

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN SISWA  
DALAM BERMAIN BOLA BASKET MELALUI PENERAPAN METODE  
BERMAIN LEMPAR TANGKAP BOLA TENIS DI KELAS V  
SDN SUNTENJAYA KECAMATAN TANJUNGSANG**

**Asep Mumuh**  
SDN Suntenjaya

**ABSTRAK**

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam materi lempar tangkap bola basket melalui penerapan metode bermain lempar tangkap bola tenis di kelas V SDN Suntenjaya Kecamatan Tanjungsang. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Suntenjaya pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Suntenjaya yang berjumlah 20 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan siswa dapat dilakukan dengan menerapkan metode bermain lempar tangkap bola tenis. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan tes keterampilan siswa dari siklus I ke siklus II. Hasil test siklus I mencapai nilai rata-rata sebesar 69 dengan siswa yang tuntas KKM sekolah 70 berjumlah 12 siswa (60%) dan pada siklus II hasil tes meningkat menjadi 82,50 dengan siswa yang tuntas KKM sekolah 70 berjumlah 18 siswa (90%).

**Kata kunci: bola basket; keterampilan siswa; metode bermain lempar tangkap bola tenis**

**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani adalah bagian yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah. Hal ini jelas mengandung pengertian bahwa keberadaan mata pelajaran pendidikan jasmani tidak boleh dipandang sebelah mata atau hanya sebagai pelengkap saja. Pendidikan jasmani pada sekolah dasar bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani serta dapat mengetahui dasar-dasar gerak pada suatu permainan olahraga bagi siswa.

Sudah menjadi suatu keharusan bagi seorang guru untuk merancang program pembelajaran dalam rangka mencapai tujuan yang ditetapkan. Program tersebut secara umum berisi berbagai keterampilan yang akan diajarkan, strategi apa yang akan digunakan dalam pembelajaran, serta apa saja yang dibutuhkan dalam proses berlangsungnya pembelajaran. Idealnya pula para guru pendidikan jasmani harus memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam menerapkan metode dan media pembelajaran yang tepat sesuai dengan materi atau keterampilan yang diajarkan.

Dalam proses pembelajaran guru membuat suatu program kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan siswa, sehingga potensi siswa yang telah dimiliki dapat benar-benar direalisasikan ke dalam

bentuk aktifitas secara efektif dan produktif. Untuk itu guru harus bisa memilih dan menentukan metode pembelajaran yang tepat guna sesuai tujuan pembelajaran.

Proses pembelajaran yang telah dilaksanakan diharapkan dapat memberikan hasil yang memuaskan sesuai tujuan yang ditetapkan. Namun dalam pelaksanaannya, usaha pencapaian tujuan tersebut tidak berjalan lancar sehingga kemajuan belajarpun menjadi terhambat. Hambatan ini harus segera ditemukan dan dicari solusinya oleh seorang guru agar terhindar dari bayang-bayang kegagalan.

Kurikulum yang tepat dalam mata pembelajara jasmani di sekolah dasar meliputi materi permainan dan olahraga. Materi permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor, dan manipulative, atletik kasti, rounders, kippers, sepakbola, bola basket, bola voli, tennis lapangan, bulu tangkis, dan bela diri serta aktifitas lainnya.

Lempar tangkap merupakan satu jenis keterampilan yang menggunakan teknik-teknik tertentu. Permainan ini membutuhkan keterampilan lemparan yang baik. Teknik memadukan keterampilan melempar tidak cukup mudah dilakukan untuk anak sekolah dasar kelas V. Berdasarkan pengamatan saat pembelajaran di lapangan, tidak tuntasnya pembelajaran dipengaruhi oleh kurang aktifnya siswa saat proses pembelajaran dikarenakan pembelajaran terlalu monoton.

Berdasarkan hasil penelitian Aritonang (2008:17) menunjukkan bahwa secara umum hasil belajar tidak saja dipengaruhi faktor minat dan motivasi tetapi juga faktor lainnya seperti cara mengajar (metode) guru dalam mengajar, karakter guru, suasana kelas yang tenang dan nyaman, serta fasilitas belajar yang di gunakan.,

Penerapan metode pembelajaran yang oleh guru pendidikan jasmani belum dikembangkan secara maksimal dalam melaksanakan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran masih bersifat rutinitas semata dan keberlangsungannya di rasa monoton. Hal ini sejalan dengan pernyataan Sanusi (2008:5) bahwa pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar dilaksanakan secara tradisional dimana kegiatan yang dilakukan anak sama dengan apa yang dilakukan orang dewasa. Seharusnya ada modifikasi baik dalam aturan, alat serta lapangan yang di gunakan. Hal ini perlu dilakukan agar sesuai dengan kemampuan anak.

Hasil belajar siswa kelas V SDN Suntenjaya Kecamatan Tanjungsiang dalam materi Bermain Bola Basket ternyata jauh dari yang diharapkan. Dari hasil tes keterampilan pada materi tersebut yang sudah dipelajari sebelumnya masih rendah, ternyata hanya 7 siswa (35%) dari 20 siswa yang dinyatakan tuntas KKM, dan sisanya sekitar 13 siswa (65%) dinyatakan belum tuntas KKM sekolah sebesar 70, karena siswa belum terampil dalam melempar dan menangkap bola basket dengan baik dan benar.

Berkaitan dengan metode perbaikan kesalahan ini, dalam memberikan materi belajar teknik melempar dan menangkap bola basket dengan baik dan benar, harus memperhatikan prinsip-prinsip evaluasi dan perbaikan kesalahan itu sendiri. Melalui pembelajaran teknik secara intensif dengan berdasarkan pada

prinsip yang benar, maka pemain akan dapat menguasai keterampilan teknik dasar bermain bola basket dengan baik.

Bermain adalah suatu kegiatan yang sering dilakukan oleh anak-anak, melalui bermain anak-anak dapat beraktifitas atau bergerak agak bebas, sehingga bermain merupakan wujud ekspresi dan menjadi suatu kebutuhan bagi setiap anak. Selain dari pada itu, bermain dapat pula dilihat dari kondisi dan karakter dari anak.

Bermain lempar tangkap bola tennis merupakan suatu metode atau pendekatan belajar yang dapat membantu kesulitan siswa dalam pembelajaran bola basket khususnya koordinasi gerak dasar membawa bola (*dribbling*) mengoper bola (*passing*) dan menembak bola (*shooting*) sehingga melalui bermain lempar tangkap bola tennis diharapkan pula dapat membantu guru dalam pembelajarannya.

Bermain lempar tangkap bola tennis adalah jenis permainan bola kecil dengan cara sendiri atau bersama-sama, dengan satu tangan atau dua tangan, dengan gerakan mengayun dari bawah lengan (*underarm*) kearah sasaran atau teman bermain dan menangkapnya selalu dengan satu tangan. Disini akan terlihat koordinasi tangan dan mata berkaitan dengan penampilan dalam berbagai permainan bola yang bersifat beregu yang menuntut setiap pemain untuk dapat membawa, menggiring dan melempar - menangkap bola serta menembak bola.

Melihat kenyataan ini peneliti berkeinginan untuk mengadakan perbaikan proses pembelajaran tersebut, maka peneliti mencoba untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebanyak dua siklus dengan 3 kali pertemuan setiap siklusnya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam Bermain Bola Basket melalui penerapan metode lempar tangkap bola tennis di kelas V SDN Suntenjaya Kecamatan Tanjungsiang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Suntenjaya yang beralamat di Desa Jalan Buniara RT 20 RW 04 Desa Buniara Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang Kode Pos 41284. Penelitian ini dilakukan terhadap siswa kelas V SDN Suntenjaya pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 20 orang, yang terdiri atas 8 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus mulai tanggal 2 Juli sampai dengan tanggal 31 Desember 2019.

Prosedur penelitian ini mengikuti model Penelitian Tindakan Kelas yang diperkenalkan oleh *Kurt Levin* pada tahun 1946 (Arikunto, 1986). Konsep inti yang diperkenalkan oleh *Kurt Levin* ialah bahwa dalam satu siklus terdiri dari empat langkah, yaitu:

1. Perencanaan (*planning*).
2. Aksi atau tindakan (*acting*).
3. Observasi (*observing*).
4. Refleksi (*reflecting*)

Konsep di atas bila diilustrasikan sebagai berikut:

**Gambar 1. Konsep Prosedur Penelitian**



## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Penelitian Siklus I

#### Perencanaan

- Menyusun RPP siklus I yang dibuat untuk penelitian.
- Mempersiapkan bahan belajar berupa bola tenis dan materi lempar tangkap bola basket.
- Mempersiapkan tes evaluasi keterampilan.
- Membuat lembar observasi.

#### Pelaksanaan Tindakan dan Observasi

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu, 14 Agustus 2019. Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Rabu, 21 Agustus 2019. Kegiatan pembelajaran dimulai dengan pembukaan oleh guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing. Guru mengecek kesiapan diri dengan mengisi lembar kehadiran dan memeriksa kerapian pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran. Menginformasikan tema yang akan dibelajarkan yaitu tentang "Macam-macam Peristiwa dalam Kehidupan". Guru menyampaikan tahapan kegiatan yang meliputi kegiatan mengamati, menanya, mengeksplorasi, mengomunikasikan dan menyimpulkan.

Mulai kegiatan PJOK dengan kegiatan pemanasan, dan sosialisasikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. Siswa berdiri secara berkelompok yang terdiri dari 4 siswa perkelompoknya, guru memberikan penjelasan tentang cara menangkap bola basket dengan kontrol yang tepat.

Selanjutnya siswa berlatih menangkap bola secara bergantian, dan

berikan umpan balik dengan metode bermain Lempar Tangkap Bola Tennis. Siswa bergantian melempar dan menangkap bola, siswa yang mendapatkan bola menceritakan tentang peristiwa gembira yang pernah dialaminya. Permainan dilanjutkan sampai semua siswa mendapatkan giliran.

Bersama-sama siswa membuat kesimpulan/rangkuman hasil belajar selama sehari. Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi). Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran yang telah diikuti.

Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran). Setelah itu guru mengakhiri pelajaran dengan salam dan dijawab oleh siswa.

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Rabu, 28 Agustus 2019. Pada pertemuan ketiga ini guru melakukan tes lempar tangkap bola kepada setiap siswa untuk mengetahui hasil keterampilan siswa terhadap metode yang telah diberikan guru.

Selama kegiatan pembelajaran berlangsung, dua orang rekan guru mengobservasi jalannya kegiatan untuk disampaikan dalam refleksi.

### **Observasi**

Secara keseluruhan proses belajar mengajar berjalan lancar, sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang dibuat peneliti. Masih ada siswa yang belum paham sepenuhnya cara belajar kelompok karena terlihat ada siswa yang langsung mempraktekkan sendiri tanpa berdiskusi dan bersama teman kelompoknya dalam latihan bermain lempar tangkap bola tenis. Anggota kelompok yang pintar mendominasi memperagakan teknik bermain lempar tangkap bola tenis.

Beberapa siswa seperti kebingungan dalam mempraktekkan teknik bermain lempar tangkap bola tenis. Di kelompok 3 yang saya perhatikan mereka terlihat tidak tahu apa yang harus dilakukannya. Setelah guru menghampiri dan memberi penjelasan, baru mereka bekerja sesuai perintah guru. Sementara itu dalam kerja kelompok, yang dilakukan kelompok 5 yaitu seorang anggota kelompok latihan sendiri tanpa berdiskusi dengan kelompoknya untuk cara dan teknik bermain lempar tangkap bola tenis yang baik dan benar. Untuk itu perhatian guru perlu ditingkatkan lagi, dan penjelasan tentang cara kerja siswa lebih diperjelas agar siswa lebih memahami tugas yang harus dikerjakannya.

### **Refleksi**

Berdasarkan pengamatan diatas perlu adanya perbaikan dari kekurangan yang belum bisa terlaksana sesuai harapan serta mempertahankan apa yang sudah dicapai secara maksimal. Perbaikan perlu dilakukan agar terjadi peningkatan pada proses pembelajaran dan diharapkan hasil belajar siswa juga dapat meningkat. Diantara perbaikan yang perlu guru lakukan adalah:

- 1) Guru harus optimal dalam memberikan contoh dalam teknik dasar bermain bola basket.
- 2) Guru perlu mengingatkan siswa agar selalu bekerjasama dalam bermain lempar tangkap bola kastinya.

- 3) Guru lebih mengintensifkan lagi bagi siswa yang belum memahami teknik lempar tangkap bola basket.

## **Siklus II**

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu, 11 September 2019. Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Rabu, 18 September 2019. Kegiatan pembelajaran dimulai dengan salam dimulai dengan pembukaan oleh guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing. Guru mengecek kesiapan diri dengan mengisi lembar kehadiran dan memeriksa kerapian pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran. Menginformasikan tema yang akan dibelajarkan yaitu tentang "*Macam-macam Peristiwa dalam Kehidupan*". Guru menyampaikan tahapan kegiatan yang meliputi kegiatan mengamati, menanya, mengeksplorasi, mengomunikasikan dan menyimpulkan.

Mulai kegiatan PJOK dengan kegiatan pemanasan, dan sosialisasikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. Siswa berdiri secara berkelompok yang terdiri dari 4 siswa perkelompoknya, guru memberikan penjelasan tentang cara menangkap bola basket dengan kontrol yang tepat.

Selanjutnya siswa berlatih menangkap bola secara bergantian, dan berikan umpan balik dengan metode bermain Lempar Tangkap Bola Tenis. Siswa bergantian melempar dan menangkap bola, siswa yang mendapatkan bola menceritakan tentang peristiwa gembira yang pernah dialaminya. Permainan dilanjutkan sampai semua siswa mendapatkan giliran.

Bersama-sama siswa membuat kesimpulan/rangkuman hasil belajar selama sehari. Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi). Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran yang telah diikuti.

Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran). Setelah itu guru mengakhiri pelajaran dengan salam dan dijawab oleh siswa.

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Rabu, 25 September 2019. Pada pertemuan ketiga ini guru melakukan tes lempar tangkap bola kepada setiap siswa untuk mengetahui hasil keterampilan siswa terhadap metode yang telah diberikan guru.

Selama kegiatan pembelajaran berlangsung, dua orang rekan guru mengobservasi jalannya kegiatan untuk disampaikan dalam refleksi.

## **Observer**

Proses Belajar Mengajar berjalan sesuai rencana pelaksanaan pembelajaran yang dibuat oleh peneliti. Langkah-langkah pembelajaran dilalui oleh siswa dengan baik, tertib dan lancar. Semua siswa antusias mengikuti pelajaran, mereka tidak lagi terlihat bingung seperti siklus satu, tetapi mereka merasa sudah tahu dengan apa yang dilakukannya. Kerja kelompok berjalan lancar bahkan anggota kelompok latihan mempraktekkan teknik bermain lempar tangkap bola tenis sesuai dengan teknik dan cara yang baik dan benar. Secara bersama-sama anggota kelompok mendiskusikan terlebih dahulu cara dan teknik

yang dijelaskan oleh guru peneliti. Namun demikian perhatian guru harus tetap dilakukan supaya siswa benar-benar belajar dengan baik.

Penerapan metode bermain lempar tangkap bola tenis sebagai metode pembelajaran yang dipergunakan oleh peneliti merupakan inovasi dari peneliti membuat siswa sangat antusias dalam mengikuti pelajaran. Semua siswa aktif latihan memperagakan teknik bermain lempar tangkap bola tenis masing-masing. Siswa sebagai anggota kelompok merasa bertanggung jawab dengan cara dan teknik yang baik dan benar, sehingga bisa mempraktekan bermain bola basket dengan baik dan benar.

### Refleksi

Berdasarkan pengamatan di atas sudah terjadi peningkatan proses pembelajaran yang sangat signifikan. Berdasarkan hasil observasi pada siklus II aktivitas pembelajaran mencapai kategori sangat baik, keterlibatan siswa sudah maksimal, sehingga secara keseluruhan proses pembelajaran sudah bisa mencapai target yang diharapkan.

- 1) Guru sudah optimal dalam memberikan contoh dalam teknik dasar bermain bola basket.
- 2) Guru selalu mengingatkan siswa agar selalu bekerjasama dalam bermain lempar tangkap bola kastinya.
- 3) Guru selalu mengintensifkan lagi bagi siswa yang belum memahami teknik lempar tangkap bola basket.

### Pembahasan

Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah hasil tes keterampilan siklus I dan siklus II. Dalam hal ini diterapkan ketuntasan belajar secara individu dengan Kriteria Ketuntasan Minimal 70 dan secara klasikal dinyatakan tuntas bila siswa yang telah tuntas mencapai 85% dari seluruh siswa.

Data prestasi belajar siswa diperoleh dari hasil test keterampilan siswa siklus I dan test keterampilan siswa siklus II sebagai berikut:

**Tabel 1. Data Hasil Tes Siswa Siklus I dan Siklus II**

NO.	NAMA SISWA	SIKLUS I	SIKLUS II	KETUNTASAN
1	AF	70	85	Tuntas
2	AZA	80	90	Tuntas
3	AN	65	80	Tuntas
4	CRNP	70	85	Tuntas
5	DAM	75	95	Tuntas
6	EDH	80	95	Tuntas
7	IK	65	75	Tuntas
8	KAN	75	90	Tuntas

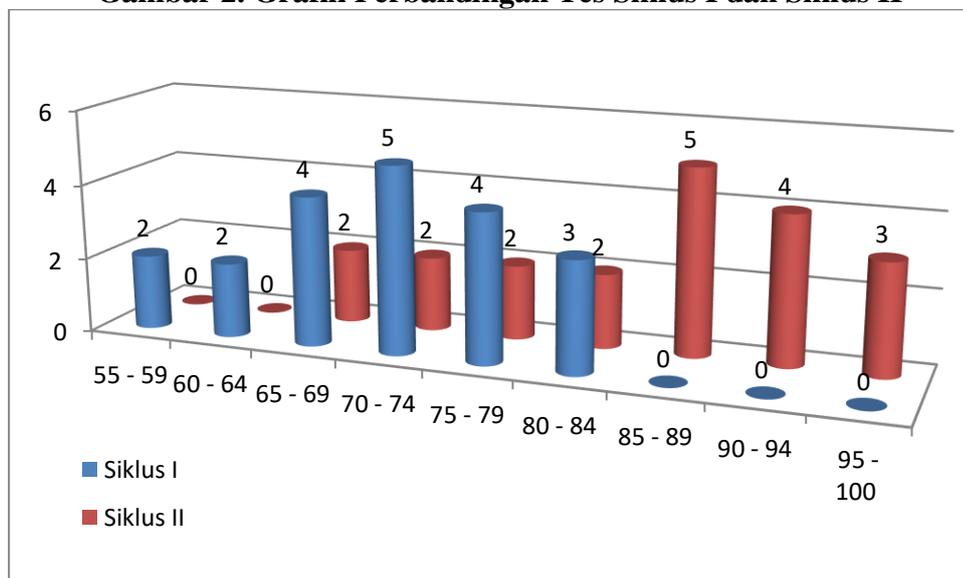
9	MM	70	85	Tuntas
10	MNH	75	90	Tuntas
11	MTP	70	85	Tuntas
12	NMH	55	65	Tidak Tuntas
13	PRA	60	70	Tuntas
14	RSA	70	85	Tuntas
15	RNZ	75	90	Tuntas
16	RAN	65	80	Tuntas
17	SA	60	70	Tuntas
18	SNA	65	75	Tuntas
19	THA	55	65	Tidak Tuntas
20	WMN	80	95	Tuntas
	<b>TOTAL</b>	<b>1380</b>	<b>1650</b>	
	<b>RERATA</b>	<b>69,00</b>	<b>82,50</b>	

Berdasarkan data yang didapatkan dari penilaian siklus I dan siklus II secara umum menggambarkan proses dan hasil penelitian secara parsial seperti yang dijelaskan di atas. Perbandingan hasil data siklus I dan siklus II dapat dilihat di bawah ini untuk dapat melihat peningkatan hasil penelitian ini:

**Tabel 2. Data Hasil Tes Siklus I dan Siklus II**

No	Interval Nilai	Siklus I	Siklus II
		Frekuensi	Frekuensi
1	55 - 59	2	0
2	60 - 64	2	0
3	65 - 69	4	2
4	70 - 74	5	2
5	75 - 79	4	2
6	80 - 84	3	2
7	85 - 89	0	5
8	90 - 94	0	4
9	95 - 100	0	3
Jumlah Siswa		20	20

**Gambar 2. Grafik Perbandingan Tes Siklus I dan Siklus II**



Melihat data pada tabel di atas, terdapat perbedaan data hasil tes pada siklus I dan siklus II.

- nilai rata-rata tes siklus I adalah 69 dan nilai rata-rata tes siklus II adalah 82,50. Ada peningkatan nilai rata-rata yaitu 13,50 (19,57%).
- nilai tertinggi tes siklus I adalah 80 dan nilai tertinggi tes siklus II adalah 95. Ada peningkatan nilai tertinggi yaitu 15 (18,75%).
- nilai terendah tes siklus I adalah 55 dan nilai terendah tes siklus II adalah 65. Ada peningkatan nilai terendah yaitu 10 (18,18%).
- pada siklus I siswa yang tuntas KKM sebanyak 12 siswa (60%), sedangkan pada siklus II siswa yang tuntas KKM sebanyak 18 siswa (90%).

Berdasarkan analisis data di atas, sudah jelas bahwa sudah terjadi perbaikan pembelajaran. Dengan hasil belajar siswa meningkat dan sudah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu nilai rata-rata hasil belajar 70 dan ketuntasan klasikal 85% sehingga siklus II dipandang sudah cukup. Dan ternyata dengan Metode Bermain Lempar Tangkap Bola Tennis dapat meningkatkan keterampilan siswa kelas V SDN Suntenjaya Kecamatan Tanjungsiang pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020 dalam bermain Bola Basket.

Dari data tersebut di atas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa **Metode Bermain Lempar Tangkap Bola Tennis terbukti** meningkatkan keterampilan siswa kelas V SDN Suntenjaya Kecamatan Tanjungsiang pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020 pada materi Bermain Bola Basket. Hal ini terlihat dari perbedaan perolehan nilai antara nilai test siklus I dan nilai test siklus II.

## KESIMPULAN

Penerapan Metode Bermain Lempar Tangkap Bola Tennis terbukti dapat meningkatkan keterampilan siswa kelas V SDN Suntenjaya Kecamatan Tanjungsiang pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020 pada materi

Bermain Bola Basket. Hal ini ditunjukkan pada peningkatan hasil tes setiap siklus yaitu pada siklus I nilai tes rata-rata kelas mencapai 69 dengan siswa yang tuntas berjumlah 12 siswa (60%), dan pada siklus II nilai tes rata-rata kelas mencapai 82,50 dengan siswa yang tuntas berjumlah 18 (90%).

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aritonang, Keke T. 2008. "*Minat dan Motivasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar. Siswa*". Jurnal Pendidikan Penabur - No.10/Tahun ke-7/Juni 2008.
- H. Ferry, Ricard. 1990. *Bimbingan Bermain Bola Basket*. Jakarta: Mutiara.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. *Benda-Benda di Lingkungan Sekitar Kelas V* (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto. 1986. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta : Bumi Aksara.
- Wingo. 1970. *Prinsip Belajar*. Bandung: CV.Wacana Prima.