



---

### PENINGKATAN HASIL BELAJAR *LAY UP* KIRI BOLA BASKET MELALUI METODE LATIHAN BAGIAN

Heka Saputri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

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

---

#### Abstrak

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sering sekali muncul beberapa kendala serta hambatan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *lay up* kiri dalam pembelajaran bola basket melalui metode latihan bagian (*Part-Method*). Proses kegiatan belajar mengajar dalam materi bola basket sering kali para peserta didik merasa kesulitan saat menghadapi tes *Lay-Up* kiri bola basket. Diduga hal ini terjadi karena kemampuan peserta didik dalam hal *Lay-Up* kiri bola basket masih kurang. Dalam penelitian ini mencoba mencari tahu apakah dengan metode latihan bagian dapat meningkatkan hasil belajar siswa terhadap *Lay-Up* kiri bola basket? Penelitian ini termasuk riset aksi atau PTK. Penelitian ini dibagi dalam dua siklus dan terdiri dari dua kali pertemuan. Tiap-tiap siklus pada PTK memiliki empat tahap, yaitu *Planning* (Rencana), *Action* (tindakan), *Observation* (Pengamatan), dan *Reflection* (Refleksi). Hasil penelitian menunjukkan, ternyata melalui metode latihan bagian rerata tingkat ketuntasan belajar siswa kelompok perlakuan secara individual pada tiap siklus pembelajaran terlihat ada peningkatan, dari 67,33% pada siklus I menjadi 70,66% pada siklus 2. Kemudian dilihat dari jumlah siswa yang tuntas belajarnya juga ada peningkatan, dimana pada siklus I ada 21 siswa yang telah tuntas dan pada siklus 2 ada 26 siswa yang telah tuntas. Simpulan dari penelitian ini adalah peningkatan hasil belajar *Lay-Up* kiri peserta didik dalam pembelajaran bola basket di kelas X TKJ SMK Negeri 6 Makassar hasilnya cukup baik.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, *Lay-Up* kiri, Bola basket, Metode Latihan Bagian

#### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2003: 2). Kegiatan jasmani akan berjalan dengan baik jika mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bolabasket ini, remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial.

Permainan bolabasket terdapat beberapa unsur-unsur dasar permainan yang harus dikuasai oleh siswa agar siswa dapat mempelajari teknik bermain bolabasket dengan benar. Unsur-unsur dasar permainan bolabasket, antara lain: melempar, dan menangkap bola, menggiring bola dan menembak bola ke keranjang. Salah satu teknik menembak bola ke keranjang adalah teknik menembak sambil melayang atau *lay up shoot*. Dilihat dari cara-cara untuk membuat angka, salah satu cara yang dapat dilakukan dengan tembakan *lay upshoot*, karena tembakan *lay up shoot* merupakan jenis tembakan yang dilakukan pada jarak sedekat-

dekatnya pada ring atau basket.

Meningkatkan kemampuan *lay up shoot* hingga ke taraf mahir, dibutuhkan latihan yang terfokus dan keikutsertaan aktif dalam pertandingan, pemain bolabasket akan tahu bahwa telah menjadi pemain yang berbakat jika biasa me-*lay up* bola dengan tangan kanan maupun kiri, dengan berbagai berbagai arah tanpa sama sekali harus melihat bola, menciptakan kepekaan posisi para pemain lawan dan rekan tim. Tembakan *lay up shoot* merupakan tembakan jarak dekat dengan ring basket, sehingga seolah-olah bola diletakkan ke dalam ring basket yang didahului gerakan 2 langkah. Tembakan dengan menggunakan teknik *lay up shoot* dapat dilakukan dari sisi kanan atau kiri ring basket.

Berbagai masalah terdapat pada pembelajaran penjasorkes, khususnya permasalahan dalam aspek psikomotor. Hal ini dapat dilihat dari proses kegiatan belajar mengajar dalam materi bola basket khususnya tentang *lay-up* kiri, Hal ini bisa dilihat dari data hasil pre test peserta didik. Sebanyak 18 siswa belum tuntas dalam materi ini dan rerata pencapaian skor 60,66%. Hal ini menandakan bahwa materi *lay up* kiri sulit di lakukan oleh peserta didik. Untuk melakukan *lay up* kiri selain diperlukan keterampilan gerak yang telah dilatih, latihan bisa diterima dengan mudah apabila menggunakan metode yang sederhana dalam prakteknya sehingga dapat mudah diterima oleh siswa dan pada akhirnya akan mendapat hasil yang maksimal dalam keberhasilan *lay-up* kiri bola basket.

Masih banyak siswa melakukan kesalahan dalam melakukan pergerakan *lay up shoot* kiri seperti gerakan masalah yang masih salah, belum sepenuhnya dapat menguasai bola saat melakukan *dribble*, pelepasan bola saat melakukan *shoot* ke dalam ring masih terlalu keras sehingga bola tidak dapat masuk ke dalam ring serta penguasaan *timing* saat akan melakukan *lay up shoot* yang belum tepat.

Metode latihan yang sesuai sangat dibutuhkan untuk penguasaan kemampuan *lay up shoot*, sehingga perlunya diberikan metode latihan yang tepat untuk memperbaiki gerakan *lay up shoot* tersebut, yaitu melalui metode bagian. Metode latihan bagian adalah salah satu cara mengajar yang membagi keterampilan menjadi bagian-bagian. Caranya dimulai dengan mengajarkan bagian-bagian terkecil dari suatu keterampilan dan pada akhirnya digabung menjadi suatu keterampilan yang utuh. (Mahendra, 2012). Metode bagian diharapkan dapat membantu dalam memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar *lay up* kiri bolabasket pada proses latihan, khususnya latihan *lay up* kiri.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan yakni menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (*Action Research*). Karena penelitian ini dilakukan untuk memecahkan permasalahan pembelajaran di kelas. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru, bekerja sama dengan peneliti (atau dilakukan oleh guru sendiri yang juga bertindak sebagai peneliti) di kelas atau disekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran. Yang berupa kegiatan belajar untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Tujuan utama dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan hasil pembelajaran di kelas, dimana guru secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan serta sampai pada tahap refleksi. Berbagai upaya dapat dilakukan guru untuk memecahkan masalah yang timbul di kelas, sehingga dapat mencapai hasil pembelajaran yang maksimal (Arikunto, 2010: 15). Pada penelitian ini Subyek penelitian adalah siswa kelas X TKJ SMK Negeri 6 Makassar yang berjumlah 30 siswa, dengan menggunakan 2 siklus pembelajaran.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Analisis dan interpretasi hasil Perbandingan hasil belajar peningkatan hasil belajar *lay up* kiri bola basket melaui metode latihan bagian pada siswa kelas X TKJ SMK Negeri 6 Makassar disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar *Lay Up* Kiri Model Latihan Bagian

Aspek	Hasil Rekapitulasi		
	<i>Pre-Test</i>	Siklus I	Siklus II
Jumlah siswa yang tuntas	17	21	26
Jumlah siswa yang belum tuntas	13	9	4
Rerata tingkat ketuntasan	60,66 %	67,33%	70,66%

Berdasarkan tabel 1 diatas dibuktikan dari rerata tingkat ketuntasan belajar siswa kelompok perlakuan secara individual pada tiap siklus pembelajaran terlihat ada peningkatan ketuntasan hasil belajar *lay up* kiri siswa, dari 67,33% pada siklus 1 menjadi 70,66 % pada siklus 2. Dilihat dari jumlah siswa kelompok perlakuan yang tuntas belajarnya juga ada peningkatan, dimana pada siklus 1 ada 21 siswa yang telah tuntas dan pada siklus 2 ada 26 siswa.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil dari *pre-test*, siklus I dan siklus II yang telah dilaksanakan tersebut yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *lay up* kiri bola basket melalui metode latihan bagian bagi siswa kelas X TKJ SMK Negeri 6 Makassar. Data yang diperoleh sebelum dan setelah dilaksanakan metode latihan bagian menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa yang ditunjukkan dengan hasil keterampilan gerak siswa. Sebelum diterapkannya metode latihan bagian pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan materi kiri permainan bola basket diperoleh hasil tes siklus I diperoleh sebanyak 21 siswa dengan rerata 67,33% tuntas belajar, dan pada siklus II sebanyak 26 siswa dengan rerata 70,66% tuntas belajar.

Sugiyanto (2000: 67) menyatakan "Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekan secara keseluruhan". Ditambahkan Djoko Pekik Irianto (2002: 85) bahwa metode bagian merupakan cara mempelajari gerak demi gerakan secara bertahap. Dengan metode bagian, suatu gerakan yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi akan disajikan secara bertahap untuk selanjutnya baru drangkai menjadi suatu gerak yang utuh setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai dengan baik. Suatu bagian gerakan yang dipisahkan bukan berarti harus dipraktikkan secara terpisah tetapi bisa dipisahkan apabila perlu dipisahkan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa "prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai". Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Hands & Martin (2003: 9) menemukan bahwa program pembelajaran aktivitas jasmani (gerak fundamental) yang diintegrasikan dengan pembelajaran di sekolah secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif anak.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) ini peneliti menyimpulkan bahwa penelitian ini telah menunjukkan hasil yang cukup memuaskan. Penyajian hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada peningkatan hasil belajar **lay-up** kiri bolabasket peserta didik melalui metode latihan bagian. Hal ini ditinjau dari rerata tingkat ketuntasan belajar siswa pada tiap siklus pembelajaran. Terlihat ada peningkatan nilai, dari 67,33 % pada siklus 1 menjadi 70,66 % pada siklus 2. Dilihat dari jumlah siswa yang telah tuntas belajarnya juga mengalami peningkatan, dari 21 siswa pada siklus 1 menjadi 26 siswa pada siklus 2.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis, baik secara moril maupun materil.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Practice dalam Pembelajaran Shooting Bola Basket. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 03 Nomor 02 Tahun 2015, 586 – 590.

Depdiknas .2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional.

Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepeleatihan. Yogyakarta: FIK UNY.

Hands, B.P. & Martin, M. (2003). Implement-ing a fundamental movement skill program in an early childhood setting: The children's perspectives. Health Sciences Papers and Journal Articles. Fremantle WA: University of Notre Dame.

Heli Harmoko. (2013). Pengaruh Metode Pembelajaran Bagian dan Keseluruhan terhadap Pukulan Forehand Tenismeja. Jurnal Skripsi. Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

Hoy, Len and Carter. (1985). Tackle Basketball. London. Hutchinson Publishing Group.

Mahendra, Agus.2012. Teori Belajar Motorik. <http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/>

Rahyubi, H. (2012). Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis. Bandung: Nusa Media.

Sugiyanto. (2006). Belajar Gerak I. Surakarta: UNS Press.