



---

## **MENINGKATKAN KETERAMPILAN PERMAINAN BOLA BASKET MENGUNAKAN METODE PEMBELAJARAN DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 1 KAJUARA**

**Fauzan Ma'ruf<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, terakhir Alamat

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Sains Global Indonesia

---

### **Abstrak**

Tulisan ini merupakan hasil penelitian yang membahas tentang upaya meningkatkan keterampilan permainan bola basket menggunakan metode pembelajaran demonstrasi pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Kajuara. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK siswa pada materi permainan bola basket. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Kajuara. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas VII A SMP Negeri 1 Kajuara yang berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 25 laki-laki dan 5 perempuan. Data yang diperoleh setelah dilakukan penelitian pada aktivitas siswa pada siklus I pertemuan ke-1 adalah 50%, pertemuan ke-2 adalah 60%, pada siklus II pertemuan ke-3 adalah 80% dan pertemuan ke-4 adalah 85%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan aktivitas siswa. Adapun data pada peningkatan hasil belajar siswa di kelas VII A SMP Negeri 1 Kajuara pada nilai awal diperoleh nilai rata-rata 53, kemudian pada ulangan Harian I diperoleh nilai rata-rata sebesar 74, dan pada ulangan harian II diperoleh nilai rata-rata 89, sehingga persentase NA-UH I dan NA-UH II berturut-turut adalah 39,62% dan 69,92%. Dari data di atas dilihat adanya perubahan hasil belajar siswa yang signifikan pada setiap siklusnya, hal ini menunjukkan bahwa penggunaan metode demonstrasi efektif digunakan di kelas VII A SMP Negeri 1 Kajuara.

**Kata Kunci:** PTK, Demonstrasi, PJOK, Bola Basket

### **PENDAHULUAN**

Olahraga saat ini menjadi sangat penting bagi kemajuan bangsa karena dapat membangun hubungan internasional. Pemerintah mengharapkan olahraga dapat membantu meningkatkan kebugaran dan menjadi gaya hidup masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemerintah memulai pendidikan olahraga sejak dini, mulai dari sekolah dasar, dengan mengajarkan latihan fisik di semua sekolah (Indrawani, 2019).

Pendidikan jasmani membantu siswa mengembangkan gaya hidup sehat dan keterampilan motorik yang stabil. Seperti yang dinyatakan oleh Taufik (2016), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan. Pendidikan jasmani memiliki potensi untuk membangun keterampilan sosial dan emosional, berpikir kritis, keterampilan gerak, dan keterampilan kebugaran.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus mampu menyampaikan pelajaran dengan efektif. Kemampuan menguasai materi dengan baik merupakan salah satu faktor

penting dalam keberhasilan seorang guru. Hal ini melibatkan membantu siswa menggunakan pengetahuan yang mereka pelajari. Keberhasilan siswa dalam belajar dapat menjadi tolak ukur suatu sekolah dalam meningkatkan kualitasnya. Hasil belajar siswa merupakan salah satu indikator keberhasilan belajar mereka. Hasil belajar merupakan hasil dari proses belajar yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Yenti, 2018). Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan pembelajaran yang lebih dari sekedar memberikan pengetahuan guru kepada siswanya dan bertujuan untuk membantu guru dalam mengoptimalkan potensi siswa. PJOK merupakan bagian penting dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sosial, keterampilan penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, dan aspek pola hidup sehat, serta aspek kebugaran dan kesegaran jasmani (Marwati dkk., 2020).

Kurikulum PJOK menggunakan KI (Kompetensi Inti) dan KD (Kompetensi Dasar) dari kurikulum 13. KI dan KD digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pembelajaran PJOK meliputi materi seperti gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor, manipulatif, permainan tradisional, bola kecil atau bola besar (seperti bola basket), atletik, kebugaran, senam (lantai dan ritmik), dan kesehatan. Setiap pelajaran memiliki karakteristik dan pendekatan yang berbeda. Baik kompetensi dasar (KD) maupun kompetensi inti (KI) yang digunakan dalam pembelajaran bola besar, Dalam pembelajaran PJOK terdiri dari beberapa cabang olahraga, salah satunya permainan bola basket yang diajarkan di kelas VII, VIII, dan IX. Hal ini menandakan bahwa siswa harus menerima pembelajaran bola basket. Targetnya adalah siswa dapat mempelajari, memahami, dan menerapkan gerak dasar (Marwati dkk., 2020).

Bola basket adalah suatu permainan beregu yang dimainkan dengan bola besar, diciptakan oleh James Naismith di Springfield, Massachusetts, pada tahun 1891 (Kaplan, 2012). Dalam olahraga bola basket, setiap regu terdiri dari lima pemain. "Permainan yang ideal adalah permainan dengan bola yang berbentuk bulat, tanpa elemen menendang, membawa bola lari, atau menjegal, dengan menghilangkan gawang, ditambah adanya tujuan untuk merangsang dan sebagai tujuan permainan" (Sumiyarsono, 2006). Dalam teknik bola basket, pelatih harus mengajarkan beberapa teknik dasar, seperti *shoot* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola) (Wissel, 2000).

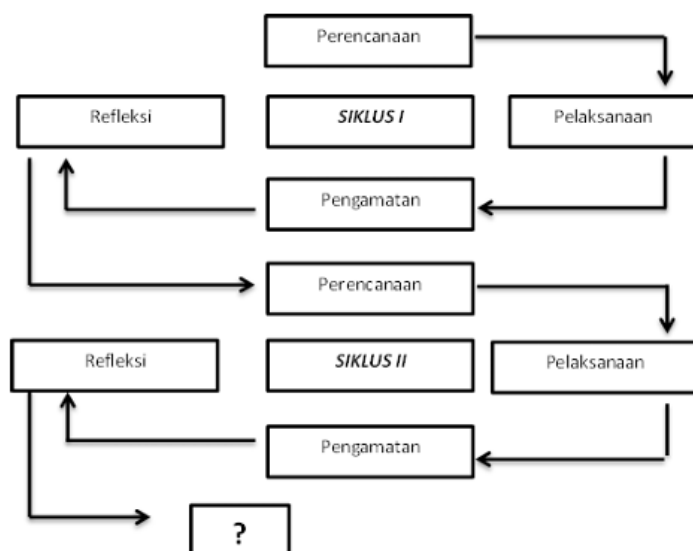
Bola basket lebih baik diajarkan dengan demonstrasi karena lebih banyak dimainkan di lapangan. Pembelajaran demonstrasi adalah suatu pendekatan dalam menyampaikan informasi pendidikan dengan memperagakan dan mempertunjukkan kegiatan atau proses (Handayani et al., 2015). Pembelajaran demonstrasi adalah cara mengajar dengan menggunakan peragaan dan memperjelas topik serta memperlihatkan proses atau praktik sehingga siswa dapat melakukannya secara langsung (Rede dkk., 2013). Pembelajaran demonstrasi memiliki potensi untuk meningkatkan komunikasi antara guru dan siswa karena memungkinkan siswa untuk melihat proses atau kegiatan yang dilakukan oleh guru, yang membantu mereka memahami topik pembelajaran. Metode ini juga memungkinkan terjadinya interaksi aktif antara guru dan siswa, dan siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang materi dengan melihat bagaimana guru mempraktikkannya (Utomo dkk., 2014). Peneliti memilih materi pembelajaran bola basket karena bola basket dapat dijadikan sebagai salah satu tolak ukur tingkat belajar siswa dan hasil belajar PJOK. Hal ini dikarenakan hasil belajar PJOK siswa SMP NEGERI 1 KAJUARA masih belum dapat dikategorikan tuntas. Oleh karena itu, dilakukan penelitian tentang "peningkatan keterampilan permainan bola basket dengan menggunakan metode pembelajaran demonstrasi pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Kajuara".

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kegiatan dan prosedur pembelajaran di

sekolah. Penelitian ini melibatkan 30 siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Kajuara, yang terdiri dari 25 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan. Perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi merupakan beberapa tahapan dalam penelitian tindakan kelas ini (Riyadi, 2016).

Studi ini dirancang menggunakan model penelitian tindakan kelas yang dikembangkan oleh Kemmis dan Mc. Taggart. Menurut Rahman (2018), model ini menunjukkan bahwa empat elemen utama terdiri dari setiap siklus: *Planning* (perencanaan), *acting* (tindakan), *observing* (pengamatan), dan *reflecting* (refleksi).



**Gambar 1.** Siklus Penilaian Tindakan Kelas (PTK)

Pada tahap perencanaan, segala sesuatu yang dibutuhkan untuk pembelajaran dipersiapkan. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan, pembelajaran diterapkan dengan menggunakan metode demonstrasi. Pada tahap observasi, peneliti melihat bagaimana siswa melakukan aktivitas belajar selama proses pembelajaran berlangsung. Pada tahap terakhir yaitu tahap refleksi dilakukan tes setelah penerapan metode demonstrasi dan diperoleh hasil belajar siswa apakah mengalami peningkatan atau tidak setelah penerapan metode pembelajaran demonstrasi.

Data analisis aktivitas guru dan siswa pada penelitian ini dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut (Partini, 2019):

$$NR = \frac{JS}{SM} \times 100 \%$$

Keterangan:

NR : Persentase rata-rata aktivitas (Siswa)

JS : Jumlah skor aktivitas dilakukan

SM : Skor Maksimal yang didapat dari aktivitas

**Tabel 1.** Interval Kategori Aktivitas Siswa

% Interval	Kategori
81-100	Amat baik
61-80	Baik
51-60	Cukup
Kurang dari 50	Kurang

Data peningkatan hasil belajar siswa sebelum dilaksanakan tindakan dan sesudah dilaksanakan tindakan dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{D1-D0}{D0} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Persentase Peningkatan

D1 : Data Akhir

D0 : Data Awal

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Analisis Hasil Observasi Siswa

Hasil analisis observasi aktivitas siswa dilakukan dengan berdasarkan pada Teknik analisis data yang dilakukan dengan melakukan pengamatan langsung Ketika proses belajar mengajar berlangsung dan diolah dengan rumus yang sudah dijelaskan pada metode penelitian. Data hasil analisis observasi aktivitas siswa dapat kita lihat pada tabel 2 dibawah ini:

**Tabel 2.** Persentase aktivitas siswa siklus I dan Siklus II

Siklus	Pertemuan	%	Kategori
I	I	50	Kurang
	II	60	Cukup
II	III	80	Baik
	IV	85	Amat Baik

Sumber : Hasil Analisis, 2023

#### Analisis Hasil Belajar

Data hasil peningkatan belajar siswa dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Peningkatan Hasil Belajar Siswa

No	Data	Rata-Rata	Peningkatan	
			NA-UH 1	NA-UH 2
1	Nilai Awal	53	39,62 %	67,92 %
2	Ulangan Harian I	74		
3	Ulangan Harian II	89		

Sumber : Hasil Analisis, 2023

### Pembahasan

#### Analisis Hasil Observasi Siswa

Tabel 2 di atas menunjukkan adanya peningkatan aktivitas siswa pada setiap pertemuan yang dilakukan dalam 2 siklus yang terdiri dari 4 kali pertemuan setelah diterapkannya metode pembelajaran demonstrasi. Data aktivitas siswa pada siklus I pertemuan I sebesar 50% dengan kategori kurang, kemudian pada siklus II aktivitas siswa mulai mengalami peningkatan yaitu sebesar 60% yang masih tergolong dalam kategori cukup, selanjutnya pada siklus II pertemuan III aktivitas siswa sebesar 80% dengan kategori baik, dan terakhir pada pertemuan IV aktivitas siswa mengalami peningkatan yang cukup baik yaitu sebesar 85% yang tergolong dalam kategori sangat baik. Dengan melihat peningkatan yang terjadi pada setiap pertemuan, terbukti

bahwa penerapan metode pembelajaran demonstrasi memberikan kontribusi yang baik terhadap pembelajaran terutama pada aktivitas siswa, karena siswa menyukai metode yang diajarkan oleh guru dengan melihat secara langsung apa yang didemonstrasikan atau diperlihatkan oleh guru dalam permainan bola basket.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil belajar PJOK siswa kelas VII A SMP NEGERI 1 KAJUARA dapat ditingkatkan dengan menerapkan pendekatan pembelajaran demonstrasi. Dengan menggunakan metode demonstrasi ini, siswa lebih mudah memahami topik atau materi pelajaran, sehingga membuat siswa lebih aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran. Hal ini dibuktikan dengan data pada siklus I pertemuan 1 sampai 2 masing-masing 50% dan 60%, siklus II pertemuan 3 sampai 4 masing-masing 80% dan 85%, kemudian hasil peningkatan belajar siswa yang awalnya memiliki nilai rata-rata 53 kemudian dilakukan ulangan harian sebanyak 2 kali dengan nilai rata-rata yang diperoleh masing-masing 74 dan 89, sehingga persentase peningkatan dari NA-UH I ke NA-UH II sebesar 39,62% dan 69,92%. Sehingga secara keseluruhan dapat kita lihat bahwa penggunaan pendekatan demonstrasi dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan meningkatkan aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Bagian ini berisi ucapan terima kasih kepada sponsor, pendonor dana, narasumber, atau pihak-pihak yang berperan penting dalam pelaksanaan penelitian.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Wissel, H. 2000. Langkah sukses dalam bola basket.. (Terjemahan Bagus Pribadi). United State: Champaign, IL.(Buku asli diterbitkan tahun 1997).
- Sumyarsono, D. 2006. Teori dan metodologi melatih fisik bolabasket. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kaplan, B. 2012. Bball basics for kids: a basketball handbook. Blomington: universe.
- Handayani, D.R. Indrawati. Dan Sa'diyah, H. 2015. Model pembelajaran Concept Attainment disertai metode demonstrasi pada pembelajaran IPA-FISIKA di SMP. *Jurnal Pembelajaran Fisika*. 4(3): 224-229.
- Yenti, E. 2018. Penerapan Strategi mathematical investigation untuk meningkatkan hasil belajar matematika siswa kelas VI SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar. *Jurnal PAJAR*. 2(6): 891-899.
- Rede, A. Jamhari, M. dan A.Ranya, Z. 2013. Meningkatkan Hasil belajar IPA pokok Bahasan panca Indra dengan Menggunakan Metode Demonstrasi pada Siswa Kelas IV SDN 5 Pusungi. *Jurnal Kreatif tadulako online*. 1(2): 60-66.
- Riyadi, S. 2016. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe NHT untuk Meningkatkan Hasil Belajar PKN siswa Kelas VI SDN 004 Simpang Pulai Kecamatan Ukui Kabupaten Pelalawan. *Primari: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. 5(2): 312-319.

- Taufik. 2016. Meningkatkan Pembelajaran Lari Estafet Teknik Take Over Non Visual dengan strategi Pembelajaran Kooperatif jigsaw pada siswa kelas IV SD Inpres Bakubakulu. *E-Journal psychal Education, health and Recreation*. 4(1): 1-14.
- Indrawani. 2019. Meningkatkan Keterampilan permainan sepakbola mennggunakan metode pembelajaran demos=nstrasi pada siswa kelas VI SDN 003 Pulau Kopung sentajo Kecamatan Raya. *Jurnal Pajar*. 3(3): 2614-1337.
- Utomo, B.S. Martini, S.K. dan Ma'rifatun, D. 2014. Pengaruh Model Pembelajaran *Predict Observe Explaint* (Poe) menggunakan Metode Eksperimen dan Demonstrasi terhadap prestasi belajar siswa pada pokok bahasa larutan penyangga kelas XI SMA AL Islam I Surakarta Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Pendidikan Kimia*. 3(3): 11-16.
- Partini. 2019. Meningkatkan Hasil Belajar IPS Siswa Kelas V dengan menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD di SD Negeri 012 Sei Lala Kecamatan Sungai Lala Kabupaten Indargiri Hulu. *Jurnal Pajar*. 3(1): 72-78.
- Marwati, S. dan Arsiwi, A.A. 2020. Analisis Pengembangan Materi Pembelajaran bola basket berorientasi high order thinking skill di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 16(1); 55-64.
- Rahman, T. 2018. model-model pembelajaran dalam penelitian tindakan kelas. Yogyakarta CV. Pilar Nusantara.