

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *SHOOTING* PADA PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI GAYA MENGAJAR KOMANDO

Fajar Sidik Siregar¹, Andi Nur Abady²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STOK Bina Guna Medan
fajarsidiksiregar@yahoo.co.id, andi.nurabady@gmail.com

Abstract: *This study aims to find out how to improve the learning outcomes of Shooting in basketball games through the teaching style of command in Class X SWA Bina Karya Medan High School students. The location of this study was conducted at Bina Budaya Medan High School, which was the subject of this study, the tenth grade students of SWA Bina Karya High School with 41 students. This research method uses PTK (Class Action Research). The results of this study concluded that learning through command style teaching towards improving learning outcomes shoot in basketball games in class X SMA SWA Bina Karya increased. (1). From the results of the learning test the first cycle was obtained as many as 17 students (59.00%) had reached the level of mastery learning, while 24 students (41.00%) had not reached the level of mastery learning with a percentage value of 70.50. However, it has not met the expected completeness criteria classically. (2). From the learning outcomes test in cycle II, there were 36 students (88.00%) who had achieved mastery learning, and 5 students (12.00%) still not completed with an average percentage value of 80.23, an increase in the percentage of its classical completeness value 88.00%.*

Keywords: *Shooting, Command Style Teaching*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peningkatan hasil belajar *Shooting* pada permainan bola basket melalui gaya mengajar komando pada siswa Kelas X SMA SWA Bina Karya Medan. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Bina Budaya Medan, adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA SWA Bina Karya dengan jumlah 41 orang. Metode penelitian ini menggunakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Hasil Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembelajaran melalui Gaya mengajar komando terhadap peningkatan hasil belajar *Shooting* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMA SWA Bina Karya meningkat. (1). Dari hasil tes belajar siklus I di peroleh sebanyak 17 orang siswa (59.00%) telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 24 orang siswa (41.00%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan persentase nilai 70.50, namun belum memenuhi kriteria ketuntasan secara klasikal yang diharapkan. (2). Dari tes hasil belajar siklus II di peroleh data sebanyak 36 orang siswa (88.00%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, dan 5 orang siswa (12.00%) masih belum tuntas dengan persentase nilai rata-rata 80.23 peningkatan persentase nilai ketuntasan klasikalnya 88.00%.

Kata Kunci: *Shooting, Gaya Mengajar Komando*

PENDAHULUAN

Mata pelajaran Penjas Orkes sangat diminati oleh siswa, namun banyak siswa yang menjadi jenuh dalam proses pembelajaran penjas yang disebabkan proses belajar mengajar yang monoton dimana guru kurang kreatif dalam penggunaan metode mengajar. Pada hakekatnya pendidikan jasmani adalah suatu proses interaksi yang bersifat manusiawi, upaya untuk mempersiapkan peserta didik, upaya untuk peningkatan kualitas hidup, serta upaya dengan

senantiasa menerapkan prinsip-prinsip IPTEK. Gaya mengajar yang kurang mendukung, kurang bervariasi dan pendekatan yang berorientasi kepada materi, serta kemampuan guru dalam mengembangkan materi pembelajaran dapat mengakibatkan menurunnya hasil belajar siswa. Desain pembelajaran merupakan suatu proses untuk menentukan gaya mengajar apa yang paling baik dilaksanakan agar timbul perubahan dan keterampilan pada diri siswa kearah yang ingin dicapai.

Selain itu penyajian materi pelajaran terbatas pada gaya mengajar demonstrasi dan komando, yang

mengakibatkan siswa berpusat pada apa yang di sampaikan oleh guru. Sementara pola pikir dan keadaan terutama pada saat sekarang ini dimana siswa dituntut lebih aktif dari guru dalam proses pembelajaran serta mengambil suatu tindakan. Pembelajaran seperti ini mengacu pada konsep pendekatan pembelajaran yang sifatnya tradisional. Gaya mengajar yang sifatnya tradisional, seringkali menyudutkan para guru pendidikan jasmani kedalam situasi dilematis, yaitu; apakah pembelajaran menekankan pada keterampilan penguasaan teknik gerakan, atau pada peningkatan kemampuan bermain suatu cabang olahraga, atau pada kedua-duanya. Penekanan maupun yang diterapkan guru, hasilnya tidak akan mencerminkan apa yang sebenarnya diharapkan dari pengajaran pendidikan jasmani yang benar.

Pendekatan pengajaran yang sifatnya tradisional tidak lagi sesuai untuk diterapkan di sekolah-sekolah. Pendekatan yang bersifat tradisional tersebut, terbukti tidak merangsang keterlibatan siswa secara penuh dalam pelajaran pendidikan jasmani. Juga tidak meningkatkan pemahaman dan kemampuan bermain siswa dalam cabang olahraga tertentu yang diajarkan di sekolahnya, sebaliknya pendekatan tradisional itu justru memberi kesan pada siswa, bahwa dirinya tidak memiliki keterampilan dasar yang diperlukan untuk dapat bermain dengan baik

Disamping tercapainya kemampuan pemahaman siswa terhadap segala hal yang berkaitan dengan permainan suatu cabang olahraga, siswa juga harus termotivasi mengikuti pendidikan jasmani. Tujuan itu dicapai melalui proses pembelajaran dalam suasana menyenangkan dan mengembirakan ketika mengikuti pendidikan jasmani, terlepas dari cabang olahraga yang diajarkan.

Guru penjas harus memperhatikan iklim pengajaran yang dapat memotivasi siswa agar mereka senantiasa bergairah dalam mempelajari hal yang baru diajarkan guru. Iklim pengajaran yang dimaksud, terdiri dari faktor-faktor yang mempengaruhi orientasi psikologis siswa terhadap tugas-tugas yang dilakukan dalam pengajaran pendidikan jasmani, seperti kejelasan tentang apa yang diajarkan guru, mengapa dan untuk apa hal itu diajarkan, serta bagaimana keterkaitan dengan penerapan permainannya. Iklim pengajaran tersebut harus ditanamkan pada siswa sejak awal-awal pelajaran. Siswa akan memahami alasan keterlibatannya dalam tugas-tugas khusus, atau alasan diterapkannya gaya mengajar tertentu yang dilakukan guru.

Gaya mengajar yang dimaksud, pada dasarnya bertujuan: siswa mampu memadukan penguasaan teknik dasar yang dipelajari dengan kemampuan bermainnya dan sekaligus menanamkan keyakinan dalam diri siswa untuk bisa menerapkan taktik bermainnya, sejalan dengan meningkatkan keterampilan yang dimilikinya. Jadi gaya mengajar

yang dimaksud menekankan pada permainan, dengan menempatkan pembelajaran teknik dasar yang terkait dengan bentuk permainannya. Dengan demikian siswa diharapkan bisa memahami relevansi pembelajaran teknik dasar terhadap situasi-situasi di dalam permainan yang sebenarnya.

Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani Rusli (2000:1) adalah wahana untuk mendidik anak. Pendidikan jasmani merupakan “alat” untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya. Menurut Subroto (2000:1) Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberi kontribusi kepada perkembangan individu melalui media alamiah yaitu aktivitas fisik dan gerak termasuk olahraga.

Rijsdorp (dalam Irfan 2007:5) menambahkan bahwa: pendidikan jasmani adalah segala yang berpangkal pada gerak manusia, serta mengarah kepada kepribadian yang bulat dan kreatif dari manusia, merupakan dasar dari segala pendidikan. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk memperkembangkan individu secara keseluruhan, bukan hanya memperkembangkan aspek jasmani, namun memperkembangkan pula aspek mental, intelektual, sosial, emosional, serta moral, spiritual, dan estetika.

Berikut dipaparkan tujuan pendidikan jasmani disekolah: (1) Mengembangkan keterampilan fisik yang dapat meningkatkan partisipasi dalam aktivitas hidup yang lebih luas. (2) Mengembangkan kebugaran jasmani dan adaptasi system fungsi tubuh untuk hidup aktif dalam lingkungannya. (3) Mengembangkan pengetahuan dan pemahaman terhadap keterampilan fisik dan sosial, kebugaran jasmani, prinsip-prinsip ilmu gerak, dan terhadap hubungan antara latihan dengan hidup yang paripurna. (4) Mengembangkan keterampilan sosial yang memajukan perilaku standar yang dapat diterima oleh lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain. (5) Mengembangkan sikap dan penghargaan yang dapat mendorong dan menyenangkan partisipasi fisik, kebugaran, kualitas penampilan, sikap positif pada dirinya, dan respek kepada orang lain.

Hakikat Hasil Belajar

Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya suatu perubahan yang nyata dalam diri seseorang. Untuk memperoleh pengertian tentang belajar, terutama belajar di sekolah yang obyektif perlu dirumuskan secara jelas pengertian belajar. Pengertian telah banyak dikemukakan oleh para ahli psikologi termasuk ahli psikologis pendidikan namun seringkali perumusan dan tafsiran berbeda satu sama lain walau masih dalam konteks yang sama.

Perubahan yang terjadi dalam diri seseorang sangatlah banyak. Tidak semua yang berubah dikatakan sebagai perubahan dalam arti belajar seperti keadaan seseorang yang berada dalam keadaan mabuk perubahan yang terjadi dalam dirinya ketika mabuk tidak digolongkan perubahan dalam arti belajar karena ia tidak sadarkan diri. Beberapa kriteria perubahan yang bisa digolongkan dalam arti belajar yaitu perubahan terjadi secara sadar. Hal ini bermakna bahwa seseorang yang belajar akan menyadari terjadinya perubahan itu atau sekurang-kurangnya ia merasakan telah terjadi adanya suatu perubahan dalam dirinya.

Perubahan dalam belajar bersifat *continue* dan fungsional, yaitu sebagai hasil belajar, perubahan dalam dirinya terjadi secara berkesinambungan tidak statis dan akan berguna dalam kehidupannya. Perubahan dalam belajar bersifat positif dan aktif yaitu, dalam perbuatan belajar, perubahan-perubahan itu senantiasa bertambah dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya, tingkah laku yang berubah setelah belajar bersifat menetap. Perubahan dalam belajar bukan bersifat sementara, yaitu perubahan yang terjadi karena suatu proses belajar menetap dan permanen.

Dari beberapa poin di atas dapat disimpulkan pengertian belajar ialah proses perubahan tingkah laku yang relatif mantap dan permanen berkat latihan dan pengalaman yang dilakukan secara sadar. Untuk mengetahui sejauh mana penguasaan siswa terhadap materi yang telah diajarkan umumnya diadakan tes untuk membuktikan hasil belajar tersebut. Hasil belajar adalah prestasi siswa yang besarnya tergantung usaha yang dilakukan, intelegensi dan penguasaan siswa pada materi yang diajarkan Nana Sudjana (2009) mengatakan “bahwa hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Hasil belajar dapat dibagi menjadi tiga macam hasil belajar yaitu, 1) keterampilan dan kebiasaan, 2) pengetahuan dan pengertian, 3) sikap dan cita-cita”.

Dari pendapat ahli di atas, maka hasil belajar merupakan hasil dari pengukuran, pengolahan, penafsiran yang diukur secara langsung untuk mengetahui sejauh mana pendidikan dan pengajaran yang dilakukan telah tercapai dan merupakan hasil dari jerih payah dari peserta didik itu sendiri. Dari hasil belajar ini juga dapat menggambarkan kemajuan dan kegagalan siswa, jenis dan tingkat kesulitan yang dialami masing-masing siswa serta untuk mengetahui faktor penyebab kesulitan pada saat belajar.

Nana Sudjana (2009:23) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu: (1) faktor internal (dari dalam diri individu yang belajar), faktor utama yang mempengaruhi kegiatan belajar yaitu faktor psikologi siswa itu sendiri yang berupa

motivasi, perhatian, pengamatan, tanggapan dan lain sebagainya. (2) faktor eksternal (dari luar individu yang belajar). Faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang berasal dari luar yaitu mendapat pengetahuan, penanaman konsep dan keterampilan dan pembentukan sikap. Hal ini sangat berhubungan dengan 36eah lingkungan belajar yang diciptakan harus kondusif.

Dari paparan tentang hasil belajar di atas dapat disederhanakan bahwa hasil belajar adalah apa yang didapat setelah mengalami suatu proses belajar yang telah selesai dilaksanakan. Dan jika dikaitkan dengan menembak bola maka hasil belajar menembak (*shooting*) adalah kemampuan melakukan tembakan setelah mengalami kegiatan belajar dan merupakan hasil akhir dari proses pembelajaran. Berarti apa yang didapat siswa setelah ia mengikuti proses belajar mengajar adalah merupakan suatu hasil belajar yang merupakan hasil jerih payahnya sendiri. Namun jika di lihat dari konsep dasarnya tujuan utama dari belajar bukan hanya untuk hasil belajar itu semata, akan tetapi lebih menitik beratkan pada bagaimana proses belajar tersebut berlangsung. Apabila prosesnya baik maka akan didapat hasil yang baik pula. Maka dari itu dibutuhkan konsep yang baik agar didapatkan hasil belajar yang akan dicapai oleh peserta didik.

Hakikat Permainan BolaBasket

Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia yang Penggemarnya berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan, menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, dribel, dan rebound, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini (Oliver, 2007:1).

Bola basket merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, baik putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain (Muhajir, 2007:16). Didalam bermain bola basket ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain, yaitu: *shooting* (menembak), *passing* (mengumpan bola) dan *catching* (menangkap bola), *dribble* (menggiring bola) dan *pivot*. Dari berbagai teknik dasar bola basket di atas, teknik dasar PPS (*passing, pivot, dan shooting*), merupakan gerak dasar yang sangat penting. PPS (*passing, pivot, dan shooting*) merupakan teknik yang harus dikuasai oleh para pemain bola basket. Berkaitan dengan tujuan dari permainan bola basket adalah untuk memasukkan bola dan mencegah lawan memasukkan bola, karena merupakan syarat regu tersebut dinyatakan pemenang. Dengan demikian teknik dasar *passing, pivot, dan shooting*, dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan teknik dasar yang lain yang dimaksud dengan pivot dalam

permainan bola basket adalah menggerakkan salah satu kaki ke segala arah dengan kaki yang lainnya tetap di tempat sebagai poros.

Ada tujuh teknik dasar dalam *Shooting*, sesuai dengan yang dikatakan Akros Abidin (1999:59), secara umum teknik dasar menembak *Shooting* itu ada tujuh jenis yaitu : (1) Tembakan satu tangan (*One-hand Set Shoot*), (2) Lemparan bebas (*Free throw*), (3) Tembakan sambil melompat (*Jump Shoot*), (4) Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*), (5) Tembakan mengait (*Hook Shoot*), (6) *Lay up Shoot*, (7) *Runeer (lay up yang diperpanjang)*, berikut ini pejelasananya.

a. Tembakan dengan satu tangan (*One-hand Set Shoot*)

Tembakan satu tangan sering dilakukan oleh setiap pemain, untuk melakukan *Shooting* satu tangan pada dasarnya tekniknya sama seperti yang digunakan pada tembakan bebas, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaannya. Untuk tembakan dengan jarak yang dekat memerlukan kelentukan pergelangan tangan dan jari memberikan dorongan yang lebih kuat, sedangkan pada menembak jarak jauh memerlukan memerlukan dorongan dari kedua kaki, punggung dan bahu.

b. Lemparan bebas (*Free throw*)

Dalam tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Langkah yang penting sebelum mengawali tembakan bebas adalah menghilangkan semua gangguan pada pikiran dan pusatkan perhatian pada ring basket.

c. Tembakan sambil melompat (*Jump Shoot*)

Teknik ini sering digunakan dibandingkan tembakan lainnya. Tembakan ini sulit dihalangi karena dilakukan pada titik tertinggi lompatan. Saat melakukan *jump shoot* (tembakan melompat), melompatlah dengan lutut menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki. Di puncak lompatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung ke arah ring. Lecutan pergelangan tangan akan menyebabkan bola terlempar dengan *backspin* (putaran pelintir), saat bola terlepas dari telapak jari-jari menuju sasaran. Lakukan tembakan tinggi melengkung. Pastikan untuk selalu menindaklanjuti tembakan dengan mempertahankan posisi pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sama seperti ketika melakukan tembakan sampai bola mencapai ring basket.

d. Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*)

Pada umumnya *three point Shoot* dilakukan sambil melakukan gerakan lompatan, baik dilakukan dengan satu tangan maupun dengan menggunakan dua tangan. Sebelum melakukan tembakan, lutut sedikit ditebuk dan siap untuk

mendorong kedua kaki keatas dan setelah melompat tinggi lepaskanlah bola dari jari-jari tangan.

e. Tembakan mengait (*Hook Shoot*)

Keunggulan dari *hook Shoot* adalah susah untuk dihalangi baik oleh pihak lawan yang tinggi. *Hook Shoot* hanya dilakukan apabila si penembak dekat dengan ring basket yang berjarak antara 3 sampai 4 meter. Tembakan *hook Shoot* yang luput sebaiknya dianggap sebagai operan pada diri sendiri. Lawan yang berusaha menghalangi *hook Shoot* tidak akan berada di luar lingkaran, karena ia akan tetap berusaha keras untuk menghalangi lawan.

f. *Lay up Shoot*

Tembakan *lay up* dilakukan dengan ring basket, setelah menggiring bola. Untuk melakukan lompatan yang tinggi dalam gerakan *lay up*, maka dibutuhkan kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir. Sangatlah peting untuk menjaga agar kepala tetap tegak sewaktu akan dan selama melakukan tembakan. Bola harus dilemparkan dekat kepapan dengan pergelangan tangan dan jari, serta seharusnya menyentuh papan terlebih dahulu baru masuk ke dalam ring. Ini lebih baik daripada langsung ditembakkan ke ring agar bola lebih mudah untuk masuk kedalam ring.

Komponen Fisik Pendukung *Shooting*.

Ketrampilan menembak (*Shooting*) dipengaruhi oleh beberapa komponen fisik yang membantu keberhasilan seseorang melakukan tembakan. Seperti yang dijelaskan Akros Abidin (1999:71) setiap unsur-unsur gerakan dapat memberikan kontribusi terhadap keterampilan gerak, karena seseorang yang memiliki keterampilan gerak adalah orang yang mampu melakukan gerak secara efisien dan benar secara mekanis. Jadi dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik memegang peran yang penting dalam keberhasilan meningkatkan prestasi altet.

Selanjutnya Akros Abidin (1999:72) menjelaskan delapan komponen fisik yang dapat menunjang meningkatnya prestasi seorang pemain dalam bermain bolabasket. Delapan komponen tersebut yaitu; (1) daya tahan (*endurance*), (2) stamina, (3) kelentukan (*flexibility*), (4) kekuatan (*strength*), (5) daya ledak (*power*), (6) kelincahan (*agility*), (7) kecepatan (*speed*), dan (8) koordinasi. Dari komponen-komponen yang disebutkan diatas dapat dianalisis komponen-komponen yang menjadi pendukung keberhasilan seseorang dalam melakukan tembakan. Secara garis besar komponen fisik pendukung kemampuan menembak yang dimaksud dapat diuraikan menjadi beberapa unsur, diantaranya:

1. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dan gerakan kelentukan dipengaruhi oleh elastis tidaknya otot-

otot, tendon dan ligamen. Didalam melakukan tembakan, kelentukan pergelangan tangan dan jari tangan menjadi sangat vital agar dapat melecutkan bola seperti bola *backspin*.

2. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Sedangkan menurut Hartmann bahwa kekuatan adalah kapasitas seseorang dalam menggunakan aktivitas otot untuk melawan atau mengatasi tenaga/daya yang datang dari luar dirinya. Bagi anak tingkat SMA kekuatan otot lengan menjadi salah satu faktor keberhasilan dalam melakukan tembakan. Hal ini dikarenakan postur tubuh yang masih pendek ditambah dengan bola basket yang cukup berat menjadikan saat melakukan tembakan harus memerlukan kekuatan otot lengan yang cukup banyak. Perlu diketahui juga saat posisi penembak jauh dari ring basket tentu kekuatan yang dibutuhkan lebih banyak dibandingkan dengan posisi yang dekat dengan ring basket.

3. Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan gerak yang sangat kompleks dan erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan kesegaran jasmani. Saat melakukan tembakan koordinasi antara kekuatan, kelentukan dan pandangan mata akan berpengaruh terhadap ketepatan bola yang ditembakkan.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:32) ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap hasil tembakan, yaitu: (1) Jarak, (2) Mobilitas, (3) Sikap penembak, (4) Ulangan tembakan. Tembakan *shooting* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat mungkin dengan keranjang. Hal ini menguntungkan karena dengan *shooting* dapat mendekatkan penembak ke keranjang dengan melakukan rangkaian gerakan awalan-langkah-lompat. Banyak *shooting* meleset dalam sebuah pertandingan bola basket. *Shooting* bisa dilakukan dengan atau tanpa bantuan papan. Mengoptimalkan keberhasilan ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kanan maupun kiri, penggunaan papan yang tepat akan meningkatkan kemungkinan berhasilnya tembakan lebih besar (Oliver, 2007:14).

Dari hasil pengamatan dan pengalaman yang telah diperoleh pada saat observasi di SMA Bina Karya Medan, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, diantaranya adalah motivasi, minat, bakat, semangat, kondisi fisik, sarana atau media pembelajaran guru, metode atau strategi pembelajaran yang dilakukan oleh guru, dan lain-lain.

Sarana dan prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut

mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap dapat memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajaran.

Bola basket merupakan salah satu materi yang diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani kelas X SMA SWA Bina Karya yang menjadi bagian dari materi tersebut adalah *shooting*. Pada materi basket terutama sub materi *shooting* ini siswa tuntas 22% yakni 9 siswa tuntas dan 32 siswa tidak tuntas pada materi ini. Dalam proses pembelajaran di kelas gaya mengajar guru dan penyampaian guru pada materi menembak bola pada permainan bolabasket kurang dapat dimengerti siswa, guru masih menggunakan gaya mengajar yang konvensional masih bersifat satu arah.

Kurangnya penjelasan guru dalam materi, kerap kali menggunakan variasi mengajar yang hanya melibatkan siswa secara langsung misalnya siswa mengoper bola kepada temannya lalu temannya melakukan tembakan begitu seterusnya. Jarang sekali guru menggunakan contoh dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pembelajaran *shooting* pada permainan bolabasket sehingga siswa dalam melakukan pembelajaran tersebut cepat merasakan jenuh, menyebabkan siswa belajar sendiri dan kurang memahami materi yang diajarkan, dan kurang seriusnya dalam mengikuti pembelajaran dalam melakukan pembelajaran *shooting* tersebut dan siswa banyak yang bermain-main, siswa kurang memahami materi, bercerita dibelakang pada saat guru menerangkan, kurangnya minat siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut.

Berdasarkan hasil belajar tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa tergolong rendah dan perlu diadakan perbaikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani materi *shooting* dalam permainan bola basket. Oleh karena itu, perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah perlu adanya metode yang tepat untuk mengajarkan teknik tembakan dalam permainan bola basket dengan tepat.

Hakikat Gaya Mengajar Komando

Di dalam setiap anatomi gaya, Mosston meninjaunya dari tiga perangkat keputusan yaitu: pra pertemuan, selama pertemuan, dan pasca pertemuan. Keputusan yang dibuat guru dan yang akan diteruskan kepada siswa dinyatakan sebagai berikut: KG = Keputusan Guru; KS = Keputusan Siswa. Untuk gaya komando atau gaya perintah ini, semua keputusan diambil oleh guru. Jadi bagan tentang keputusan-keputusan untuk gaya A sebagai berikut:

Pra Pertemuan : KG (Keputusan Guru)
 Dalam Pertemuan : KG (Keputusan Guru)
 Pasca Pertemuan : KG (Keputusan Guru)

Pembelajaran penjas dengan menggunakan gaya komando, maka untuk menuju sasaran yang akan dicapai melibatkan siswa yang akan mengikuti petunjuk-petunjuk guru, dengan sasaran-sasaran sebagai berikut: (1) respons langsung terhadap petunjuk yang diberikan, (2) penampilan yang sama/seragam (3) penyesuaian penampilan yang disinkronkan mengikuti model yang telah ditentukan, (3) mereproduksi model (mengikuti) ketepatan dan kecermatan respons, (4) meneruskan kegiatan dan tradisi kultural, (5) mempertahankan tingkat estetika, (6) meningkatkan semangat kelompok, (7) penggunaan waktu secara efisien, (8) pengawasan keamanan.

Adapun menyusun pembelajaran dengan gaya komando antara lain: (1) semua keputusan pra-pertemuan dibuat oleh guru yakni materi pembelajaran, tugas-tugas, organisasi dan lain-lain, (2) semua keputusan selama pertemuan berlangsung dibuat oleh guru: penjelasan peranan guru dan siswa, penyampaian materi pembelajaran, penjelasan prosedur organisasi: regu/kelompok, penempatan dalam wilayah kegiatan, perintah yang harus diikuti, urutan kegiatan: peragaan penjelasan, pelaksanaan, penilaian. (3). Keputusan pasca pertemuan: umpan balik kepada siswa, sasarannya harus memberi banyak waktu untuk pelaksanaan tugas.

Sementara itu implikasi penggunaan gaya komando antara lain: (1) standar penampilan sudah mantap dan pada umumnya satu model untuk satu tugas, (2) materi pembelajaran dipelajari dengan cara meniru dan mengingat melalui penampilan, (3) materi pembelajaran dipilah-pilah menjadi bagian-bagian yang dapat ditiru, (4) tidak ada perbedaan individual, diharapkan meniru model.

Kemudian perlu diketahui terkait unsur-unsur khas dalam pembelajaran menggunakan gaya komando yaitu: (1) semua keputusan dibuat oleh guru, (2) menuruti petunjuk dan melaksanakan tugas adalah merupakan kegiatan utama siswa, (3) menghasilkan tingkat kegiatan yang tinggi, (4) membuat siswa merasa terlibat dan termotivasi, (5) mengembangkan perilaku disiplin, karena harus mentaati prosedur yang telah ditetapkan.

Adapun saluran-saluran pengembangan menurut Mosston, selama masa pembelajaran setiap orang memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan fisik, sosial, emosional, dan kognitifnya. Mosston berbicara tentang empat saluran perkembangan: (1) saluran fisik: meningkat dengan pesat selama menggunakan gaya komando, (2) saluran sosial terbatas, (3) saluran emosional terbatas, (4) saluran kognitif terbatas.

METODE

Upaya yang dilakukan untuk mencapai tujuan penelitian ini, digunakan suatu metode penelitian tindakan kelas, melalui bentuk tindakan bertahap yang dinamakan siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu: perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi untuk perencanaan berikutnya. Penelitian ini direncanakan dalam 2 siklus.

Siklus 1

Tahap Perencanaan Tindakan 1

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah merencanakan tindakan berupa membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan materi *shooting* bola basket dengan gaya mengajar komando. Materi yang akan diajarkan adalah tehnik melakukan *shooting* menggunakan tangan kanan.

Tahap Pelaksanaan Tindakan 1

Setelah perencanaan disusun secara matang maka dilakukan tindakan terhadap kesulitan siswa. Peneliti mengamati hasil pelaksanaan *shooting*, kemampuan melakukan rangkaian gerakan *shooting* dan aktivitas selama pembelajaran berlangsung, yang bertindak sebagai guru dalam kegiatan belajar mengajar adalah guru penjas. Pada akhir tindakan guru menilai hasil dari proses belajar siswa yang dicapai siswa setelah pemberian tindakan.

Observasi 1

Pada tahap ini dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tindakan yang menggunakan lembar observasi yang telah disusun. Guru bidang studi penjas yang bertugas sebagai pengamat mengisi lembar observasi untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar sudah terlaksana sesuai program pengajaran ketika tindakan dilakukan.

Tahap Refleksi 1

Hasil yang didapat dari tahap tindakan dan observasi dikumpulkan dan dianalisis pada tahap ini, sehingga dapat disimpulkan dari tindakan yang dilakukan dari tes efektifitas belajar 1. Hasil refleksi ini digunakan sebagai dasar untuk tahap perencanaan siklus 2.

Setelah dilaksanakan siklus 1 dan hasil belum sesuai terhadap tingkat penguasaan yang telah ditetapkan, maka dalam hal ini dilaksanakan siklus 2. Apabila sudah jelas terlihat apa hasil siklus 1, maka selanjutnya baru ditetapkan rencana berikutnya. Apakah siklus 2 dilakukan atau hanya sampai siklus 1 saja.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes peningkatan efektifitas belajar *shooting* pada bola basket menggunakan tangan kanan yang dinilai berdasarkan rubrik (kriteria) penilaian yang

dilakukan pengamatan gerak dengan menggunakan lembar portofolio. Pada Penilaian ini tidak menilai masuk atau tidak masuk nya bola ke ring basket.

Analisis data yang dilakukan terdiri dari beberapa tahap diantaranya: 1) Ketuntasan perorangan, berdasarkan kriteria ketuntasan minimum (KKM) yang ditetapkan sekolah, seorang siswa dikatakan telah tuntas belajar jika hasil belajar siswa telah mencapai nilai 75. Pemberian nilai terhadap hasil belajar siswa diberikan tes kepada siswa dengan menggunakan tes buatan guru berbentuk tes *shooting*. Secara individu, siswa dikatakan telah tuntas belajar apabila daya serapnya ≥ 75 . Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui siswa yang tuntas dalam pembelajaran dan siswa yang tidak tuntas dalam pembelajaran. 2) Ketuntasan belajar, siswa dikatakan tuntas belajar jika mencapai daya serap 75 (dalam rentang 0 - 100) berdasarkan KKM yang di tetapkan sekolah. Suatu kelas dikatakan tuntas belajar jika dikelas tersebut telah terdapat 80% siswa yang telah mencapai nilai 75 (sesuai KKM yang ditetapkan sekolah).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes siklus I diketahui bahwa dari 41 orang siswa, 17 siswa (41%) mencapai ketuntasan belajara dan 24 orang siswa (59%) belum mencapai ketuntasan belajar. Ini dikarenakan ada beberapa factor siswa tersebut belum bisa mencapai tingkat ketuntasan belajar yaitu kurang pahamnya siswa dengan proses melakukan teknik *shooting* siswa masih kurang pada saat melakukan tahap pelaksanaan, badan terlalu kaku, pada tahap gerakan tangan tidak sesuai arahan dan pada tahap gerakan tolakan tangan dan kaki tidak dibuka selebar bahu,

gerakan masih kaku dan kurang rileks. Dimana jumlah keseluruhan yang diperoleh siswa pada saat melakukan sikap pelaksanaan 60 dengan nilai rata siswa 2,4 yang berarti jumlah keseluruhan yang tuntas adalah 41%.

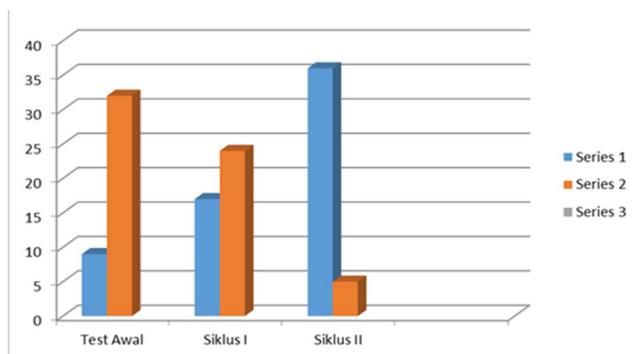
Berdasarkan uraian diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran *shooting* sudah dikatakan mulai membaik. Dengan memperhatikan paparan diatas dapat dilihat bahwa analisa hasil belajar *shooting* pada tes siklus I ternyata hasilnya lebih baik dari test awal pre-test walaupun hasil belum cukup maksimal, sehingga perlu dilanjutkan ke pelaksanaan siklus I, hal ini dapat dilihat dari kesalahan siswa dalam mempraktekan menembak bola. Selanjutnya hasil belajar siklus I ini digunakan sebagai acuan dalam memberikan tindakan pada siklus II untuk mengetahui kesulitan siswa dalam mempelajari materi menembak bola basket.

Kemudian hasil tes *shooting* pada siklus II yang dilakukan kemampuan siswa lebih baik jika dibandingkan pada tes awal dan siklus I. Pada siklus II diperoleh 36 orang siswa (88%) yang mencapai ketuntasan belajar dan yang belum mencapai ketuntasan belajar sebanyak 5 orang siswa (12%)

Berdasarkan hasil penelitian mengenai upaya meningkatkan hasil belajar *shooting* pada permainan bola basket melalui gaya mengajar komando pada siswa kelas X SMA Bina Karya, pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan dalam dua siklus pada setiap pemberian pembelajaran *shooting* bola basket melalui penerapan gaya mengajar komando maka dapat diberikan deskripsi data awal (tabel 1) sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi data awal *shooting* bola basket

| No | Hasil Test | Jumlah Siswa | Persentase | Keterangan |
|----|----------------|--------------|------------|--------------|
| 1 | Skor ≤ 71 | 32 | 78% | Tidak Tuntas |
| 2 | Skor ≥ 72 | 9 | 22% | Tuntas |



Gambar 1. Diagram hasil belajar *shooting* bola basket pada test awal, siklus I dan siklus II

Berdasarkan tabel deskripsi hasil test *shooting* bola basket di atas dapat dilihat bahwa pelaksanaan pre test hanya 17 orang siswa yang berhasil melakukan *shooting* bola basket atau 41% dari seluruh siswa yang melakukan test. Dan 24 orang siswa tidak berhasil melakukan *shooting* bola basket atau 59% dari seluruh siswa yang melakukan test.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada siklus I dan siklus II, maka dapat dikatakan bahwa Gaya mengajar komando dapat dijadikan sebagai alternatif dalam memperbaiki proses belajar terutama proses belajar *shooting* bola basket. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penerapan gaya mengajar komando dapat memperbaiki proses belajar *shooting* pada siswa Siswa Kelas X SMA Bina Karya.

REFERENSI

- Ahmadi N. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia
- Daryanto. 2010. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Mandar Maju
- Hamalik. 2001 *Perencanaan pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: Bumi Aksara
- Jon Oliver. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung, Pakar raya
- Muhajir. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Bandung: Yudhistira
- Rusli L. 2000. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Yudhistira
- Sudjana N. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.