



---

## **Peningkatkan Hasil Belajar Permainan Bola Besar *Basket Ball* Dalam Gerakan *Lay Up Shoot* Menggunakan Metode Tutorial Teman Sebaya di UPT SPF SMP Negeri 10 Makassar**

**Indra Wisman<sup>1</sup>, Dr. Wahyudin, M.Pd<sup>2</sup>, Baharuddin L, S.Pd<sup>3</sup>**

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

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

<sup>3</sup>Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, UPT SPF SMP Negeri 10 Makassar

<sup>1</sup>indrawisman06@gmail.com, <sup>2</sup>wahyuddin@unm.ac.id, <sup>3</sup>lalupebaharuddin@gmail.com

---

### **Abstrak.**

Terdapat berbagai metode pembelajaran yang dapat diterapkan untuk mempermudah dan meningkatkan efektivitas proses belajar. Dalam penelitian ini, digunakan metode pembelajaran tutorial teman sebaya serta penelitian tindakan kelas. Metode tutorial teman sebaya melibatkan siswa yang berprestasi untuk membantu mengajar teman-teman mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai sejauh mana metode ini dapat meningkatkan hasil belajar di bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam teknik *lay up shoot* pada bola basket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode tutorial teman sebaya terbukti sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa, terutama dalam menguasai gerakan tembakan mengambang dalam bola basket di UPT SPF SMP Negeri 10 Makassar.

**Kata kunci:** hasil belajar, *lay-up shoot*, metode pembelajaran tutorial teman sebaya, olahraga bola basket

### **PENDAHULUAN**

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, guru diharapkan dapat mengajarkan keterampilan dasar gerak, teknik, serta strategi dalam berbagai jenis permainan dan olahraga. Selain itu, guru juga perlu mengajarkan nilai-nilai penting seperti sportifitas, kejujuran, dan kerja sama, serta membiasakan pola hidup sehat. Secara umum, pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan adalah pendidikan yang dilaksanakan melalui aktivitas fisik, yang mencakup pengembangan keterampilan dan gerakan dari berbagai cabang olahraga, salah satunya adalah bola basket.

Bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing beranggotakan lima pemain. Pemain bola basket harus memantulkan bola sambil berlari atau berjalan, serta melakukan operan kepada rekan satu tim, dengan tujuan utama untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Selain itu, setiap tim juga berusaha untuk

melindungi keranjang mereka agar tidak kebobolan (Machfud Irsyada, 2000).

Olahraga bola basket memiliki sejarah yang unik, karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang pastor. Pada tahun 1891, Dr. James A. Naismith, seorang pastor asal Kanada yang mengajar di YMCA (Young Men's Christian Association) di Springfield, Massachusetts, diminta untuk menciptakan sebuah permainan yang bisa dimainkan di dalam ruangan untuk mengisi waktu para mahasiswa selama liburan musim dingin di New England. Karena permainan ini diadakan di dalam ruangan, Dr. Naismith menciptakan permainan yang tidak terlalu keras, tanpa unsur menendang, menjegal, atau menarik, serta mudah dipelajari.

Sebagai bagian dari inovasinya, Naismith mengganti gawang dengan keranjang yang dipasang di atas, sehingga bola harus dimasukkan dengan arah yang membentuk parabola. Pada tanggal 15 Desember 1891, ia menciptakan permainan yang kini dikenal sebagai bola basket. Dua tahun setelahnya, Naismith memutuskan bahwa jumlah pemain yang ideal dalam satu tim adalah lima orang. Permainan bola basket sendiri merupakan perpaduan antara pertahanan dan penyerangan, sehingga setiap pemain perlu menguasai teknik dan keterampilan dasar untuk dapat bermain dengan baik. Untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi, pemain harus melakukan latihan berulang (drill) secara konsisten agar gerakan-gerakan tersebut menjadi otomatis. Terdapat berbagai teknik yang digunakan dalam olahraga bola basket untuk memasukkan bola ke dalam keranjang, salah satunya adalah teknik *lay up shoot*. Penelitian ini berfokus pada teknik dasar *lay up shoot*, yang dilakukan setelah pemain melakukan dua langkah kaki, diikuti dengan gerakan melepaskan bola ke arah ring basket. Teknik ini dilakukan dengan menggiring bola mendekati keranjang dan melakukan tembakan jarak dekat.

Rangkaian gerakan dalam *lay up shoot* melibatkan beberapa langkah, antara lain memegang bola, berlari atau melangkah ke depan, melompat, dan melepaskan bola ke ring lawan untuk mencetak angka. Sebelum melaksanakan tembakan, langkah kaki yang diambil harus pendek, sehingga pemain bisa membungkukkan badan dan mengangkat lutut untuk melompat. Posisi lengan, pergelangan tangan, dan jari-jari harus mengarah langsung ke ring basket, dengan bola dilepaskan menggunakan sentuhan halus dari telunjuk.

Meskipun teknik ini terlihat sederhana, banyak pemain pemula kesulitan dalam menggabungkan langkah kaki dan melepaskan tembakan dengan tepat. Padahal, *lay up shoot* adalah teknik yang efektif untuk mencetak angka, terutama dalam situasi fastbreak. Beberapa elemen penting dalam teknik ini meliputi langkah kaki, posisi tangan, dan lompatan. Untuk menguasainya, latihan yang teratur dan dedikasi sangat diperlukan. Siswa umumnya memulai latihan dengan mengatur langkah kaki menuju ring tanpa menggiring bola, dan setelah mahir, mereka dapat melanjutkan latihan dengan menggiring bola. Latihan kedua tangan juga penting dalam menguasai teknik ini.

Karena teknik *lay up shoot* cukup kompleks, diharapkan siswa dapat menguasainya melalui pendidikan jasmani di sekolah. Pendidikan jasmani mencakup pendekatan yang menyeluruh, yang tidak hanya mengembangkan keterampilan fisik, tetapi juga aspek afektif (sikap) dan kognitif (pengetahuan). Melalui pendidikan jasmani, siswa diharapkan dapat memperoleh manfaat yang optimal dari ketiga aspek tersebut, yang pada gilirannya dapat meningkatkan keterampilan serta nilai-nilai yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil belajar mencerminkan kemampuan siswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Perubahan perilaku yang positif dan relatif permanen menjadi indikator dari hasil belajar tersebut. Tujuan akhir dari kegiatan pembelajaran adalah mencapai hasil belajar yang optimal bagi siswa, yang dipengaruhi oleh keterlibatan aktif dalam proses belajar. Dalam hal ini, guru memiliki peran penting dalam menciptakan kesempatan bagi siswa untuk berpartisipasi lebih aktif, sehingga mereka dapat mencapai hasil belajar terbaik.

Hasil belajar melibatkan perubahan dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik yang dapat diukur dan dinilai sesuai dengan kurikulum. Sebagian besar siswa merasa bahwa

integrasi teknologi dalam pembelajaran dapat memperkaya pengalaman belajar, membuat pembelajaran lebih menarik, menyenangkan, dan interaktif.

Namun, tidak semua siswa dapat mencapai prestasi tinggi, meskipun mereka menginginkannya. Ada berbagai faktor yang mempengaruhi, baik internal seperti kecerdasan dan motivasi, maupun eksternal seperti peran guru dan kondisi fasilitas sekolah. Faktor-faktor ini saling mempengaruhi dan berdampak pada hasil belajar siswa secara keseluruhan.

Guru telah mencoba berbagai pendekatan untuk meningkatkan prestasi siswa, namun hasilnya belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan variasi dalam metode pengajaran untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Siswa sering kali lebih nyaman mengikuti petunjuk teman sebaya daripada guru, terutama jika mereka merasa lebih dekat dengan teman-temannya. Untuk itu, guru perlu memanfaatkan siswa yang lebih mahir dalam materi untuk membantu teman-temannya, sehingga suasana pembelajaran menjadi lebih mendukung dan meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Metode pembelajaran adalah cara yang digunakan pendidik untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pemilihan metode yang tepat sangat penting untuk membuat proses pembelajaran menjadi menyenangkan dan efektif. Penggunaan metode yang tepat harus disesuaikan dengan kondisi dan situasi agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal.

Dalam pengajaran, guru biasanya menggunakan metode demonstrasi dan ceramah. Dengan metode demonstrasi, guru menunjukkan cara yang benar dalam melakukan lay up shoot, sementara dalam ceramah, guru memberikan penjelasan secara lisan. Namun, terkadang kedua metode ini membuat siswa merasa bosan karena terlalu monoton.

Untuk mengatasi masalah kebosanan dan kejenuhan, perlu adanya variasi dalam metode pengajaran. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah metode tutorial teman sebaya. Dalam metode ini, siswa yang lebih mahir menjadi tutor untuk membantu teman-temannya yang belum memahami materi, dengan pendekatan yang kooperatif. Diharapkan, metode ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam teknik lay up shoot dan memberikan solusi atas permasalahan yang muncul dalam pembelajaran bola basket. Selain itu, diharapkan metode ini dapat meningkatkan prestasi siswa kelas IX di UPT SPF SMP Negeri 10 Makassar dalam menguasai teknik *lay up shoot*.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian ilmiah yang dilakukan secara sistematis, rasional, dan reflektif, dengan fokus pada tindakan yang dilakukan oleh guru atau dosen. Dalam PTK, kolaborasi antara pendidik dan tim peneliti berlangsung dari tahap perencanaan hingga evaluasi terhadap tindakan yang dilakukan di kelas, dengan tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran (Iskandar, 2012:21). PTK berfokus pada masalah praktis dalam pendidikan, dengan tujuan utama untuk memperbaiki proses dan hasil pembelajaran, baik dalam pendidikan jasmani maupun kepelatihan olahraga (Agus Kristiyanto, 2010:28). Agus Kristiyanto menjelaskan bahwa PTK dalam konteks pendidikan jasmani dan kepelatihan adalah studi reflektif yang bertujuan meningkatkan kemampuan rasional guru atau pelatih dalam melaksanakan tugasnya, mencakup pemahaman tindakan yang dilakukan dan perbaikan kondisi pembelajaran, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, hingga refleksi pada setiap siklusnya.

Tujuan utama PTK adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi serta kualitas proses pembelajaran. PTK juga bertujuan untuk meningkatkan layanan profesional bagi peserta didik, sehingga tercipta layanan pembelajaran yang optimal. Selain itu, PTK memberi

kesempatan bagi guru untuk berimprovisasi dalam menjalankan rencana pembelajaran secara tepat waktu dan sesuai dengan sasaran yang telah ditentukan (Mulyasa, 2011:89).

Penelitian ini adalah PTK yang menggunakan pendekatan kualitatif, dengan data yang diperoleh langsung dari lapangan. Data yang dikumpulkan bersifat deskriptif, berupa kata-kata atau kalimat yang terfokus pada topik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX di UPT SPF SMP Negeri 10 Makassar, dengan sampel sebanyak 23 siswa, terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan wawancara dengan guru serta siswa.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan deskripsi kualitatif, bertujuan untuk menggambarkan fakta atau kenyataan berdasarkan data yang dikumpulkan. Metode ini digunakan untuk mengevaluasi hasil belajar siswa dan mendapatkan respons siswa terhadap kegiatan pembelajaran yang dilakukan. Indikator keberhasilan penelitian ini adalah peningkatan hasil belajar siswa dalam pelajaran PJOK, khususnya dalam materi *lay up shoot* pada bola basket.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas adalah salah satu jenis penelitian yang paling mudah dilakukan oleh guru karena bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh guru itu sendiri. Instrumen penilaian yang digunakan adalah untuk mengetahui hasil belajar siswa terhadap tehnik dasar *lay up shoot* yang meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor.

Pelaksanaan tindakan dilakukan dalam 2 siklus. Siklus pertama dilakukan pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran secara demonstrasi dan ceramah, lalu disertai dengan pengambilan nilai praktik *lay up shoot* pada olahraga bola basket. Di siklus kedua dilakukan pembelajaran dengan menggunakan metode tutorial teman sebaya lalu disertai dengan pengambilan nilai praktik *lay up shoot* pada olahraga bola basket.

**Tabel 1.** Hasil Nilai Pada Siklus 1, dan Siklus 2

Sampel No	Nilai Siklus 1	Nilai Siklus 2
1	83	88
2	78	88
3	85	90
4	80	85
5	75	90
6	78	85
7	73	85
8	75	88
9	85	92
10	83	90
11	80	88
12	78	85
13	76	90
14	80	88
15	85	85
16	83	86

17	78	88
18	90	95
19	85	95
20	88	90
21	78	85
22	85	90
23	78	88

Pada penelitian ini, dapat dilihat (pada tabel 1) adanya peningkatan hasil belajar siswa dari siklus 1 ke siklus 2, yang dapat diartikan bahwa metode pembelajaran tutorial teman sebaya efektif untuk meningkatkan hasil pembelajaran siswa khususnya pada materi *lay up shoot* pada olahraga bola basket. Para siswa juga menyatakan bahwa dengan metode tutorial teman sebayaini mereka jadi lebih memahami satu sama lain dalam kelebihan dan kekurangan yang mereka miliki pada materi *lay up shoot* pada bola basket, sehingga mereka tahu hal apa saja yang perlu diperbaiki dan ditingkatkan untuk melakukan gerakan dengan baik, dan benar.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, metode pembelajaran tutorial teman sebaya sangat membantu peserta didik dalam memahami materi yang telah disampaikan, menciptakan suasana kelas yang aktif, dan mencegah kebosanan di kalangan siswa. Siswa juga menyatakan bahwa pembelajaran dengan metode ini terasa lebih menyenangkan, yang pada gilirannya membantu dan mempermudah proses belajar mereka.

Kesimpulan dari artikel ini adalah bahwa metode tutorial teman sebaya terbukti efektif dan mampu meningkatkan hasil belajar siswa, khususnya dalam materi *lay up shoot* pada olahraga bola basket.

Saran untuk para guru PJOK adalah agar mereka menyadari bahwa setiap lingkungan sekolah memiliki masalah yang beragam sesuai dengan karakteristik daerah masing-masing. Oleh karena itu, guru perlu menyesuaikan metode pembelajaran dengan kebutuhan siswa. Pada dasarnya, guru berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa memahami materi selama kegiatan pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arjanggi, R., & Suprihatin, T. (2010). Metode Pembelajaran Tutor Teman Sebaya Meningkatkan Hasil Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 14(2), 91-97
- Budiningsih, C. A. (2005). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. Danny Kosasih.
- Daryanto. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*. Yogyakarta: Gava Media.
- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mulyasa. (2011). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nurlizawati, N. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Tutor Teman Sebaya di SMAN 1Pasaman. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 6(1), 33-41.
- Sodikun, I. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.