



# Global Journal Sport Health

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjsir>

Volume 1, Nomor 1 Maret 2025

e-ISSN: 7418-325V

DOI.10.35458

---

## Upaya Peningkatan Kemampuan Dribbling dengan Menggunakan Media Cones dalam Permainan Bola Basket pada siswa kelas IX.8 SMPN 15 Makassar

Muh. Ismail<sup>1</sup>, Andi Muhammad Fadlih<sup>2</sup>, Andhika Khadir Afsan Rony<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PJKR Universitas Negeri Makassar

Email: [ismailbuton05@gmail.com](mailto:ismailbuton05@gmail.com)

<sup>2</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [a.muhammad.fadlih@unm.ac.id](mailto:a.muhammad.fadlih@unm.ac.id)

<sup>3</sup> PJKR, UPT SPF SMP Negeri 15 Makassar

Email: [andhikaafsan@gmail.com](mailto:andhikaafsan@gmail.com)

---

### Artikel info

Received: 02-03-2025

Revised: 03-04-2025

Accepted: 04-05-2025

Published, 25-05-2025

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dribbling dalam permainan bola basket pada siswa kelas IX.8 SMPN 15 Makassar melalui penggunaan media cones sebagai alat bantu pembelajaran. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui observasi, tes keterampilan dribbling, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media cones dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan dribbling siswa. Pada siklus pertama, rata-rata keterampilan dribbling siswa berada kategori cukup, sementara pada siklus kedua, kemampuan siswa meningkat menjadi kategori baik. Selain itu, penggunaan menggunakan media cones juga meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Dengan demikian, media cones terbukti efektif sebagai alat bantu pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan dribbling siswa dalam permainan bola basket. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan media pembelajaran yang inovatif dan menarik untuk mengoptimalkan pencapaian tujuan pembelajaran olahraga.

**Kata Kunci:** dribbling, media cones, bola basket, PTK, pembelajaran olahraga

artikel global jurnal sport health dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



---

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang berlangsung seumur hidup. Sadulloh (2010: 56), pendidikan dimulai sejak manusia lahir sampai ia tutup usia, sepanjang ia mampu menerima pengaruh dan mengembangkan dirinya. Pendapat ini menunjukkan bahwa pendidikan sepanjang hayat tidak identik dengan persekolahan, tetapi pendidikan dapat

berlangsung di dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 tahun 2003 menjelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara. Pembelajaran merupakan bagian dari proses pendidikan yang dilaksanakan untuk membantu pencapaian tujuan pendidikan. Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara siswa dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar tertentu.

Pendidikan jasmani adalah merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Menurut Rahayu (2013: 2) "Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat". Berdasarkan kedua pengertian pendidikan jasmani tersebut, maka lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan ranah, antara lain ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa untuk menumbuhkan aktivitas jasmani yang prima, dibutuhkan kemampuan yang baik.

Kemampuan dapat diartikan sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh siswa yang baru mengenal bagaimana cara bermain bola basket, sering mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan dasar permainan bola basket. Salah satu sisi menarik dalam permainan bola basket yaitu dilakukannya *dribbling* yang bervariatif karena bagi siswa pemula sering kali melakukan *dribbling* tidak lancar memantulkan dan koordinasi tangan dengan bola basket yang diinginkan.

Bola basket merupakan olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya berjumlah lima orang. Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola kedalam keranjang lawan dan menahan lawan agar tidak dapat memasukkan bola kedalam keranjang sendiri menggunakan teknik dan peraturan yang ada. Dalam olahraga ini terdapat unsur permainan target game yaitu harus memasukkan bola basket kedalam target berupa basket. Dengan adanya unsur permainan target game, permainan bola basket sangat baik untuk diajarkan disekolah dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

*Dribbling* merupakan suatu teknik yang mempunyai peran penting dalam permainan bola basket. Semua cabang olahraga membutuhkan penguasaan teknik yang bagus untuk mencapai prestasi yang bagus pula. Pengamatan dalam proses pembelajaran permainan bola basket dibeberapa sekolah menunjukan bahwa banyak ditemukan masalah kurangnya penggunaan kemampuan teknik, maka perlu diajarkan secara mendalam tentang teknik dasar permainan bola basket.

Saat melakukan obsrvasi disekolah tersebut ada masalah pada siswa dalam menguasai teknik *dribbling* dalam permainan bola basket, terkadang siswa malu atau canggung melakukan *dribble* dalam permainan bola basket ,contohnya pada saat men-*dribbling* bola sering terlepas dari tangan untuk memantulkan bola dan koordanasi tangan dengan bola basket masih belum lancar atau lentuk. Kemudian, saya juga sempat berbincang-bincang dengan salah satu teman yang melaksanakan PPL disekolah SMPN 15 Makassar tentang pelajaran bola basket soal *dribbling* sebagian siswa yang diajar masih belum menguasai tentang materi tersebut dari 38 siswa hanya 31,74% yang lulus, sedangkan yang tidak lulus sebanyak 68,32% dari total keseluruhan siswa. Hal tersebut dapat terlihat ketika pelajaran olahraga bola basket para siswa masih banyak kurang memperhatikan dan bermain-main pada saat pembelajaran berjalan. Kebanyakan dari mereka belum terlalu menguasai *dribbling* pada

bola basket saat melakukannya Kondisi seperti ini juga terjadi pada pembelajaran bola basket, siswa SMPN 15 Makassar belum menunjukkan kemampuan *dribbling* bola basket yang baik.

Media pembelajaran *cones* merupakan salah satu media yang menggunakan *cones* untuk melatih kemampuan *dribbling* siswa dalam permainan bola basket. Media ini diterapkan dengan cara mengatur *cones* dengan sejajar yang kemudian akan dilewati siswa untuk peningkatan kemampuan *dribbling*-nya. *Cones* biasanya digunakan sebagai pembatas atau penanda dalam pembelajaran. Pembatas dapat diartikan sebagai luas ruang gerak yang diinginkan, sedangkan penanda dapat diartikan sebagai arah lari atau ada gerak tertentu ketika melewati *cones*.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Upaya peningkatan kemampuan dribbling dengan menggunakan media cones dalam permainan bola basket pada siswa kelas XI. 8 SMPN 15 Makassar”**

## **METODE**

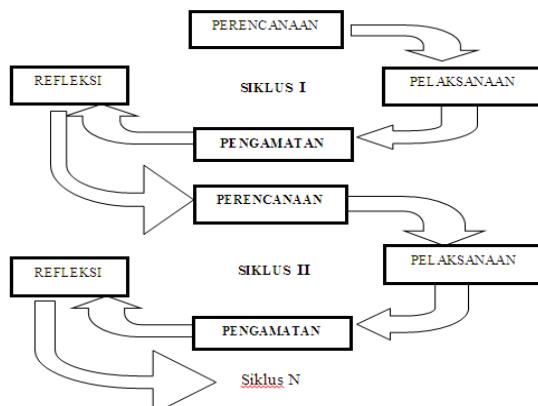
### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. Menurut Hopkins dalam Wiriaatmadja (2012: 11) Penelitian Tindakan Kelas untuk mengidentifikasi penelitian kelas, adalah penelitian yang mengkombinasikan prosedur penelitian dengan tindakan substantif, suatu tindakan yang dilakukan dalam disiplin inkuiri, atau suatu usaha seseorang untuk memahami apa yang sedang terjadi, apabila terlibat dalam sebuah proses perbaikan dan perubahan.

Masalah pada PTK dipicu oleh munculnya kesadaran pada diri guru bahwa praktik yang dilakukan selama ini di kelas mempunyai masalah yang perlu diselesaikan. Dengan perkataan lain, guru merasa bahwa ada sesuatu yang diperlu diperbaiki dalam praktik pembelajaran yang dilakukan selama ini, dan perbaikan tersebut diprakarasi dari dalam diri guru sendiri bukan oleh orang dari luar.

Penelitian kelas yang terkenal adalah penelitian yang dilakukan di dalam kelas, mencakup tidak hanya PTK, tetapi juga berbagai jenis penelitian yang dilakukan di dalam kelas.

Dalam penelitian ini, Penelitian Tindakan Kelas digunakan dalam upaya peningkatan kemampuan *dribbling* dengan menggunakan media *cones* dalam permainan bola basket pada siswa kelas XI SMPN 15 Makassar.



### Indikator Keberhasilan Pembelajaran

Dari data yang diperoleh melalui hasil evaluasi selama berlangsungnya proses belajar mengajar di kelas pada kemampuan permainan bola basket terkhusus pada kemampuan mendribbling dengan menggunakan media *cones*. Proses evaluasi yang dilakukan siswa dalam melakukan *dribbling* pada permainan bola basket sesuai dengan kriteria pelaksanaan tes yang ada. Gunanya untuk mengetahui apakah ada peningkatan penguasaan gerak dasar setelah dilaksanakannya penerapan media *cones*.

Hasil belajar siswa dapat dikatakan tuntas secara individual apabila nilai rata-rata yang dicapai siswa mencapai  $KKM \geq 75$  ke atas dan mencapai ketuntasan belajar  $\geq 80\%$  secara klasikal dari jumlah keseluruhan siswa.

### HASIL DAN PEMBAHASAN (BOBOT PANJANG 60%)

#### Hasil Penelitian

##### 1. Data awal peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket dengan menggunakan media *cones* siswa kelas IX 8 SMP Negeri 15 Makassar.

Sebelum melakukan penelitian peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket terlebih dahulu penelitian melakukan observasi awal untuk mengetahui keadaan yang terjadi dikelas untuk memberikan tindakan yang akan diberikan kepada siswa.

Tabel 1 Deskripsi Data Awal peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket Kelas IX 8 SMP Negeri 15 Makassar

Kriteria ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Presentase
$\geq 75$	Tuntas	12	31,74%
$<74$	Tidak Tuntas	26	68,26%

*Sumber : Analisis data peningkatan kemampuan dribbling siswa*

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa persentase ketuntasan peningkatan kemampuan *dribbling* siswa adalah 31,74% tuntas dari jumlah frekuensi 12 dan 68,26% tidak tuntas dari jumlah frekuensi 26.

Jadi data awal peningkatan kemampuan *dribbling* siswa kelas IX 8 SMP Negeri 15 Makassar.

Berdasarkan gambaran persentase data awal kemampuan *dribbling* IX 8 SMP Negeri 15 Makassar, sebelum dilakukan tindakan dapat dijelaskan bahwa dari jumlah keseluruhan siswa, belum ada peningkatan kemampuan *dribbling* bola basket yang benar dengan nilai 68,26% dari 24 siswa yang dinyatakan belum tuntas, dan yang dinyatakan tuntas dengan nilai persentase 31,74% dari 12 siswa.

Data awal tersebut dapat dijelaskan bahwa data tersebut belum mencapai kriteria nilai minimal yang baik, oleh karena itu perlu adanya tindakan yang diberikan pada kemampuan *dribbling* bola basket siswa kelas IX 8 SMP Negeri 15 Makassar, yaitu melalui penerapan men-*dribbling* bola basket menggunakan media *cones*. Dimana penelitian tidakan kelas ini akan dilakukan sebanyak dua siklus dan apabila disiklus pertama masih ada siswa yang belum tuntas atau nilai yang dicapai masih di bawah 75 menurut KKM, maka akan dilanjutkan di siklus kedua Yang terdiri dari tahapan perencanaan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi, dan tahap refleksi.

## 2. Perbandingan Siklus I dan Siklus II

Untuk lebih mengetahui perbandingan kemampuan *dribbling* bola basket melalui menggunakan media *cones* siswa kelas IX SMP Negeri 15 Makassar, pada siklus I dan II dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.4.** Deskripsi ketuntasan peningkatan kemampuan *dribbling* bola basket siswa pada siklus I dan II

No	Nilai	Kategori	Siklus I		Siklus II	
			Frekuensi	Percentase %	Frekuensi	Percentase %
1	< 74	Tidak Tuntas	14	36,53%	3	7,8%
2	≥75	Tuntas	24	63,47%	35	92,2%
Jumlah			38	100%	38	100%

*Sumber: Analisis data kemampuan dribbling murid siklus I dan II*

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat perbandinganya distribusi frekuensi dan kategori ketuntasan kemampuan *dribbling* bola basket melalui permainan tarik ekor pada siswa kelas IX 8 SMP Negeri 15 Makassar pada siklus I dan siklus ke II. Dari 38 siswa kelas IX 8 SMP Negeri 15 Makassar yang menjadi sampel penelitian dapat diuraikan sebagai berikut :

- Persentase ketuntasan peningkatan kemampuan *dribbling* setelah mengaplikasikan melalui metode menggunakan media *cones* untuk kategori tuntas sebesar 63,47% pada siklus I, kemudian pada siklus kedua meningkat menjadi 92,2% untuk materi *dibble* permainan bola basket.
- Persentase ketuntasan peningkatan kemampuan *dribbling* siswa setelah mengaplikasikan men-*dribbling* bola basket dengan menggunakan media *cones* untuk kategori tidak tuntas sebesar 36,47% pada siklus I, kemudian menurun menjadi 7,8% pada siklus II.

Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah siswa yang berada dalam kategori tuntas mengalami peningkatan yakni, 63,47% pada saat siklus I proses ketuntasan terjadi dalam 3 kali pertemuan proses dan pelaksanaan dengan materi yang diberikan, dan pada siklus II mengalami ketuntasan 92,2% dengan pelaksanaan proses penelitian yang hampir sama dengan siklus pertama tetapi pada siklus II ada perubahan metode dengan cara para siswa tetap men-*dribbling* bola basket dan ada *cones* yang dipasang sejajar tapi siswa mengambil *cones* lalu membalikannya sampai *cones* terakhir lalu kembali lagi dengan cara yang sama tetapi dengan tangan kiri. Agar siswa dapat memahami dan mengatahui bagaimana caranya men-*dribbling* bola basket dengan menggunakan media *cones*. Penelitian ini menunjukkan peningkatan ketuntasan kelas secara klasikal pada siklus II sebanyak 92,2% dan mencapai ketuntasan secara individu dengan nilai siswa berada pada kategori baik.

Dengan demikin dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas tentang peningkatan kemampuan *dribbling* bola basket dengan menggunakan media *cones* pada siswa kelas IX 8 SMP Negeri 15 Makassar, dengan tingkat pencapaian nilai rata-rata setiap siswa 80% dengan standar KKM 75 dan nilai ketuntasan seluruh siswa 92,2% pada siklus II, sehingga tidak perlu lagi dilanjutkan di siklus berikutnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa melalui media *cones* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* permainan bola basket siswa kelas IX 8 SMP Negeri 15 Makassar, dari analisis yang diperoleh terjadi peningkatan dari siklus I dan siklus II. Dalam melakukan

*dribbling* dengan menggunakan media *cones* pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 63,47% jumlah siswa tuntas adalah 24 siswa, pada siklus II terjadi peningkatan presentase men-*dribbling* bola basket dengan menggunakan media *cones* kategori tuntas 92,2% dengan jumlah siswa yang tuntas adalah 35 siswa,

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Saya mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan bimbingan dalam proses penyelesaian penelitian ini. Terima kasih saya sampaikan kepada Dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan arahan, motivasi, serta masukan yang sangat berarti sepanjang penelitian ini. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada pihak IX.8 SMPN 15 Makassar yang telah memberikan izin dan fasilitas yang memadai untuk kelancaran penelitian ini. Tak lupa, saya mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan sejawat yang telah membantu dalam pengumpulan data dan memberikan saran-saran yang konstruktif. Terima kasih juga kepada siswa-siswi kelas IX.8 SMPN 15 Makassar yang telah berpartisipasi dengan penuh semangat dalam penelitian ini. Saya juga berterima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan dukungan moral dan materiil selama penelitian ini berlangsung. Semoga segala bantuan dan dukungan yang diberikan menjadi amal baik bagi kita semua.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Ed Revisi VI*. Jakarta: Penerbit PT Rineka Cipta.
- Darsono, Max, dkk. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Surakarta: Yudhistira.
- Fathurrohman, Pupuh dan Sutikno, Sobry. 2007. *Strategi Belajar Mengajar melalui Penanaman Konsep Umum & Konsep Islam*. Cet. II, Bandung: Refika Aditama.
- Gulö, W. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Grasindo
- Hartono. 2013. *Basket (Hakikat dan Sejarah Bola Basket, Tentang Basket)*. <http://walpaperhd99.blogspot.com/2013/09/basket-artikel-olahraga-permainan-bola.html> (Diakses pada tanggal 31 Mei 2018 pukul 17:35)
- Muhyi faruq, Muhammad, 2009. *Meningkatkan kecerdasan kinestik melalui 70 permainan dengan cone*. Jakarta : PT grasindo.
- Rahayu, Trisna, Ega. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Roji & Yulianti. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Roziqin, Muhammad Zainur. 2007. *Moral Pendidikan di Era Global; Pergeseran Pola Interaksi Guru-Murid di Era Global*. Malang: Averroes Press.
- Sadulloh. 2010. *Pengantar Filsafat Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sutrisno & Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*. Jakarta: CV. Putra Nugraha.
- Taufik, Nur. 2014. *Latihan Kebugaran Jasmani*. [https://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/10/latihan\\_meningkatkan\\_kemampuan.html](https://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/10/latihan_meningkatkan_kemampuan.html) (Diakses pada tanggal 31 Mei 2018 pukul 16:58)
- Tilaar, H.A.R. 2002. *Pendidikan, Kebudayaan, dan Masyarakat Madani Indonesia; Strategi Reformasi Pendidikan Nasional*. Cet. III, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Sinar Grafika.