat naik turun bangku dengan kedua tungkai bersama – sama. Dari uraian tersebut dalam penelitian ini adalah bahwa loncat naik turun bangku pelaksanaannya melompat dengan menggunakan kedua kaki serta memakai media bangku yang digunakan untuk rintangan dalam naik turun bangku (Dwi Setiawan, 2018).

Menurut (Donald Allen, 2000) Untuk melakukan gerakan lompat naik turun bangku adalah diawali dengan posisi berdiri menghadap bangku sedikit menekuk sendi lutut, kedua lengan berada di samping badan dengan kedua sendi siku ditekuk dari awalan kemudian dilanjutkan dengan menolak, kedua kaki bersamaan melompat ke atas bangku ke tempat semula.

Lay Up Shoot

Menurut (Sumiyarso, 2002) tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat melakukan pelanggaran.

Menurut (Ahmadi, 2007) menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan melakukan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir pada posisi setinggi – tingginya mendekati ring basket, diteruskan dengan memasukkan bola. Menurut (Ahmadi, 2007) tembakan *lay up* merupakan tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan ring basket, hingga seolah – olah bola itu diletakkan ke dalam ring basket yang didahului dengan dua gerak langkah.



Gambar Pelaksanaan lay up

(Kosasih, 2008)

METODE

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian tindakan kelas. Dimana subjek penelitian dalam jenis penelitian ini adalah siswa dalam suatu kelas, sehingga penelitian ini hanya berlaku dikondisi-kondisi tertentu. Penelitian Tindakan Kelas atau dalam bahasa Inggris dikenal dengan Classroom Action Research (CAR). Penelitian tindakan kelas berkembang dari penelitian tindakan. Menurut (Arikunto et al., 2015) mengemukakan bahwa Penelitian tindakan kelas adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi didalam sebuah kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa.

Menurut (Kusuma & Dwitagama, 2011) mengatakan penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru dikelasnya sendiri dengan cara (1) merencanakan, (2) melaksanakan, dan (3) merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Menurut pengertian pengajaran, kelas bukan wujud ruangan, tetapi sekelompok peserta didik yang sedang belajar (B. Uno, 2015).

Dengan demikian, penelitian tindakan kelas dapat dilakukan tidak hanya di ruang kelas, tetapi di mana saja tempatnya, yang penting ada sekelompok anak yang sedang belajar tentang hal yang

sama, dari seorang guru atau fasilitator yang sama (Wiriaatmadja, 2019). Menurut (Kusumawati, 2015) mengatakan penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan penelitian yang diprakarsai untuk memecahkan masalah dalam proses belajar mengajardi kelas secara langsung. Dengan kata lain, PTK dibuat dengan tujuan untuk meningkatkan dan memperbaiki mutu proses belajar mengajar dikelas namun PTK Penjas tidak harus di kelas karena pembelajaran penjas lebih sering dilakukan di luar (lapangan), serta memberdayakan guru dalam memecahkan masalah pembelajaran di sekolah.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Jakarta dan Waktu Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret hingga bulan September 2021. Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Jakarta. Dengan Penarikan sampel didasarkan kaidah-kaidah yang dikemukakan oleh (Sugiyono, 2014). Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI.1 yang terdiri dari 36 siswa.

Instruman penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa instrument tes kemampuan hasil belajar lay up, lembar observasi siswa dan lembar observasi guru. Dengan Tehnik Pengumpula Data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara

1. Teknik tes

Tes merupakan instrumen utama penelitian yang digunakan di dalam mengumpulkan data guna untuk mengukur hasil kemampuan lay up shoot pada permainan bolabasket siswa SMAN 1 Jakarta melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku, Tes yang diberikan berupa praktek dan tertulis.

2. Kegiatan observasi

Kegiatan observasi yang dimaksudkan untuk mengamati proses pelaksanaan pembelajaran kemampuan dasar hasil belajar kemampuan lay up shoot pada permainan bolabasket melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku siswa SMAN 1 Jakarta. Objek pengamatan yaitu proses pembelajaran kemampuan dasar lay up shoot dan partisipasi siswa dalam kerjasama dalam kelompok.

3. Teknik Dokumentasi

Kegiatan dokumentasi dilakukan untuk memperoleh data tentang kemampuan dasar hasil belajar kemampuan lay up shoot pada permainan bolabasket siswa SMAN 1 Jakarta. Dokumentasi juga digunakan untuk mengumpulkan data melalui foto kegiatan guru dan siswa.

Analisis data hasil penelitian mengenai peningkatan kemampuan *lay up shoot* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku di SMAN 1 Jakarta, digunakan analisis kuantitatif. Data hasil tes kemampuan lay up pada siklus pertama dan kedua dianalisis secara kuantitatif, dan didukung hasil observasi. Selanjutnya menghitung nilai rata-rata hasil tes atau evaluasi hasil belajar.

Pengujian hipotesis tindakan bahwa dengan melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku, kemampuan dasar hasil belajar lay up pada permainan bolabasket meningkat, dilakukan dengan cara membandingkan nilai rata-rata hasil tes antara siklus I dan siklus II didukung oleh hasil observasi. Pemberian tes tertulis perindividu dan berkelompok dibuat dalam bentuk persentase (%), yang digunakan untuk menentukan posisi belajar yang dicapai masing-masing siswa.

Data kuantitatif berupa hasil belajar, dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menggunakan ketuntasan belajar dan mean (rata-rata) kelas. Sementara untuk mendapatkan nilai ketuntasan belajar siswa diperoleh melalui rumus sebagai berikut

1. untuk kerja (Psikomotor):
Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \dots\dots\dots \times 100$$

Jumlah skor maksimal

Pengelompokan tingkat ketuntasan belajar siswa memahami materi penjasorkes dalam kategori tuntas atau tidak tuntas didasarkan pada acuan KKM yang ditentukan SMAN 1 Jakarta.

- a. Seorang siswa dikatakan tuntas dalam belajar penjas jika nilai yang diperoleh minimal 75,00.
- b. Seorang siswa dikatakan tidak tuntas dalam belajar jika nilai yang diperoleh tidak mencapai 75,00.

Untuk Indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas ini adalah terjadinya peningkatan kemampuan *lay up shoot siswa* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku di kelas XI meningkat. Menurut Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh pihak sekolah, standar ketuntasan minimal untuk tiap individu yaitu nilai 75, dan mencapai tuntas secara klasikal 80% dari jumlah siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data awal kemampuan *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku pada siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta.

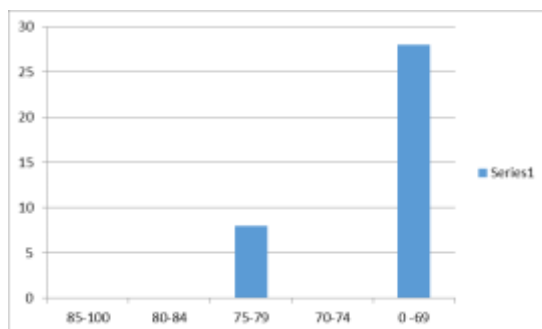
Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan kolaborator melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada kemampuan *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku pada siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta. Adapun deskripsi data yang diambil adalah kemampuan *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku pada siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta.

Kondisi awal kemampuan *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku pada siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta sebelum diberikan tindakan melalui alat media bantu berupa model pembelajaran lompat naik turun bangku disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1 Hasil pengamatan data awal kemampuan *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku pada siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	85 – 100	Sangat Baik	0	0,0%
2	80 – 84	Baik	0	0,0%
3	75 – 79	Cukup	8	22,2%
4	70 – 74	Kurang	0	0,0%
5	0 – 69	Sangat Kurang	28	77,8%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan tabel 4.1 persentase ketuntasan belajar di atas, diperoleh ketuntasan belajar kemampuan dribble lay up dengan rincian yaitu dari 36 jumlah siswa (100%). Yang memiliki kategori sangat baik 0 siswa (0,0%), kategori baik 0 (0,0%), kategori cukup 8 (22,2%), kategori kurang 0 siswa (0,0%), kategori sangat kurang 28 siswa (77,8%). Dapat di ketahui rata – rata capaian siswa pada hasil penilaian awal sebesar 22,2%. Namun demikian klasifikasi nilai ini belum memenuhi indikator kinerja yakni 75%. Untuk itu perlu diadakan tindakan lanjutan untuk lebih meningkatkan kemampuan dribble lay up.



Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bentuk diagram sebagai berikut :

Gambar 4.1 Diagram batang skor nilai persentase pada data awal

Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kemampuan dribble lay up melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku pada siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta, melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku sebanyak 2 siklus, yang masing – masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, (4) Refleksi.

2. Deskripsi hasil belajar siklus I

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus I kemampuan *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku dalam meningkatkan hasil kemampuan *dribble lay up* siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta, terdiri dari empat tahapan yakni, a) perencanaan, b) pelaksanaan, c) observasi, d) refleksi. Keempat tahapan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Perencanaan

Perencanaan pada siklus pertama sebagai langkah awal dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu mempersiapkan segala sesuatunya dalam rangka pelaksanaan tindakan meliputi:

1. Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku.
2. Menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar.
3. Membuat tes penilaian kemampuan *dribble lay up* berdasarkan materi yang diajarkan melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan tahap penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus I berlangsung sebanyak dua pertemuan, dengan perincian yaitu satu kali pertemuan untuk proses pembelajaran dan satu kali pertemuan untuk tes kemampuan *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku. Setiap pertemuan berlangsung 3 jam pelajaran (3x40 menit). Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir.

1. Kegiatan awal

Pada kegiatan awal dilaksanakan selama 15 menit dan dilakukan dalam proses pembelajaran *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku pada siklus I, yaitu :1) Berbaris dilapangan, 2) Berdoa sebelum memulai pelajaran, 3) Mengecek kehadiran siswa, kesehatan kuku, dan rambut. 4) Menegur siswa yang belum berpakaian lengkap (olahraga), 5) Menginformasikan permainan yang digunakan dalam pembelajaran, 6) Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti, 7) Guru melakukan persepsi sebagai penilaian awal, 8) Guru membagi siswa kedalam kelompok secara heterogen sesuai dengan jenis metode yang digunakan dalam pembelajaran penjas.

2. Kegiatan inti

Pada kegiatan ini dilaksanakan selama 85 menit, pada pertemuan pertama guru menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan kepada siswa tentang materi *dribble lay up*. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dan memberi motivasi pada anak didiknya Selanjutnya guru mendemonstrasikan atau memberi contoh gerakan *dribble lay up*, model pembelajaran lompat naik turun bangku. Kemudian menginformasikan aturan dan cara pelaksanaan dalam pembelajaran *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku. Untuk pertemuan pertama, siswa dibekali dengan materi *dribble lay up*, supaya dalam pelaksanaan di pertemuan selanjutnya siswa bisa mempratikkan dengan baik gerakan *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku.

Pada pertemuan kedua guru menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan kepada siswa tentang materi *dribble lay up*. Guru memberikan motivasi pada anak didiknya. Selanjutnya guru mendemonstrasikan atau memberi contoh gerakan *dribble lay up*, model pembelajaran lompat naik turun bangku. Kemudian guru menyiapkan alat pembelajaran seperti bola basket dan media lompat dari bangku. Untuk melakukan gerakan lompat naik turun bangku adalah diawali dengan posisi berdiri menghadap bangku sedikit menekuk sendi lutut, kedua lengan berada di samping badan dengan kedua sendi siku ditekuk dari awalan kemudian dilanjutkan dengan menolak, kedua kaki bersamaan meloncat ke atas bangku ke tempat semula. Pendaratan dilakukan secepat mungkin pada posisi awal, untuk dilanjutkan dengan gerakan yang sama berikutnya. Pada waktu hitungan satu lompat ke atas bangku, hitungan turun bangku dilanjutkan hitungan ganjil lompat di atas bangku, kalau hitungan genap turun bangku. Gerakan naik turun bangku dilakukan sebanyak 15 kali per siswa. Media bangku di gunakan sebagai salah satu media untuk meningkatkan kualitas *dribble lay up* karena seseorang akan melakukan gerakan lompatan dengan teknik yang baik dan benar.

3. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir dilaksanakan selama 20 menit, adapun kegiatan yang dilakukan adalah siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi/koreksi menyeluruh cara melakukan gerakan *dribble lay up* dalam permainan bola basket yang benar. Kemudian memberikan kesempatan kepada siswa untuk tanya jawab, guru menyimpulkan materi bersama siswa serta mengemukakan materi yang akan diajarkan pada pertemuan berikutnya. Selain itu guru melakukan refleksi kesalahan – kesalahan gerakan dalam proses pembelajaran.

c. Observasi

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I, pada aktivitas guru menunjukkan bahwa kegiatan awal, guru memberikan persepsi sebagai dasar penilaian awal, dan dilanjutkan dengan pemanasan secara umum disesuaikan dengan model pembelajaran lompat naik turun bangku yang akan dilakukan.

Hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti mata pelajaran penjasokes dengan materi *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku yaitu tampak bahwa pada kegiatan awal masih ada siswa yang kurang bersungguh – sungguh melakukan pemanasan, kemudian saat masuk di pembelajaran inti masih kurang partisipasi dan perhatian siswa dalam pembelajaran dimana siswa masih kesulitan dalam melakukan permainan, selain itu siswa juga ragu – ragu dan belum memahami gerakan *dribble lay up* dengan model pembelajaran lompat naik turun bangku yaitu. Disamping itu juga masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum dikuasai oleh beberapa siswa. Hal ini terlihat karena masih ada siswa yang cenderung meminta dijelaskan ulang materi pembelajaran yang telah dijelaskan oleh guru dan masih ada yang bingung dalam melakukan aktivitas pembelajaran.

Pada kegiatan akhir, dimana siswa masih kurang dalam mendengarkan penjelasan tentang materi dari guru, hal ini terlihat karena siswa masih kurang dalam mengangkat tangan ketika guru meminta siswa yang bisa memperagakan secara singkat materi yang telah dilakukan dalam proses pembelajaran. Setelah semua selesai, barulah siswa terlihat antusias dalam mendengarkan pesan – pesan dan motivasi dari guru.

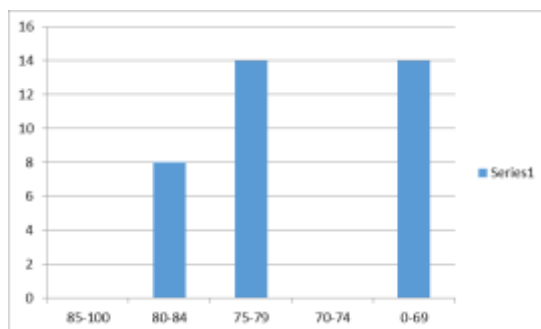
d. Hasil belajar pada siklus I

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus I adalah penyajian *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku sebanyak 2 kali pertemuan dan untuk kegiatan tes dilakukan pada pertemuan kedua atau pengambilan nilai aspek psikomotor. Berdasarkan kemampuan *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku siswa dapat diklasifikasikan yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Kemampuan *dribble lay up* siklus I melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta.

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	85 – 100	Sangat Baik	0	0,0%
2	80 – 84	Baik	8	22,2%
3	75 – 79	Cukup	14	38,9%
4	70 – 74	Kurang	0	0,0%
5	0 – 69	Sangat Kurang	14	38,9%
		Jumlah	36	100%

Dari tabel di atas diperoleh ketuntasan belajar kemampuan *dribble lay up* bola voli dengan rincian yaitu dari 36 jumlah siswa (100%). Yang memiliki kategori sangat baik 0 siswa (0,0%), kategori baik 8 (22,2%), kategori cukup 14 (38,9%), kategori kurang 0 siswa (0,0%), kategori sangat kurang 14 siswa (38,9%). Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus I berikut ini :



Gambar 4.2 Diagram batang skor nilai persentase pada siklus I

Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada siklus I diatas, tampak bahwa dari 36 subjek penelitian, terdapat kategori sangat baik pada nilai (85-100) sebanyak 0 siswa (0,0%), kategori baik pada nilai (80-84) sebanyak 8 siswa (22,2%), kategori cukup pada nilai (75-79) sebanyak 14 siswa (38,9%), kategori kurang pada nilai (70-74) sebanyak 0 siswa (0,0%), kategori sangat kurang pada nilai (0-69) sebanyak 14 siswa (38,9%). Berdasarkan hasil belajar pada siklus pertama, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3
 Deskripsi ketuntasan belajar siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta.

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	14	38,9%
75 – 100	Tuntas	22	61,1%
Jumlah		36	100%

Sumber : Analisis Data Hasil Belajar Siswa Siklus I

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa dari 36 subjek penelitian terdapat 22 siswa dengan persentase 61.1% sudah dalam kategori tuntas dan 14 siswa dengan persentase 38,9% dalam kategori tidak tuntas pada siklus I.

e. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi selama pelaksanaan siklus I, siswa belum mencapai indikator keberhasilan secara klasikal yang telah dirumuskan sebelumnya. Sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu :

- Siswa belum memahami gerakan *dribble lay up* dengan model pembelajaran lompat naik turun bangku.
- Siswa belum mampu melakukan dribble dengan baik karena bola yang dipantulkan terlalu tinggi.
- Siswa masih kaku melakukan dribble pada saat melangkah. Oleh karena itu diharapkan dapat menjadi bahan perbaikan pada siklus II.

3. Deskripsi hasil belajar siklus II

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus II kemampuan *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku dalam meningkatkan hasil kemampuan *dribble lay up* siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta, terdiri dari empat tahapan yakni, a) perencanaan, b) pelaksanaan, c) observasi, d) refleksi. Keempat tahapan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Perencanaan

Perencanaan pada siklus kedua sebagai langkah awal dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu mempersiapkan segala sesuatunya dalam rangka pelaksanaan tindakan meliputi:

1. Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) XI di SMAN 1 Jakarta melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku.
2. Menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar.
3. Membuat tes penilaian kemampuan *dribble lay up* berdasarkan materi yang diajarkan melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku.

c. Pelaksanaan

Pelaksanaan tahap penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus II berlangsung sebanyak dua pertemuan, dengan perincian yaitu satu kali pertemuan untuk proses pembelajaran dan satu kali pertemuan untuk tes kemampuan *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku. Setiap pertemuan berlangsung 2 jam pelajaran (3x40 menit). Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir.

1. Kegiatan awal

Pada kegiatan awal dilaksanakan selama 15 menit dan dilakukan dalam proses pembelajaran *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku pada siklus I, yaitu :1) Berbaris dilapangan, 2) Berdoa sebelum memulai pelajaran, 3) Mengecek kehadiran siswa, kesehatan kuku, dan rambut. 4) Menegur siswa yang belum berpakaian lengkap (olahraga), 5) Menginformasikan permainan yang digunakan dalam pembelajaran, 6) Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti, 7) Guru melakukan persepsi sebagai penilaian awal, 8) Guru membagi siswa ke dalam kelompok secara heterogen sesuai dengan jenis permainan yang digunakan dalam pembelajaran.

2. Kegiatan inti

Pada kegiatan ini dilaksanakan selama 85 menit, pada pertemuan pertama guru menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan kepada siswa tentang materi *dribble lay up*. Guru memberikan motivasi pada anak didiknya. Selanjutnya guru mendemonstrasikan atau memberi contoh gerakan *dribble lay up*, model pembelajaran lompat naik turun bangku. Kemudian guru menyiapkan alat pembelajaran seperti bola basket dan media lompat dari bangku. Untuk melakukan gerakan lompat naik turun bangku adalah diawali dengan posisi berdiri menghadap bangku sedikit menekuk sendi lutut, kedua lengan berada di samping badan dengan kedua sendi siku ditekuk dari awalan kemudian dilanjutkan dengan menolak, kedua kaki bersamaan meloncat ke atas bangku ke tempat semula. Pendaratan dilakukan secepat mungkin pada posisi awal, untuk dilanjutkan dengan gerakan yang sama berikutnya. Pada waktu hitungan satu lompat ke atas bangku, hitungan turun bangku dilanjutkan hitungan ganjil lompat di atas bangku, kalau hitungan genap turun bangku. Gerakan naik turun bangku dilakukan sebanyak 20 kali per siswa. Media bangku di gunakan sebagai salah satu media untuk meningkatkan kualitas *dribble lay up* karena seseorang akan melakukan gerakan lompatan dengan teknik yang baik dan benar.

Pada pertemuan kedua guru menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan kepada siswa tentang materi *dribble lay up*. Guru memberikan motivasi pada anak diidiknya. Selanjutnya guru mendemonstrasikan atau memberi contoh gerakan *dribble lay up*, model pembelajaran lompat naik turun bangku. Kemudian guru menyiapkan alat pembelajaran seperti bola basket dan media lompat dari bangku. Untuk melakukan gerakan lompat naik turun bangku adalah diawali dengan posisi berdiri menghadap bangku sedikit menekuk sendi lutut, kedua lengan berada di samping badan dengan kedua sendi siku ditekuk dari awalan kemudian dilanjutkan dengan menolak, kedua kaki bersamaan meloncat ke atas bangku ke tempat semula. Pendaratan dilakukan secepat mungkin pada posisi awal, untuk dilanjutkan dengan gerakan yang sama berikutnya. Pada waktu hitungan satu lompat ke atas bangku, hitungan turun bangku dilanjutkan hitungan ganjil lompat di atas bangku, kalau hitungan genap turun bangku. Gerakan naik turun bangku dilakukan sebanyak 20 kali per siswa. Media bangku di gunakan sebagai salah satu media untuk meningkatkan kualitas *dribble lay up* karena seseorang akan melakukan gerakan lompatan dengan teknik yang baik dan benar. Kemudian diakhir kegiatan kita melakukan game untuk membuat siswa lebih antusias. Siswa di bagi menjadi 6 kelompok dengan ketentuan tiap kelompok terdiri dari 5-6 siswa. Setiap kelompok diberikan kesempatan 1 orang dua kali untuk melakukan *dribble lay up* dengan memasukkan bola ke ring basket. Tiap kelompok di perlombakan, kelompok yang paling banyak memasukkan bola ke ring maka dia pemenangnya.

3. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir dilaksanakan selama 15 menit, adapun kegiatan yang dilakukan adalah siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi/koreksi menyeluruh cara melakukan gerakan *dribble lay up* yang benar. Kemudian memberikan kesempatan kepada siswa untuk tanya jawab, guru menyimpulkan materi bersama siswa serta mengemukakan materi yang akan diajarkan pada pertemuan berikutnya. Selain itu guru melakukan refleksi kesalahan – kesalahan gerakan dalam proses pembelajaran.

d. Observasi

Berdasarkan hasil observasi pada siklus II, pada aktivitas guru menunjukkan bahwa kegiatan awal, guru memberikan persepsi sebagai dasar penilaian awal, dan dilanjutkan dengan pemanasan secara umum disesuaikan dengan model pembelajaran lompat naik turun bangku yang akan dilakukan.

Hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti mata pelajaran penjasokes dengan materi *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku yaitu tampak bahwa pada kegiatan awal siswa sudah bersungguh – sungguh melakukan pemanasan, kemudian saat masuk di pembelajaran inti semua siswa sudah aktif dalam proses pembelajaran dimana siswa tidak kesulitan dalam melakukan permainan, selain itu siswa juga tidak ragu – ragu dan sudah memahami gerakan *dribble lay up* dengan model pembelajaran lompat naik turun bangku. Disamping itu siswa sudah memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi sudah dikuasai oleh siswa. Hal ini ditandai karena kurangnya siswa yang cenderung meminta dijelaskan ulang materi pembelajaran yang telah dijelaskan oleh guru dan siswa tidak bingung dalam melakukan *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku.

Pada kegiatan akhir, dimana siswa sudah tampak baik dimana dalam mendengarkan penjelasan tentang materi dari guru, hal ini terlihat karena siswa sudah berlomba - lomba dalam mengangkat tangan ketika guru meminta siswa yang bisa memperagakan secara singkat materi yang

telah dilakukan dalam proses pembelajaran. Setelah semua selesai, barulah siswa terlihat antusias dalam mendengarkan pesan – pesan dan motivasi dari guru serta memberikan penghargaan (*reward*) kepada siswa yang berprestasi.

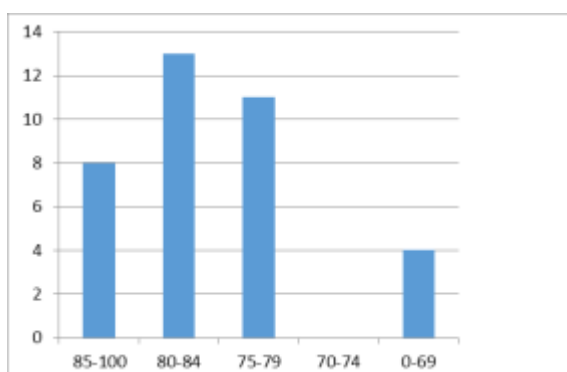
e. Hasil belajar pada siklus II

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus II adalah penyajian materi *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku sebanyak 2 kali pertemuan dan untuk kegiatan tes dilakukan pada pertemuan kedua atau pengambilan nilai aspek psikomotor. Berdasarkan hasil *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku siswa dapat diklasifikasikan yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 Kemampuan *dribble lay up* siklus II melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	85 – 100	Sangat Baik	8	22,2%
2	80 – 84	Baik	13	36,1%
3	75 – 79	Cukup	11	30,6%
4	70 – 74	Kurang	0	0,0%
5	0 – 69	Sangat Kurang	4	11,1%
		Jumlah	36	100%

Dari tabel di atas diperoleh ketuntasan belajar kemampuan *dribble lay up* dengan rincian yaitu dari 36 jumlah siswa (100%). Yang memiliki kategori sangat baik 8 siswa (22,2%), kategori baik 13 (36,1%), kategori cukup 11 (30,6%), kategori kurang 0 siswa (0,0%), kategori sangat kurang 4 siswa (11,1%). Jadi. Pada siklus II siswa peningkatan secara drastis menjadi kategori baik, berarti siswa mengalami ketuntasan belajar kemampuan *dribble lay up* mencapai 75% kategori lulus dari semua hasil siswa yang ingin dicapai. Dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus II



berikut ini :

Gambar 4.3 Diagram batang skor nilai persentase pada siklus II

Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada siklus I diatas, tampak bahwa dari 36 subjek penelitian, terdapat kategori sangat baik pada nilai (85-100) sebanyak 8 siswa (22,2%), kategori baik pada nilai (80-84) sebanyak 13 siswa (36,1%), kategori cukup pada nilai (75-79) sebanyak 11 siswa (30,6%), kategori kurang pada nilai (70-74) sebanyak 0 siswa (0%), kategori sangat kurang pada nilai (0-69) sebanyak 4 siswa (11,1%). Berdasarkan hasil belajar pada siklus kedua, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 4.5 Deskripsi ketuntasan belajar siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	4	11,1%
75 – 100	Tuntas	32	88,9%
Jumlah		36	100%

Sumber: Analisis Data Hasil Belajar Siswa Siklus II

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa dari 36 subjek penelitian terdapat 32 siswa dengan persentase 88,9% sudah dalam kategori tuntas dan 4 siswa dengan persentase 11,1% dalam kategori tidak tuntas pada siklus II.

f. Refleksi

Refleksi pada siklus II, siswa sudah mencapai indikator keberhasilan secara klasikal yang telah dirumuskan sebelumnya. Sebagai bentuk refleksi yang menjadi

pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu :

- Siswa sudah memahami gerakan *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku.
- Siswa sudah mampu melakukan *dribble* dengan baik serta bola yang dipantulkan ke lantai sudah tidak terlalu tinggi.
- Siswa sudah tidak kaku lagi pada saat melangkah terutama pada saat mendribble bola.

g. Perbandingan hasil belajar siswa siklus I dan siklus II

Peningkatan hasil belajar siswa pada siklus I mencapai rata – rata sedangkan pada siklus II meningkat menjadi . Untuk lebih jelasnya mengenai *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

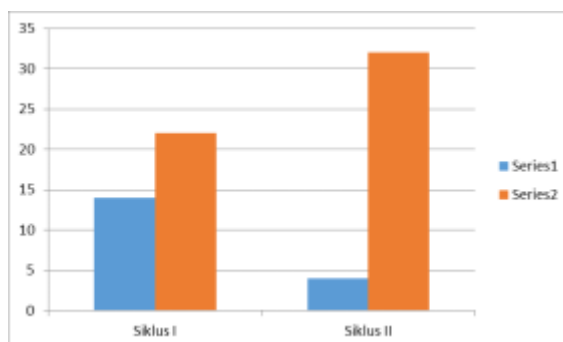
Tabel 4.6 Deskripsi ketuntasan belajar siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta siklus I dan II

No	Nilai	Siklus I			Siklus II	
		Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase

						(%)
1	< 75,00	Tidak Tuntas	14	38,9%	4	11,1%
2	>75,00	Tuntas	22	61,1%	32	88,9%
Jumlah			36	100	36	100

Sumber: Analisis Data Hasil Belajar Siswa Siklus I dan II

Untuk lebih jelasnya perbandingan distribusi frekuensi dan kategori ketuntasan *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta pada siklus I dan II Dapat dilihat pada diagram berikut :



Gambar 4.4 Ketuntasan belajar siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta

Dari gambar diatas tampak bahwa dari 36 siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta yang menjadi subjek penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

- Persentase ketuntasan belajar siswa setelah diterapkan model pembelajaran lompat naik turun bangku , untuk kategori tuntas sebesar 61,1% pada siklus I, kemudian meningkat menjadi 88,9% pada siklus II untuk *dribble lay up*
- Persentase ketuntasan belajar siswa setelah diterapkan model pembelajaran lompat naik turun bangku, untuk kategori tidak tuntas 38,9% pada siklus I, kemudian untuk kategori tidak tuntas 11,1% pada siklus II.

Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah siswa yang berada pada kategori tuntas mengalami peningkatan sebanyak 22 siswa atau 61,1% pada siklus I, proses ketuntasan terjadi dalam dua kali pertemuan proses pembelajaran dengan materi yang sama, begitu juga pada siklus II mengalami ketuntasan 88,9% dengan pelaksanaan proses penelitian yang hampir sama dengan siklus I. Penelitian ini menunjukkan peningkatan ketuntasan kelas secara klasikal pada siklus II sebanyak 88,9% dan mencapai ketuntasan secara individu dengan nilai peserta didik berada pada kategori sangat baik

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan tentang hasil belajar *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku siswa kelas XI di SMAN setiap

siswa dengan standar KKM 75 dan nilai ketuntasan seluruh siswa 88,9% pada siklus II, sehingga tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Pembahasan

1. Hasil belajar *dribble lay up*

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif, terlihat pada dasarnya bahwa pelaksanaan pembelajaran melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku memberikan perubahan pada aspek *dribble lay up* siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta yang seimbang dan merata, yaitu terjadi peningkatan pada siklus I ke siklus II.

Pada tabel 4.1 yang berisikan data awal kelas XI di SMAN 1 Jakarta bahwa semuanya 8 orang termasuk dalam kategori tuntas dengan presentase 22,2% dan 28 orang dengan persentase 77,8% termasuk dalam kategori tidak tuntas pada saat sebelum penelitian. Pada siklus I, jumlah siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah 22 orang dengan presentase 61,1% dan 14 orang dalam kategori tidak tuntas dengan presentase 38,9%. Pada siklus II, siswa yang termasuk dalam kategori tuntas sebanyak 32 siswa dengan persentase 88,9% dan 4 siswa yang masuk dalam kategori tidak tuntas dengan persentase 11,1%.

Kenyataan yang terjadi merupakan suatu fakta bahwa model pembelajaran lompat naik turun bangku merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, khususnya dalam materi pembelajaran *dribble lay up*. Dengan penerapan model pembelajaran lompat naik turun bangku maka memacu siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dengan gembira, berkelompok, menyenangkan dan serius tanpa takut akan terjadinya cedera serta memperhatikan dengan baik pelajaran yang diajarkan.

2. Siklus I

Siklus I dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan, untuk tes hasil belajar *dribble lay up* dilakukan pada pertemuan kedua. Selain itu, setiap pertemuan telah diatur pembelajaran yang akan diajarkan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran agar dalam mengajar ada target bahwa dalam pertemuan tersebut ada beberapa item yang diajarkan.

Pada siklus I, peningkatan hasil belajar *dribble lay up* siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta belum sesuai yang diharapkan, hal ini disebabkan bahwa belum tercapainya indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan dan banyaknya temuan-temuan /masalah yang peneliti dapatkan.

Pada pertemuan kedua didalam proses pembelajaran sudah mulai berkurang dibandingkan dengan pertemuan pertama. Meskipun masih ada satu dua orang siswa yang belum bersungguh – sungguh dalam proses pembelajaran, sedangkan siswa yang lainnya sudah mulai aktif dan bersungguh-sungguh. Proses pembelajaran cukup interaktif, hal ini disebabkan karena sebagian siswa sudah banyak yang aktif mengajukan pertanyaan. Selain itu, siswa terlihat tenang pada saat guru memberikan materi dan motivasi.

Hasil belajar *dribble lay up* pada siklus I, peningkatan hasil belajar *dribble lay up* melalui pembelajaran lompat naik turun bangku siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta dalam kategori sangat kurang. Bila ditinjau dari persentase ketuntasan belajar siswa pada siklus I, mencapai 61,1% dari jumlah frekuensi 22 siswa. Akan tetapi masih ada siswa yang mendapat nilai di bawah standar KKM yang ditetapkan oleh sekolah yaitu 38,9% (tidak tuntas) dari jumlah frekuensi 14 siswa.

Menanggapi hasil belajar *dribble lay up* melalui pembelajaran lompat naik turun bangku pada siklus I, maka sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu:

1. Siswa belum memahami gerakan *dribble lay up* melalui pembelajaran lompat naik turun bangku.
2. Pelaksanaan pembelajaran belum maksimal, karena masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum dikuasai oleh beberapa siswa.
3. Siswa masih ragu – ragu dalam melakukan gerakan dalam proses pembelajaran sehingga mengakibatkan gerakan yang dilakukan kurang maksimal. Oleh karena itu diharapkan dapat menjadi bahan perbaikan pada siklus II.

3.Siklus II

Seperti halnya pada siklus I, siklus II dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan dan satu kali pertemuan untuk tes hasil belajar *dribble lay up*. Selain itu, setiap pertemuan telah diatur pembelajaran yang akan diajarkan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran, agar dalam mengajar ada target bahwa dalam pertemuan tersebut ada beberapa item yang akan diajarkan.

Pada siklus II, peningkatan hasil belajar *dribble lay up* siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta sesuai yang diharapkan, hal ini dapat dilihat dari pencapaian indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan. Perhatian, keaktifan, dan memotivasi siswa semakin meningkat. Dari penelitian siklus I dan II, tercatat perubahan–perubahan dan segi psikomotor siswa selama mengikuti mata pelajaran Penjaskes dengan materi *dribble lay up*, peneliti mencatat perubahan–perubahan yang terjadi selama proses pembelajaran.

Hasil belajar *dribble lay up* pada siklus II, peningkatan hasil *dribble lay up* melalui pembelajaran lompat naik turun bangku siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta dalam kategori baik. Bila ditinjau dari persentase ketuntasan belajar siswa pada siklus II , mencapai 88,9% dari jumlah frekuensi 36 siswa.

Selama pelaksanaan kegiatan pada siklus II, peneliti telah berusaha untuk melakukan perubahan – perubahan demi meningkatkan Hasil belajar *dribble lay up* siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta, hasil penelitian pada siklus II telah menunjukkan peningkatan dari siklus sebelumnya dengan hasil yang diperoleh sudah mencapai indikator keberhasilan yang ditargetkan oleh peneliti. Oleh karena itu, penelitian di hentikan dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya. Selain itu, waktu penelitian dibatasi oleh administrasi sekolah dan juga penelitian telah sampai pada titik jenuh.

Seperti yang dikemukakan E. Mulyasa (2011:144) penilaian penelitian tindakan kelas (PTK) dilakukan secara berkesinambungan untuk mencapai perbaikan sehingga melalui proses dan siklus kegiatan tersebut guru dapat meningkatkan kegiatan dan hasil pembelajaran secara optimal.

Adapun refleksi pada siklus II, sudah tidak ditemukan kendala – kendala yang berarti, hal tersebut ditandai dengan upaya yang dilakukan pada siklus II pada siswa yang sudah mengalami peningkatan, berdasarkan hasil pengamatan sebagai berikut:

1. Siswa sudah memahami gerakan *dribble lay up* dengan model pembelajaran lompat naik turun bangku.

2. Pelaksanaan pembelajaran sudah maksimal, karena siswa sudah memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi telah dikuasai oleh siswa.
3. Siswa tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan dalam proses pembelajaran sehingga mengakibatkan gerakan yang dilakukan semaksimal mungkin.

Berdasarkan data penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat dikatakan bahwa melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran *dribble lay up* siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta. dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran lompat naik turun bangku dalam meningkatkan hasil kemampuan *dribble lay up* siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta.

Dalam hal ini sesuai hasil analisis data yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan hasil kemampuan *dribble lay up* siswa kelas XI di SMAN 1 Jakarta, dimana pada siklus I persentase kelulusan kelas XI di SMAN 1 Jakarta sebesar 11,1% dan meningkat pada siklus II dengan persentase kelulusan sebesar 88,9%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa model pembelajaran lompat naik turun bangku dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan khususnya pada materi *dribble lay up*, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Guru diharapkan dapat menjadikan *dribble lay up* melalui model pembelajaran lompat naik turun bangku sebagai suatu alternatif pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk meningkatkan *dribble lay up*.
2. Bagi sekolah, Agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana pembelajaran olahraga. Perlunya diperbanyak referensi atau sarana olahraga khususnya yang mendukung proses pembelajaran.
3. Kepada peneliti selanjutnya yang akan mengkaji rumusan yang serupa diharapkan dapat mengembangkan metode pembelajaran dengan mengkaji pembelajaran secara mendalam

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, A. (2000). *Latihan Naik Turun Bangku*. Sinar Buku.
- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia.
- Al-Hadist, G. (2017). Pendekatan Teknis Dan Pendekatan Taktisterhadap Keterampilan Shootingbola Basket. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(2). <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/146>
- Arikunto, S., Suhardjono, S., & Supardi, S. (2015). *Penelitian tindakan kelas*. Bumi Aksara.
- B. Uno, H. (2015). *MODEL PEMBELAJARAN; Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Bumi Aksara.
- Donald Allen, C. (2000). *Jumping into Plyometrics*. Illinios. Human Kinetics.
- Dwi Setiawan, L. (2018). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dengan Dua Kaki Terhadap Tinggi Lncatan Atlet Bola Voli Yunior Putra Klub Ganoevo SC Yogyakarta. *EPrint@UNY Lmbung Pustaka Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Hamalik, O. (2013). *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Aksara.

- Jauhar, M., & Hamiyah, N. (2014). *Strategi Belajar Mengajar di Kelas*. Prestasi Pustaka.
- Komara, E. (2014). *Belajar dan pembelajaran interaktif*. Refika Aditama.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step To Win*. Karmedia.
- Kurniawan, R., & Suherman, A. (2015). Penerapan SEM (Sport Education Model) dalam Konteks Kurikulum 2013. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran, 1*, 367–378. <https://doi.org/10.31227/osf.io/vgua7>
- Kusuma, W., & Dwitagama, D. (2011). *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. (2nd ed.). PT Indeks.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes* (1st ed.). Alfabeta.
- Mertayasa, K., Rahayu, S., & Soenyoto, T. (2016). Metode Latihan Plyometrics Dan Kelentukan Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Dan Hasil Lay Up Shoot Bola Basket. *Journal of Physical Education and Sport, 5*(1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Ngalimun, N., Fauzani, M., & Salab, A. (2018). *Strategi dan model pembelajaran (II)*. Aswaja Pressindo.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket :Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya*. Pakar Raya.
- PERBASI., PERBASI. (2006). *Official Basketball Rule*. Pengurus Besar Perbasi.
- Sanjaya, W. (2008). *Perencanaan dan desain sistem pembelajaran*. Kencana.
- Slameto, S. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya* (6th ed.). Rineka Cipta.
- Sugiyono, S. (2014). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sumiyarso, D. (2002). *Keterampilan bolabasket*. FIK UNY.
- Trianto, T. (2007). *Model pembelajaran terpadu dalam teori dan praktek* (1st ed.). Prestasi Pustaka Publisher.
- Wahjoedi, W. (2001). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Raja Grafindo Persada.
- Wiriaatmadja, R. (2019). *Metode penelitian tindakan kelas untuk meningkatkan kinerja guru dan dosen* (12th ed.). PT Remaja Rosdakarya.