

**OPTIMALISASI PENGGUNAAN MODIFIKASI RING  
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *SHOOTING FREE THROW*  
BOLA BASKET PADA SISWA KELAS XI KEPERAWATAN 1  
SMK BAKTI UTAMA PATI  
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**PENELITIAN TINDAKAN KELAS (PTK)**



**OLEH :  
FESAGE TOURES DOMESTIO, S. Pd**



# SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN BAKTI UTAMA PATI

SK. BPMD PROV. JATENG NO. 420/3554/2015  
Jl. Ki Ageng Selo No. 15 Pati Jawa Tengah  
Telp/Fax (0295) 382585

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fesage Toures Domestio, S.Pd  
NIP : -  
Pangkat/golongan : -  
Jabatan : Guru Mapel PJOK  
Tempat Mengajar : SMK BAKTI UTAMA PATI

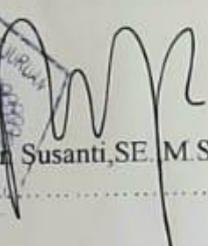
Telah melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul :

**“OPTIMALISASI PENGGUNAAN MODIFIKASI RING UNTUK  
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *SHOOTING FREE THROW*  
BOLA BASKET PADA SISWA KELAS XI KEPERAWATAN  
TAHUN PELAJARAN 2020/2021”**

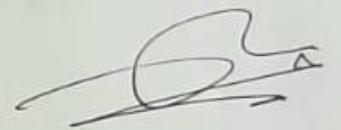
Pati, April 2021

Mengetahui

Kepala Sekolah SMK BAKTI UTAMA PATI

  
Hen Wulan Susanti, SE. M.Si  
NIP/NIY .....

Peneliti

  
Fesage Toures Domestio, S.Pd  
NIP/NIY .....



# SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN BAKTI UTAMA PATI

SK. BPMD PROV. JATENG NO. 420/3554/2015  
Jl. Ki Ageng Selo No. 15 Pati Jawa Tengah  
Telp/Fax (0295) 382585

## SURAT IZIN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Heni Wulan Susanti ,SE.,M.Si  
NIP : -  
Pangkat/Golongan : -  
Jabatan : Kepala Sekolah SMK BAKTI UTAMA PATI

Dengan ini memberikan izin penelitian kepada :

Nama : Fesage Toures Domestio,S.Pd  
NIP : -  
Pangkat/golongan : -  
Jabatan : Guru Mapel PJOK  
Tempat Mengajar : SMK BAKTI UTAMA PATI

Telah melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul :

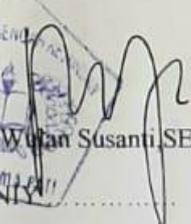
**“OPTIMALISASI PENGGUNAAN MODIFIKASI RING UNTUK  
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *SHOOTING FREE THROW*  
BOLA BASKET PADA SISWA KELAS XI KEPERAWATAN  
1TAHUN PELAJARAN 2020/2021”**

Demikian surat izin penelitian dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pati, April 2021

Mengetahui

Kepala Sekolah SMK BAKTI UTAMA PATI

  
Heni Wulan Susanti,SE.,M.Si  
NIP/NIS



# SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN BAKTI UTAMA PATI

SK. BPMD PROV. JATENG NO. 420/3554/2015  
Jl. Ki Ageng Selo No. 15 Pati Jawa Tengah  
Telp/Fax (0295) 382585

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Heni Wulan Susanti ,SE.,M.Si  
NIP : -  
Pangkat/Golongan : -  
Jabatan : Kepala Sekolah SMK BAKTI UTAMA PATI

Dengan ini memberikan izin penelitian kepada :

Nama : Fesage Toures Domestio,S.Pd  
NIP : -  
Pangkat/golongan : -  
Jabatan : Guru Mapel PJOK  
Tempat Mengajar : SMK BAKTI UTAMA PATI

Telah melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul :

**“OPTIMALISASI PENGGUNAAN MODIFIKASI RING UNTUK  
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *SHOOTING FREE THROW*  
BOLA BASKET PADA SISWA KELAS XI KEPERAWATAN  
1TAHUN PELAJARAN 2020/2021”**

Demikian surat izin penelitian dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pati, April 2021

Mengetahui

Kepala Sekolah SMK BAKTI UTAMA PATI

  
Heni Wulan Susanti, SE., M.Si  
NIP/NIK







## ABSTRAK

Fesage Toures Domestio. **Optimalisasi Penggunaan Modifikasi Ring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Shooting Free Throw* Bola Basket Pada Siswa Kelas XI KEPERAWATAN 1 SMK BAKTI UTAMA Pati Tahun Pelajaran 2020/2021.**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *shooting free throw* bola basket siswa Kelas XI KEPERAWATAN 1 SMK BAKTI UTAMA Pati dengan menerapkan modifikasi ring.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa Kelas XI KEPERAWATAN 1 SMK BAKTI UTAMA Pati yang berjumlah 35 siswa yang terdiri dari 35 siswa putri. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan sebagai berikut: Pada hasil unjuk kerja pra siklus hasil belajar siswa menunjukkan ketuntasan 5 siswa (14,29%). Pada siklus I hasil belajar menunjukkan ketuntasan 23 siswa (65,71%). Pada siklus II hasil belajar meningkat mencapai 31 siswa (88,57%). Hasil belajar *shooting free throw* bola basket meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan hasil belajar *shooting free throw* bola basket menjadi lebih baik dan tercipta proses pembelajaran yang lebih aktif, efektif, efisien, dan menyenangkan sehingga bisa mendukung suatu proses pembelajaran yang berkualitas.

Simpulan penelitian ini adalah dengan penggunaan modifikasi ring dapat meningkatkan hasil belajar *shooting free throw* bola basket siswa Kelas XI KEPERAWATAN 1 SMK BAKTI UTAMA Pati Tahun Pelajaran 2020/2021.

**Kata kunci:** hasil belajar, *shooting free throw* bola basket, modifikasi ring.

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu dan, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul **“Optimalisasi Penggunaan Modifikasi Ring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Shooting Free Throw* Bola Basket Pada Siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021”**.

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan dengan maksud untuk mencoba Penggunaan Modifikasi Ring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Shooting Free Throw* Bola Basket Pada Siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya Penelitian Tindakan Kelas ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Heni Wulan Susanti, SE.,M.Si sebagai Kepala SMK Bakti Utama Pati yang telah memberikan izin dan waktu kepada penulis dalam melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini.
2. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini.yang tidak mungkin disebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Pati, April 2020



Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
SURAT IJIN PENELITIAN .....	iii
SURAT PENYATAAN KEASLIAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II. LANDASAN TEORI .....	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Permainan Bola Basket .....	6
a. Pengertian Olahraga Bola Basket .....	6
b. Teknik Dasar Bola Basket.....	6
c. Menembak ( <i>Shooting</i> ) Bola Basket .....	8
d. Teknik Gerakan Menembak ( <i>Shooting</i> ) .....	9
e. <i>Shooting Free Throw</i> .....	11
2. Belajar dan Pembelajaran.....	14
a. Pengertian Belajar .....	14
b. Ciri-Ciri Belajar .....	15
c. Hasil Belajar.....	17
d. Pengertian Pembelajaran.....	19
3. Media Pembelajaran.....	21
a. Pengertian Media Pembelajaran.....	21
b. Tujuan dan Manfaat Media Pembelajaran .....	22
1) Tujuan Media Pembelajaran .....	22

2) Manfaat Pembelajaran .....	23
c. Fungsi Media Pembelajaran.....	24
d. Alasan Penggunaan Media Pembelajaran .....	25
e. Pertimbangan Pemilihan Media Pembelajaran .....	26
4. Modifikasi Alat Pembelajaran.....	27
a. Pengertian Modifikasi Alat Pembelajaran .....	27
b. Prinsip-Prinsip Pemilihan Alat Pembelajaran.....	27
c. Modifikasi Alat Pembelajaran <i>Shooting Free Throw</i> .....	28
B. Kerangka Berpikir .....	30
BAB III. METODE PENELITIAN.....	33
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
1. Tempat Penelitian .....	33
2. Waktu Penelitian.....	33
B. Subjek Penelitian .....	34
C. Data dan Sumber Data .....	34
D. Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Uji Validitas Data .....	35
F. Teknik Analisis Data .....	35
G. Indikator Kinerja Penelitian.....	36
H. Prosedur Penelitian .....	36
1. Rancangan Siklus I .....	38
2. Rancangan Siklus II.....	39
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	40
A. Depenelitian Pra siklus .....	40
B. Depenelitian Hasil Tindakan Tiap Siklus .....	42
1. Siklus I .....	42
a. Tindakan I.....	42
b. Pelaksanaan Tindakan I.....	43
1) Siklus 1 Pertemuan Ke 1.....	43
2) Siklus 1 Pertemuan Ke 2.....	44
3) Siklus 1 Pertemuan Ke 3.....	46



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik <i>Shooting</i> .....	9
Gambar 2.2 Fase Persiapan dan <i>Follow Through</i> .....	10
Gambar 2.3 Fase Persiapan <i>Free Throw</i> .....	11
Gambar 2.4 Fase Pelaksanaan <i>Free Throw</i> .....	12
Gambar 2.5 Fase <i>Follow-Through</i> .....	13
Gambar 2.6 Teknik <i>Free Throw</i> .....	13
Gambar 2.7 Komponen Esensial Belajar dan Pembelajaran .....	15
Gambar 2.8 Alur Kerangka Berpikir .....	33
Gambar 4.1 Peningkatan Hasil Belajar <i>Shootig Free Throw</i> Bola Basket Siklus I dan Siklus II .....	61

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Indikator dan Cara Pengungkapan Hasi Belajar .....	18
Tabel 3.1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian .....	33
Tabel 3.2 Teknik Pengumpulan Data Penelitian .....	35
Tabel 3.3 Indikator Pencapaian Hasil Belajar Siswa .....	36
Tabel 4.1 Depenelitian Hasil Belajar <i>Shooting Free Throw</i> Bola Basket Pra Tindakan .....	41
Tabel 4.2 Depenelitian Hasil Belajar <i>Shooting Free Throw</i> Bola Basket Siklus I.....	52
Tabel 4.3 Depenelitian Hasil Belajar <i>Shooting Free Throw</i> Bola Basket Siklus II .....	60
Tabel 4.4 Peningkatan Hasil Belajar <i>Shooting Free Throw</i> Bola Basket Siklus I dan Siklus II.....	61

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 RPP Siklus I Pertemuan 1 dan 2
- Lampiran 2 RPP Siklus II Pertemuan 1
- Lampiran 3 Rekapitulasi Penilaian Hasil Belajar Siklus I
- Lampiran 4 Rekapitulasi Penilaian Hasil Belajar Siklus II
- Lampiran 5 Powerpoint Seminar
- Lampiran 6 Daftar Hadir Seminar
- Lampiran 7 Notulen Seminar
- Lampiran 8 Foto Seminar

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan sebuah kegiatan pendidikan yang bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas fisik. Disamping itu, pendidikan jasmani juga harus diutamakan karena mempunyai tujuan yang penting dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan pengembangan jasmani peserta didik. Secara umum anggapan orang bahwa pembelajaran penjas kurang penting, dikarenakan belum mengerti peran dan fungsi pendidikan jasmani.

Menurut Toho Cholik dan Rusli Lutan mengatakan bahwa “Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik” (2001:2). Maka dari itu pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang utama untuk menunjang prestasi siswa. Karena dengan meningkatnya kesegaran jasmani serta daya tahan tubuh siswa dan dengan bugarnya kondisi siswa akan mempengaruhi tingkat belajar siswa serta minat dalam mengikuti pelajaran.

Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, pembelajaran yang dilakukan antara guru dan siswa hendaknya mengacu pada peningkatan aktifitas dan partisipasi siswa. Guru tidak hanya melakukan kegiatan menyampaikan pengetahuan, keterampilan dan sikap kepada siswa akan tetapi guru diharapkan mampu membawa siswa untuk aktif dalam berbagai bentuk pembelajaran. Penggunaan modifikasi alat pembelajaran akan menuntut kreatifitas dan inisiatif guru penjas untuk menciptakan kegiatan belajar mengajar yang beraneka ragam. Pembelajaran yang dilaksanakan harus efektif agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Dan juga seorang guru harus mampu menciptakan kondisi pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa dalam belajar. Pembelajaran menggunakan modifikasi alat pembelajaran yang menuntut kemampuan guru dalam mengorganisasi pembelajaran dan menuntut siswa terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Upaya untuk menyesuaikan pembelajaran pendidikan jasmani dengan karakteristik, kemampuan, dan perkembangan siswa SMK, dapat dilakukan melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang dimodifikasi. Modifikasi pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan penekanan pada berbagai aspek seperti materi, alat, ukuran lapangan, bentuk, dan jumlah pemain. Untuk mewujudkan suatu kondisi pembelajaran pendidikan jasmani yang memaksimalkan pengalaman belajar siswa, diperlukan alat-alat pembelajaran dalam jumlah yang memadai, bila sekolah tidak memiliki peralatan, guru pendidikan jasmani bersama siswa dapat membuat peralatan sederhana.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam materi pokok penjasorkes yang diajarkan di SMK Bakti Utama Pati. Salah satu yang diajarkan di SMK Bakti Utama Pati adalah *shooting free throw*. Melalui pembelajaran permainan bola basket banyak manfaat yang diperolehnya. Menguasai permainan bola basket merupakan faktor yang mendasar agar siswa memiliki ketrampilan bermain bola basket dengan baik. Macam-macam teknik dasar bola basket harus dikuasai diantaranya *dribbling, shooting, passing, rebounding, dan defending*. Dengan menguasai teknik dasar bola basket, maka akan meningkatkan kualitas penampilannya baik secara individu maupun kolektif (tim). *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar bola basket yang harus dikuasai para siswa agar mampu bermain bola basket. Berdasarkan jenisnya, *shooting* bola basket dibedakan menjadi *lay up shot, set and jump shot, free throw shot, three point shot, dan hook shot*. Pembelajaran *shooting free throw* di SMK Bakti Utama Pati belum menunjukkan hasil yang optimal. Faktanya sedikit siswa mampu melakukan *shooting free throw*. Pada umumnya kemampuan siswa Kelas XI Keperawatan 1 di SMK Bakti Utama Pati sebagian besar belum memiliki kesiapan yang memadai dalam pembelajaran *shooting free throw*. Kondisi yang demikian perlu mendapat perhatian dan solusi yang tepat agar siswa dapat melakukan *shooting free throw* dengan baik dan efektif.

Dalam penelitian ini, pembelajaran pendidikan jasmani difokuskan pada aspek modifikasi alat bantu yaitu menggunakan ring basket. Dalam hal ini modifikasi ring basket digunakan untuk mengatur ketinggiannya. Dengan

ketinggian ring basket yang bisa diubah secara bertahap, maka akan merangsang siswa lebih banyak mencoba melakukan gerakan *shooting free throw* bola basket. Dengan adanya alat bantu tersebut diharapkan dapat mengubah suasana pembelajaran menjadi lebih santai dan menyenangkan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pra di SMK Bakti Utama Pati, diperoleh data penilaian *shooting free throw* bola basket 85,71% siswa yang tidak menguasai materi *shooting free throw* bola basket yang diajarkan. Dari 35 siswa, yang tuntas untuk hasil belajar sebanyak 5 siswa. Selain itu juga dikarenakan proses belajar mengajar hanya didominasi oleh beberapa siswa saja, ini menunjukkan kurang efektifnya suatu proses belajar dan pembelajaran yang diterapkan oleh guru dan kurangnya tingkat partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Akibatnya hanya sebagian siswa saja yang secara aktif mengikuti proses pembelajaran, sedangkan beberapa siswa masih asik bercanda, ngobrol dengan teman, atau bermain sendiri di lapangan tanpa menghiraukan apa yang dijelaskan oleh guru. Selain itu siswa dikelas tersebut masih mengalami kesulitan terutama pada saat penggunaan teknik *shooting free throw* yang benar, masih banyak siswa yang sekedar melakukannya tanpa menghiraukan teknik yang benar. Beberapa siswa masih banyak yang tidak bisa melakukan dengan jarak sebenarnya. Kurangnya partisipasi siswa dalam mengikuti pelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan partisipasi siswa dan sekaligus dapat digunakan untuk mempermudah siswa dalam mengikuti proses pembelajaran demi tercapainya tujuan pembelajaran yang direncanakan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan dan dari masalah umum yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya teknik *shooting free throw* bola basket, maka peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021 dengan judul “Optimalisasi Penggunaan Modifikasi Ring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Shooting Free Throw* Bola Basket Pada Siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka didapat rumusan masalah dapat dikembangkan sebagai berikut:

Bagaimanakah penggunaan modifikasi ring dapat meningkatkan hasil belajar *shooting free throw* bola basket pada siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021?

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel terikat: *Shooting free throw* adalah teknik gerakan melambungkan bola kearah ring dengan satu tangan yang dilakukan dari belakang garis *shooting free throw* (tembakan bebas) tanpa di jaga pemain lawan.
2. Variabel bebas: Modifikasi ring, yang dimaksud modifikasi ring adalah mengatur ketinggian dengan kombinasi jarak. Ketinggian ring 2,50 m dengan jarak *shooting* 3,85 m, ketinggian 2,75 m dengan jarak *shooting* 4,23 m, ketinggian 3,05 m dengan jarak *shooting* 4,70 m.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah:

Untuk meningkatkan hasil belajar *shooting free throw* bola basket melalui modifikasi ring pada siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat di SMK Bakti Utama Pati, meliputi:

1. Bagi Guru Penjasorkes Kelas XI Keperawatan 1
  - a. Untuk meningkatkan kreatifitas guru di sekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran
  - b. Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional.

2. Bagi Siswa Kelas XI Keperawatan 1:
  - a. Meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas bolabasket.
  - b. Membangun motivasi belajar siswa pada pembelajaran penjas.
  - c. Meningkatkan kemampuan *shooting free throw* bola basket, sehingga dapat tercapai tujuan pendidikan yang ingin dicapai.
3. Bagi Sekolah:

Memberikan kontribusi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Permainan Bola Basket**

###### **a. Pengertian Olahraga Bola Basket**

Menurut Imam Sodikun (1992) dikemukakan bahwa:

Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan menggunakan bola besar dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.(hal 8)

Sedangkan pengertian bola basket menurut Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI, 2012)

Olahraga bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang pengawas pertandingan.(hal 1)

Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga bola basket adalah permainan yang terdiri dari dua regu yang dimainkan dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang sendiri.

###### **b. Teknik Dasar Bola Basket**

Bola basket merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks dan menuntut *skill* yang tinggi dalam pelaksanaan permainannya. Hal ini karena, pelaksanaan permainan bola basket selalu berubah-ubah sehingga menuntut keterampilan memainkan dari berbagai macam teknik dasar yang dilakukannya. Oleh karenanya,

setiap pemain bola basket harus menguasai macam-macam teknik dasar bola basket.

Teknik dasar permainan bola basket merupakan komponen yang mendasar dan harus dikuasai oleh setiap pemain. Kemampuan atau penampilan seorang pemain bola basket sangat dipengaruhi oleh tingkat penguasaan teknik dasar. A. Sarumpaet, Zulfar Djazet, Parno dan Imam Sadikun (1992: 223) menyatakan, “Keterampilan bermain bola basket dapat dicapai sampai tingkat tinggi apabila gerak dasarnya baik. Oleh karena itu gerak (teknik) dasar perlu dilakukan dengan cara yang benar, agar keterampilan dapat ditingkatkan”. Menurut Wissel H (2000: 15) bahwa, “Meskipun bola basket adalah permainan tim, namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting sebelum bermain di dalam tim”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, menguasai teknik dasar bola basket secara individu merupakan kemampuan yang harus dimiliki setiap pemain bola basket. Penguasaan teknik dasar bola basket yang baik akan dapat mendukung penampilan seorang pemain baik secara individu maupun secara tim. Dapat dikatakan, menang atau kalahnya suatu tim dipengaruhi oleh tingkat penguasaan teknik dasar para pemainnya. Berkaitan dengan teknik dasar permainan bola basket, Imam Sodikun (1992: 48) menyatakan “teknik dasar permainan bola basket terdiri dari: (1) teknik melempar dan menangkap, (2) teknik mengiring bola, (3) teknik menembak, (4) teknik gerakan berporos, (5) teknik *lay up shoot*, (6) merayah”. Menurut Wissel H (2000: 15) bahwa, “*shooting, passing, dribbling, rebounding, defending* bergerak dengan bola dan bergerak tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai”

Pendapat yang dikemukakan dua ahli tersebut pada prinsipnya mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik dasar permainan bola basket terdiri dua macam yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Teknik dasar tanpa bola meliputi teknik gerakan berporos, merayah, dan *defending*. Sedangkan

teknik dengan bola meliputi teknik melempar dan menangkap (*passing*), teknik mengiring bola (*dribbling*), teknik menembak (*shooting*). Kedua teknik dasar tersebut merupakan komponen-komponen dalam permainan bolabasket yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam pelaksanaan permainan.

### c. Menembak (*Shooting*) Bola Basket

*Shooting* merupakan teknik dasar terpenting yang harus dikuasai dengan baik oleh para pemain bola basket. Tujuan dalam permainan bola basket adalah menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka dalam setiap kesempatan, karena merupakan syarat regu untuk dinyatakan sebagai pemenang dalam suatu pertandingan.

Menurut Danny Kosasih (2008: 46) menyatakan “*shooting* adalah *skill* dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling digemari, karena setiap pemain punya naluri mencetak skor”. Sedangkan menurut Wissel H (2000: 43) menyatakan “ *shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, *rebounding* mungkin mengantar anda memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar yang lain”.

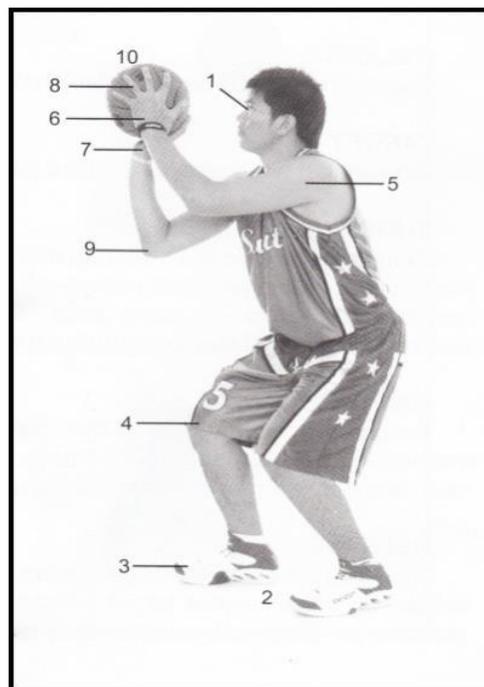
Dari dua pendapat yang dikemukakan oleh Danny Kosasih dan Hal Wissel di atas tentu saja *shooting* merupakan hal yang menentukan bagi sebuah tim dalam permainan bola basket dalam memperoleh skor dalam pertandingan.

Karena *shooting* sangat penting untuk mendapatkan poin dalam permainan bola basket, maka *shooting* perlu dilatih. Danny Kosasih (2008: 47) menyatakan, ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu diperkenalkan kepada pemain sejak dini yaitu BEEF:

- **B (Balance)**; gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
- **E (Eyes)**; agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil focus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring).
- **E (Elbow)**; pertahankan posisi siku agar gerakan lengan akan tetap vertical.
- **F (Follow through)**; kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

#### d. Teknik Gerakan *Shooting*

Teknik gerakan *shooting* mempunyai mekanisme gerak tubuh yang mendukung hasil dari tembakan yang dilakukan.



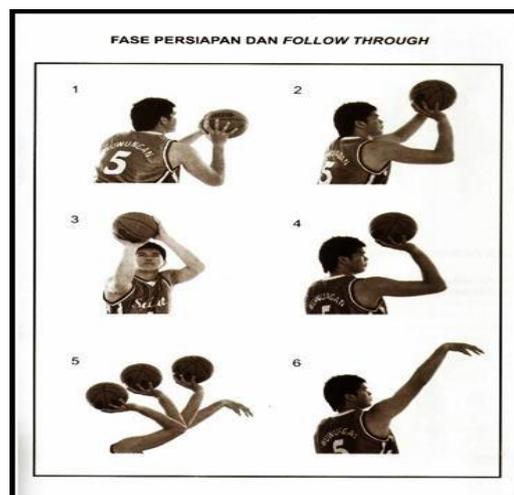
Gambar 2.1 Teknik *Shooting*  
(Danny Kosasih, 2008: 47)

- 1) Mata melihat target atau ring
- 2) Kaki dibuka selebar bahu
- 3) Jari kaki lurus ke depan
- 4) Lutut dilenturkan
- 5) Bahu dirilekskan
- 6) Tangan yang tidak menembak berada disamping bola
- 7) Tangan yang menembak berada dibelakan bola

- 8) Jari-jari rileks
- 9) Siku masuk ke dalam
- 10) Bola diantara telinga dan bahu.

Dalam *shooting* juga ada mekanika *shooting* yang harus diperhatikan. Menurut Danny Kosasih (2008: 48-49), menyatakan mekanik *shooting* diantaranya:

- 1) Balance yaitu *shooting* yang baik bermula dari posisi kaki yang siap (*triple threat position*).
- 2) Target yaitu ring adalah target *shooting*, maka focus pandangan kita adalah ring.
- 3) *Shooting hand* yaitu cengkram bola dengan mantap dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian tangan tidak menyentuh bola. Tekukkan pergelangan tangan tidak melebihi  $70^{\circ}$ . kunci siku pada huruf L. Kesalahan *shooting* sering terjadi karena siku sebagai penopang terbuka kesamping.
- 4) *Balance hand* yaitu tangan pendukung ini hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum bola meninggalkan tangan. Kelahan sering terjadi saat mencengkram bola, dimana ibu jari ikut mendorong bola saat *shooting*.
- 5) *Release* yaitu teori ini mengajarkan bagaimana melepas bola dengan *back spin*. Hindari kebiasaan tidak melihat target tetapi melihat bola. Agar bola dapat *back spin* gunakan jari-jari untuk menekan bola ke atas, sesaat sebelum bola dilepaskan.
- 6) *Follow through* yaitu langkah *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti kea rah ring. Siku tetap dikunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan.



Gambar 2.2 Fase Persiapan dan *Follow Through*  
(Danny Kosasih, 2008: 49)

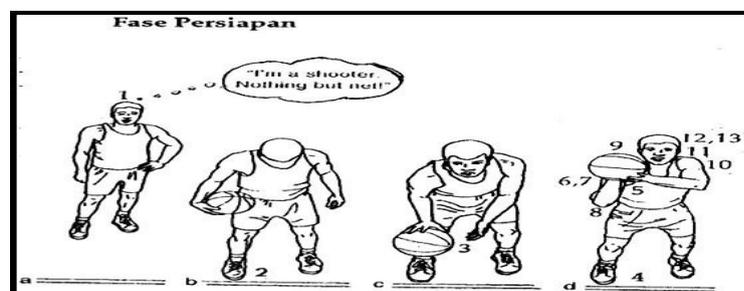
#### e. Pembelajaran *Shooting Free Throw*

Pada olahraga bola basket tembakan hukuman disebut dengan *free throw* (lemparan bebas). Menurut Imam Sodikun “*free throw* (lemparan bebas) adalah tembakan hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka” (1992: 90). Menurut peraturan PERBASI (2012) mengenai *free throw* (lemparan bebas) yaitu :

*free throw* (lemparan bebas) adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free throw* (lemparan bebas) dan di dalam setengah lingkaran. Rangkaian *free throw* (lemparan bebas) diartikan sebagai semua *free throw* (lemparan bebas) dan atau penguasaan posisi bola selanjutnya yang dihasilkan dari hukuman *foul* (kesalahan) tunggal (hlm. 51).

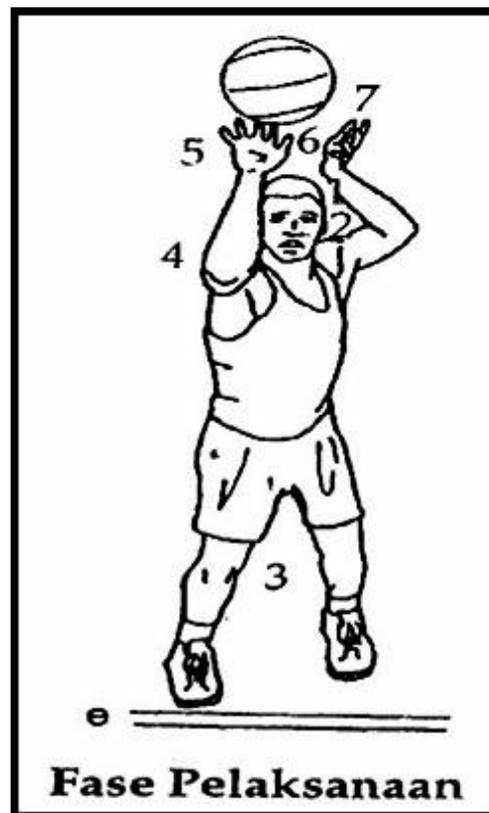
Pelaksanaan latihan *free throw* bolabasket dengan metode bagian menurut Wissel H (2000: 48), yaitu:

- 1) Fase persiapan:
  - a) Penegasan yang positif
  - b) Letakkan kaki untuk menembak sedikit di luar tanda
  - c) Lakukan dengan rutin
  - d) Sikap yang seimbang
  - e) Tangan yang tidak menembak dibawah bola
  - f) Tangan menembak di belakang bola
  - g) Ibu jari rileks
  - h) Siku masuk ke dalam
  - i) Bola antara telinga dan bahu
  - j) Bahu rileks
  - k) Napas dalam, rileks
  - l) Visualkan tembakan yang berhasil
  - m) Konsentrasikan pada target



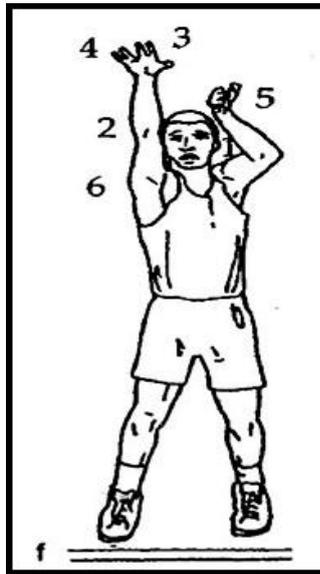
Gambar 2.3 Fase Persiapan *Free Throw*  
(Wissel H, 2000: 53)

- 2) Fase pelaksanaan:
- Lihat target
  - Ucapkan kata-kata kunci secara berirama
  - Rentangkan kaki, punggung, bahu
  - Rentangkan siku
  - Lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan
  - Lepaskan jari telunjuk
  - Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas



Gambar 2.4 Fase Pelaksanaan *Free Throw*  
(Wissel H, 2000: 53)

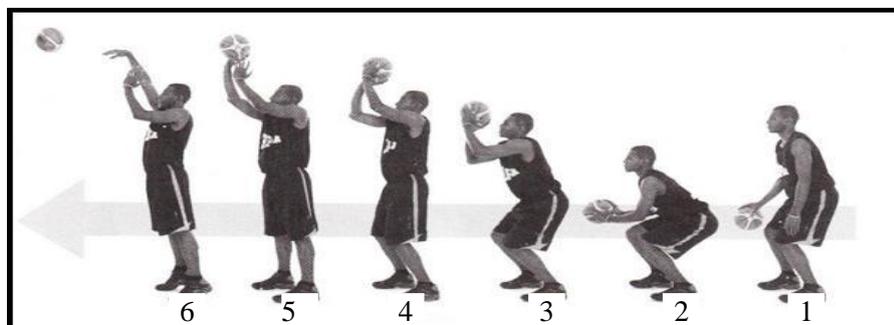
- 3) Fase follow-through
- Lihat target
  - Lengan terentang
  - Jari telunjuk menunjuk pada target
  - Telapak tangan kebawah saat *shooting*
  - Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas
  - Posisi lengan tetap di atas sampai bola masuk ke dalam ring



Gambar 2.5 Fase *Follow-Through*  
(Wissel H, 2000: 53)

Mengenai pelaksanaan *free throw* Danny Kosasih (2008: 51) mengungkapkan :

*Free throw* sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *free throw* di dalam latihan. Perlu diperhatikan saat melakukan *free throw* cara memegang bola, posisi siku, pergelangan tangan dan tubuh harus segaris dengan *ring*. *Free throw* memiliki posisi yang sama dengan *set shoot* (tembakan tanpa melompat). Penempatan berat badan pada kaki tumpuan adalah sangat penting supaya keseimbangan tubuh benar-benar kokoh. Sesaat sebelum melepas bola, pemain disarankan menghentikan gerakannya sebentar untuk fokus pada ring. Tariklah nafas panjang yang dalam saat akan melakukan *free throw* untuk membantu konsentrasi pemain.



Gambar 2.6 Teknik *Free Throw*  
(Danny Kosasih, 2008 : 51)

## **2. Belajar dan Pembelajaran**

### **a. Pengertian Belajar**

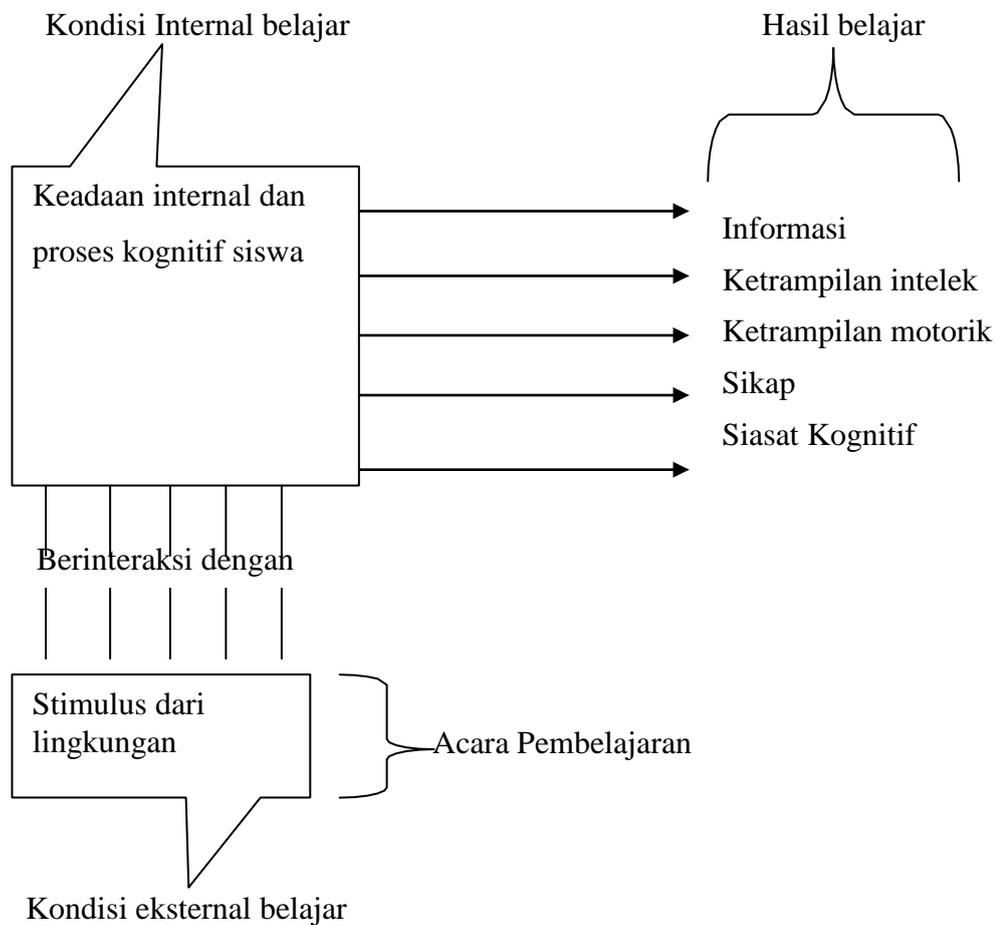
Menurut pandangan B.F. Skinner yang dikutip oleh Syaiful Sagala (2010: 14) “Belajar adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif. Belajar juga dipahami sebagai suatu perilaku, pada saat orang belajar, maka responsnya menjadi lebih baik. Sebaliknya bila ia tidak belajar, maka responsnya menurun. Jadi belajar adalah suatu perubahan dalam kemungkinan atau peluang terjadinya respon”. Ada beberapa pandangan dari beberapa ahli tentang pengertian belajar salah satunya yaitu menurut pandangan Robert M. Gagne yang dikutip oleh Syaiful Sagala (2010: 17)

“Belajar merupakan kegiatan yang kompleks, dan hasil belajar berupa kapabilitas disebabkan oleh: (1) stimulasi yang berasal dari lingkungan, dan (2) proses kognitif yang dilakukan oleh pelajar. Setelah belajar orang memiliki psikomotor, kognitif, dan afektif. Demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar adalah seperangkat proses kognitif yang mengubah sifat stimulasi lingkungan, melewati pengolahan informasi, dan menjadi kapabilitas baru”.

Ada beberapa komponen penting dalam belajar menurut Gagne yang dikutip Syaiful Sagala (2010: 17)

“Belajar terdiri dari tiga komponen penting yaitu: (1) kondisi eksternal yaitu stimulus dari lingkungan dalam acara belajar, (2) kondisi internal yang menggambarkan keadaan internal dan proses kognitif siswa, dan (3) hasil belajar yang menggambarkan informasi verbal, ketrampilan intelek, ketrampilan motorik, sikap, dan siasat kognitif”.

Dari kondisi internal belajar ini berinteraksi dengan kondisi eksternal belajar tampaklah hasil belajar. Untuk memperjelas ketiga interaksi tersebut Gagne yang dikutip Dimiyati dan Mujiono (2009: 10-11) melukiskan komponen-komponen esensial belajar dan pembelajaran dalam bentuk bagan berikut ini.



Gambar 2.7 Komponen Esensial Belajar dan Pembelajaran  
(Sumber: Bell Gredler dikutip Dimiyati dan Mujiono, 2009: 10-11)

## b. Ciri-ciri Belajar

Oemar Hamalik dikutip Tabrani Rusyan, Atang Kusdinar, dan Zainal Arifin (1989: 12) mengemukakan bahwa ciri-ciri belajar yaitu

- Proses belajar ialah mengalami, berbuat, mereaksi, dan melampaui,
- Proses itu berjalan melalui bermacam-macam pengalaman dan mata pelajaran yang terpusat pada suatu tujuan tertentu,
- Pengalaman belajar secara maksimum bermakna bagi kehidupan tertentu,
- Pengalaman belajar bersumber dari kebutuhan dan tujuan peserta didik sendiri yang mendorong motivasi secara berkesinambungan,
- Proses belajar dan hasil belajar disyarati oleh heredi atas dan lingkungan,

- Proses belajar dan hasil usaha belajar secara material dipengaruhi oleh perbedaan-perbedaan individual di kalangan siswa,
- Proses belajar berlangsung secara efektif apabila pengalaman-pengalaman dan hasil-hasil yang diinginkan disesuaikan dengan kematangan siswa,
- Proses belajar yang terbaik ialah apabila siswa mengetahui status dan kemajuannya,
- Proses belajar merupakan kesatuan fungsional dari berbagai prosedur,
- Hasil-hasil belajar secara fungsional bertalian satu sama lain, tetapi dapat didiskusikan secara terpisah,
- Proses belajar berlangsung secara efektif di bawah bimbingan yang merangsang dan membimbing tanpa tekanan dan paksaan,
- Hasil-hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi, *abilitas*, dan ketrampilan,
- Hasil-hasil belajar diterima oleh siswa apabila memberi kepuasan pada kebutuhannya dan berguna serta bermakna baginya,
- Hasil-hasil belajar dilengkapi dengan jalan serangkaian pengalaman yang dapat dipersamakan dan dengan pertimbangan yang baik,
- Hasil-hasil belajar itu lambat laun dipersatukan menjadi kepribadian dengan kecepatan yang berbeda-beda,
- Hasil-hasil belajar yang telah dicapai bersifat kompleks dan dapat berubah-ubah (*adaptable*), jadi tidak sederhana dan statis.

Ciri perubahan yang merupakan perilaku belajar menurut Tabrani Rusyan, Atang Kusdinar, dan Zainal Arifin (1989: 13) adalah sebagai berikut :

- 1) Bahwa perubahan itu *intersional* dalam arti pengalaman atau praktek atau latihan itu dengan sengaja dan disadari dilakukannya dan bukan secara kebetulan; dengan demikian perubahan karena kematangan atau keletihan atau karena penyakit tidak dapat dipandang sebagai perubahan belajar.
- 2) Bahwa perubahan itu positif dalam arti sesuai dengan yang diharapkan (normatif) atau kriteria keberhasilan, baik dipandang dari segi peserta didik (tingkat abilitas dan bakat, khususnya tugas perkembangannya, dan sebagainya) maupun dari segi guru (tuntutan masyarakat orang dewasa sesuai dengan tingkatan standar kulturalnya).
- 3) Bahwa perubahan itu efektif dalam arti mempunyai pengaruh dan makna tertentu bagi pelajar yang bersangkutan, serta fungsional dalam arti perubahan hasil pelajar itu relatif tetap dan setiap saat

diperlukan dapat direproduksi seperti dalam pemecahan masalah, baik dalam ujian, ulangan, dan sebagainya. Maupun dalam penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari dalam rangka mempertahankan kelangsungan hidup.

### c. Hasil Belajar

Salah satu tugas guru ialah mengevaluasi keberhasilan rencana pelaksanaan kegiatan belajar mengajar. Untuk melihat sejauh mana keberhasilan mengajar guru dan belajar peserta didik secara tepat (*valid*) dan dapat dipercaya (*reliable*), kita memerlukan informasi yang didukung oleh data yang objektif dan memadai tentang indikator-indikator perubahan perilaku dan siswa. Karena itu kita biasanya berusaha mengambil cuplikan saja yang diharapkan mencerminkan keseluruhan perubahan perilaku itu. Dengan demikian teranglah sejauh mana kecermatan evaluasi atas keberhasilan prose belajar mengajar itu akan banyak bergantung pada tingkat kecepatan, kepercayaan, keobjektifan, dan kerepresentatifan informasi yang didukung oleh data yang diperoleh.

Identifikasikan wujud perubahan perilaku dan pribadi sebagai hasil belajar itu dapat bersifat fungsional-struktural, material-substansial, dan behavioral. Untuk mempermudah sistematikanya dapat kita gunakan pengolongan perilaku menurut Bloom dalam kawasan-kawasan kognitif, afektif, dan psikomotor dengan menyadari sepenuhnya bahwa mungkin sekali ada jenis perubahan atau hasil belajar itu yang sukar untuk dimasukkan secara tegas kepada salah satu diantaranya. Menurut Abin Syamsuddin yang dikutip Tabrani Rusyan, Atang Kusdinar, dan Zainal Arifin (1989: 22-23), beberapa indikator dan kemungkinan cara mengungkapkannya secara garis besar dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 2.1 Indikator dan Cara Pengungkapan Hasil Belajar

Jenis Hasil Belajar	Indikator-indikator	Cara Pengungkapan
<b>a. Kognitif</b>		
- Pengamatan/perseptual	- Dapat menunjukkan, membandingkan, menghubungkan	- Tugas, test, obsevasi
- Hafalan/ingatan	- Dapat menyebutkan, menunjukan lagi	- Pertanyaan, tugas, tes
- Pengertian/ pemahaman	- Dapat menjelaskan, mendefinisikan dengan kata-kata sendiri	- Pertanyaan, soalan, tes, tugas
- Aplikasi/penggunaan	- Dapat memberikan contoh, menggunakan dengan tepat	- Tugas, persoalan, tes, observasi
- Analisis	- Dapat menguraikan, mengklasifikasikan	- Tugas, persoalan, tes
- Sintesis	- Dapat menghubungkan, menyimpulkan, mengeneralisasikan	- Tugas, persoalan, tes
- Evaluasi	- Dapat menginterpretasikan, memberikan kritik, memberikan pertimbangan penilaian	- Tugas, persoalan, tes
<b>b. Afektif</b>		
- penerimaan	- Bersikap menerima, menyetujui, atau sebaliknya	- Pertanyaan, tes skala sikap
- sambutan	- Bersedia terlibat, berpartisipasi, memaafkan, atau sebaliknya	- Tugas, observasi, tes
- penghargaan/apresiasi	- Memandang penting, bernilai, berfaedah indah, harmonis, kagum, atau sebaliknya	- Skala penilaian, tugas, observasi
- internalisasi/ pendalaman	- Mengakui, mempercayai, meyakinkan, atau sebaliknya	- Skala sikap, tugas, ekspresif, pro ektif
- karakterisasi/ penghayatan	- Melembagakan, membinasakan, menjelmakan dalam pribadi dan lakunya sehari-hari	- observasi
<b>c. psikomotorik</b>		
- ketrampilan bergerak/bertindak	- Koordinasi mata, tangan, dan kaki	- Tugas, observasi, tes, tindakan
- ketrampilan ekspresi verbal dan non verbal	- Gerak, mimik, ucapan	- Tugas, observasi, tes, tindakan

(Sumber: Tabrani Rusyan, Atang Kusdinar, dan Zainal Arifin, 1989: 22-23)

#### **d. Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran adalah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh siswa. Konsep pembelajaran menurut Corey yang dikutip Syaiful Sagala (2010: 61) “suatu proses dimana lingkungan seseorang secara disengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi-kondisi khusus atau menghasilkan respons terhadap situasi tertentu, pembelajaran merupakan subset khusus dari pendidikan”. Pembelajaran mengandung arti setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan dan nilai yang baru ataupun sesuatu yang baru. Ada beberapa pengertian dari beberapa ahli tentang pembelajaran salah satunya dari Dimiyati dan Mudjiono (2009: 297) berpendapat bahwa “pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain intruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan proses belajar yang dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreatifitas berpikir yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan mengkonstruksi pengetahuan baru sebagai upaya meningkatkan penguasaan yang baik terhadap materi pelajaran.

Dalam pembelajaran guru harus bisa memahami hakekat materi pelajaran yang diajarkannya sebagai suatu pelajaran yang dapat mengembangkan kemampuan berpikir siswa dan memahami berbagai model pembelajaran yang dapat merangsang kemampuan siswa untuk belajar dengan perencanaan pengajaran yang matang oleh guru. Menurut pandangan Bruner yang dikutip Syaiful Sagala (2010 : 63) “teori belajar itu bersifat deskriptif, sedangkan teori pembelajaran itu preskriptif”.

Hal ini menggambarkan bahwa orang yang berpengetahuan adalah orang yang dapat memecahkan masalah, mampu berinteraksi

dengan lingkungannya dalam menguji hipotesis dan menarik generalisasi dengan benar. Jadi belajar dan pembelajaran diarahkan untuk membangun kemampuan berpikir dan menguasai materi pelajaran, dimana pengetahuan itu sumbernya dari luar diri, tetapi dikonstruksi dalam diri individu siswa. Pengetahuan tidak diperoleh dengan cara diberikan atau ditransfer dari orang lain, tetapi dibentuk dan dikonstruksi oleh individu itu sendiri, sehingga siswa itu mampu mengembangkan intelektualnya.

Pembelajaran menurut Syaiful Sagala (2010: 63) mempunyai dua karakteristik yaitu:

- Dalam proses pembelajaran melibatkan proses mental siswa secara maksimal, bukan hanya menuntut siswa sekedar mendengar, mencatat, akan tetapi menghendaki aktivitas siswa dalam proses berpikir.
- Dalam pembelajaran membangun suasana dialogis dan proses tanya jawab terus menerus yang diarahkan untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan berpikir siswa, yang pada gilirannya kemampuan berpikir itu dapat membantu siswa untuk memperoleh pengetahuan yang mereka konstruksi sendiri.

Pembelajaran atau pengajaran kelas (*Classroom Teaching*) menurut Dunkin dan Biddle yang dikutip Syaiful Sagala (2010: 63) berada pada empat variabel interaksi yaitu:

- 1) Variabel pertanda (*presage variables*) berupa pendidik,
- 2) Variabel konteks (*context variables*) berupa siswa, sekolah, dan masyarakat,
- 3) Variabel proses (*process variables*) berupa interaksi guru dan siswa, dan
- 4) Variabel produk (*product variables*) berupa perkembangan siswa dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Jadi dalam pembelajaran guru harus memiliki peran yang sangat penting yaitu guru sebagai sumber belajar, penentu metode belajar, dan juga penilai kemajuan belajar meminta para pendidik untuk menjadikan pembelajaran lebih efektif dan efisien untuk mencapai tujuan pembelajaran.

### 3. Media Pembelajaran

#### a. Pengertian Media Pembelajaran

Bovee yang dikutip Hujair AH Sanaky (2011 : 3) berpendapat bahwa “media adalah sebuah alat yang mempunyai fungsi menyampaikan pesan”. Media pembelajaran adalah sebuah alat yang berfungsi dan digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran, sedangkan pembelajaran adalah proses komunikasi antara pembelajar, pengajar, dan bahan ajar. Hujair AH Sanaky (2011: 3) mengatakan bahwa, “bentuk komunikasi tidak akan berjalan tanpa bantuan sarana untuk menyampaikan pesan”. Bentuk-bentuk *stimulus* dapat dipergunakan sebagai media, di antaranya adalah hubungan atau interaksi manusia, realitas, gambar bergerak atau tidak, tulisan dan suara yang direkam. Media juga bisa berupa benda atau alat. Maka beberapa bentuk *stimulus* ini, akan membantu pembelajar. Pemberian *stimulus* dalam pendidikan jasmani juga dapat mempermudah siswa untuk melakukan gerakan-gerakan yang disajikan oleh guru.

Banyak batasan atau pengertian yang dikemukakan para ahli tentang media, menurut Mulyani Sumantri dan Johar Permana (2001: 152) “media pengajaran adalah segala alat pengajaran yang digunakan guru sebagai perantara untuk menyampaikan bahan-bahan instruksional dalam proses belajar mengajar sehingga memudahkan pencapaian tujuan pengajaran tersebut”. Gagne dikutip Hujair AH Sanaky (2011: 3) mengatakan bahwa “media adalah berbagai jenis komponen atau sumber belajar dalam lingkungan pembelajar yang dapat merangsang pembelajar untuk belajar”. Briggs dikutip Hujair AH Sanaky (2011: 3), mengatakan bahwa “media adalah segala wahana atau alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang pembelajar untuk belajar”. Y.Miarso dikutip Hujair AH Sanaky (2011: 4), mengatakan bahwa “media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemajuan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya

proses belajar pada diri pembelajarnya”. Maka secara umum media adalah “alat bantu” yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah sarana pendidikan yang dapat digunakan sebagai perantara dalam proses pembelajaran untuk mempertinggi efektifitas dan efisiensi dalam mencapai tujuan pengajaran. Dalam pengertian yang lebih luas media pembelajaran adalah alat, metode, dan teknik yang digunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara pengajar dan pembelajar dalam proses pembelajaran baik dikelas maupun dilapangan. Selain itu substansi media pembelajaran yaitu (1) bentuk saluran, yang digunakan untuk menyalurkan pesan, informasi atau bahan pelajaran kepada penerima pesan atau pembelajar, (2) berbagai jenis komponen dalam lingkungan pembelajar yang dapat merangsang pembelajar untuk belajar, (3) bentuk alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang pembelajar untuk belajar, dan (4) bentuk-bentuk komunikasi yang dapat merangsang pembelajar untuk belajar, baik cetak maupun audio, visual, dan audio-visual.

## **b. Tujuan dan Manfaat Media Pembelajaran**

### **• Tujuan Media Pembelajaran**

Menurut Hujair AH Sanaky (2011: 4) tujuan media pembelajaran sebagai alat bantu pembelajaran, adalah untuk

- 1) Mempermudah proses pembelajaran baik di dalam kelas maupun di luar kelas,
- 2) Meningkatkan efisiensi proses pembelajaran,
- 3) Menjaga relevansi antara materi pelajaran dengan tujuan belajar,
- 4) Membantu konsentrasi pembelajar dalam proses pembelajaran.

Sedangkan menurut Mulyani Sumantri dan H.Johar Permana (2001: 153) tujuan penggunaan media pengajaran adalah sebagai berikut:

- a) Memberikan kemudahan kepada peserta didik untuk lebih memahami konsep, prinsip, sikap, dan ketrampilan tertentu

dengan menggunakan media yang paling tepat menurut karakteristik bahan.

- b) Memberikan pengalaman belajar yang berbeda dan bervariasi sehingga lebih merangsang minat peserta didik untuk belajar.
- c) Menumbuhkan sikap dan ketrampilan tertentu dalam teknologi karena siswa tertarik untuk menggunakan atau mengoperasikan media tertentu.
- d) Menciptakan situasi belajar yang tidak dapat dilupakan siswa.

#### • **Manfaat Media Pembelajaran**

Menurut Hujair AH Sanaky (2011: 4) ada beberapa manfaat media pembelajaran dalam proses pembelajaran yaitu antara lain sebagai berikut:

*Pertama*, agar pengajaran lebih menarik perhatian pembelajar sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar; *kedua* bahan pengajaran akan lebih jelas maknanya, sehingga dapat lebih dipahami pembelajar, serta memungkinkan pembelajar menguasai tujuan pengajaran dengan baik; *ketiga* metode pembelajaran bervariasi, tidak semata-mata hanya komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata lisan pengajar, pembelajar tidak bosan, dan pembelajar tidak kehabisan tenaga; dan *keempat* pembelajar lebih banyak melakukan kegiatan belajar, sebab tidak hanya mendengar penjelasan dari pengajar saja, tetapi juga aktivitas yang lain yang dilakukan seperti : mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, dan lain-lain.

Hujair AH Sanaky (2011: 4) juga menjelaskan tentang manfaat media pembelajaran bagi pengajar dan pembelajar yaitu sebagai berikut:

- 1) memberikan pedoman, arah untuk mencapai tujuan,
- 2) menjelaskan struktur dan urutan pengajaran secara baik,
- 3) memberikan kerangka sistematis mengajar secara baik,
- 4) memudahkan kendali pengajar terhadap materi pelajaran,
- 5) membantu kecermatan, ketelitian dalam penyajian materi pelajaran,
- 6) membangkitkan rasa percaya diri seorang pengajar, dan
- 7) meningkatkan kualitas pengajaran.

Sedangkan manfaat media pembelajaran bagi pembelajar, yaitu

- 1) meningkatkan motivasi pembelajar,
- 2) memberikan dan meningkatkan variasi belajar pembelajar,

- 3) memberikan struktur materi pelajaran dan memudahkan pembelajar untuk belajar,
- 4) memberikan inti informasi, pokok-pokok, secara sistematis sehingga memudahkan pembelajar untuk belajar,
- 5) merangsang pembelajar untuk berfikir dan beranalisis,
- 6) menciptakan kondisi dan situasi belajar tanpa tekanan, dan
- 7) pembelajar dapat memahami materi pelajaran dengan sistematis yang disajikan pengajar lewat media pembelajaran.

### c. Fungsi Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk mengantarkan atau menyampaikan pesan, berupa sejumlah pengetahuan, ketrampilan, dan sikap-sikap kepada siswa sehingga siswa itu dapat menangkap, memahami, dan memiliki pesan-pesan dan makna yang disampaikan itu. Menurut Mulyani Sumantri dan Johar Permana (2001: 154) secara umum media pembelajaran berfungsi sebagai berikut:

- Alat bantu untuk mewujudkan situasi belajar mengajar yang efektif.
- Bagian integral dari keseluruhan situasi mengajar.
- Meletakkan dasar-dasar yang kongkrit dari konsep yang abstrak sehingga dapat mengurangi pemahaman yang bersifat verbalisme.
- Membangkitkan motivasi belajar siswa.
- Mempertinggi mutu belajar siswa.

Derek Rowntrie dikutip Mulyani Sumantri dan Johar Permana (2001: 154) menyebutkan fungsi media pendidikan atau pembelajaran adalah sebagai berikut:

- 1) *Engange the student's motivation* (membangkitkan motivasi belajar)
- 2) *Recall earlier learning* (mengulang apa yang telah dipelajari)
- 3) *Provide new learning stimuli* (menyediakan *stimulus* belajar)
- 4) *Activate the student's response* (mengaktifkan respon peserta didik)
- 5) *Give speedy feedback* (memberika balikan dengan cepat/segera)
- 6) *Encourage appropriate practice* (menggalakkan latihan yang serasi)

#### **d. Alasan Penggunaan Media Pembelajaran**

Menurut Mulyani Sumantri dan Johar Permana (2001: 155-156) media pembelajaran digunakan oleh guru karena bertitik tolak dari dua hal yaitu sebagai berikut:

- Belajar merupakan perubahan perilaku

Belajar dipandang sebagai perubahan perilaku siswa. Perubahan perilaku ini tidak terjadi dengan sendirinya melalui suatu proses. Proses perubahan perilaku ini dimulai dari adanya rangsangan yaitu siswa menangkap rangsangan kemudian mengolahnya sehingga membentuk suatu persepsi. Semakin baik rangsangan diberikan semakin kuat persepsi peserta didik terhadap rangsangan tersebut.

Pembentukan persepsi harus diupayakan secara kuat oleh guru agar terbentuk suatu pengalaman belajar siswa yang bermakna. Tetapi adakalanya pembentukan persepsi dapat terganggu karena terdapat kekurangan atau hambatan dalam alat indera, minat, pengalaman, kecerdasan, perhatian serta kejelasan objek yang akan dikenalkan. Untuk menanggulangi kekurangan/hambatan terbentuknya persepsi harus diupayakan suatu bentuk alat bantu yang memudahkan atau mengurangi hambatan-hambatan penguasaan kemampuan siswa. Oleh karena itu digunakan alat bantu pembelajaran sebagai pemecahannya.

- Belajar merupakan proses komunikasi

Proses belajar mengajar pada hakekatnya merupakan proses komunikasi. Proses komunikasi adalah proses menyampaikan pesan dari sumber pesan melalui saluran atau media tertentu ke penerima pesan. Dalam proses penyampaian pesan tersebut tidak selamanya sukses, karena terdapat beberapa hambatan baik yang ditimbulkan dari pemberi pesan ataupun dari penerima pesan. Hambatan atau gangguan dalam proses komunikasi ini disebut *noises*.

*Nois* atau hambatan dalam peristiwa komunikasi itu bisa bermacam-macam. Dalam proses pengajaran, *nois* itu dapat berupa keterbatasan siswa secara fisik maupun psikologis, kultural maupun

lingkungan. Keterbatasan secara fisik dapat berupa cacat tubuh, keterbatasan daya indera, sakit, kelelahan, dan sebagainya. Keterbatasan secara kultural misalnya adat istiadat yang berbeda, kebiasaan hidup, sikap hidup, norma-norma, kepercayaan bahasa, dan sebagainya. Sedangkan keterbatasan dalam aspek lingkungan dapat berupa keadaan mencekam/menakutkan, bising, polusi, dan sebagainya. Untuk meredam, memperkecil, mengatasi atau menghilangkan beragam keterbatasan dalam komunikasi ini, dapat digunakan alat perantara yang disebut media pembelajaran/alat bantu pembelajaran.

#### **e. Pertimbangan Pemilihan Media Pembelajaran**

Menurut Hujair AH Sanaky (2011: 6) pertimbangan media yang akan digunakan dalam pembelajaran menjadi pertimbangan utama, karena media yang dipilih harus sesuai dengan:

- tujuan pengajaran,
- bahan pelajaran,
- metode mengajar,
- tersedia alat yang dibutuhkan,
- pribadi mengajar,
- minat dan kemampuan pembelajar,
- situasi pengajaran yang sedang berlangsung.

Keterkaitan antara media pembelajaran dengan tujuan, materi, metode, dan kondisi pembelajaran, harus menjadi perhatian dan pertimbangan pengajar untuk memilih dan menggunakan media dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga media yang digunakan lebih efektif dan efisien untuk mencapai tujuan pembelajaran. Sebab media pembelajaran tidak dapat berdiri sendiri, tetapi terkait dan memilih hubungan secara timbal balik dengan empat aspek tersebut. Dengan demikian, alat-alat, sarana, atau media pembelajaran yang digunakan harus disesuaikan dengan empat aspek tersebut, untuk mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien.

Menurut Oemar Hamalik (1980: 18) pembuatan suatu media pendidikan yang berguna untuk suatu pelajaran tertentu harus memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

- 1) *Rasionil*, sesuai dengan akal dan mampu dipikirkan oleh kita.
- 2) *Ilmiah*, sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan.
- 3) *Ekonomis*, sesuai dengan kemampuan yang pembiayaan yang ada, hemat.
- 4) *Praktis*, dapat digunakan dalam kondisi praktek disekolah dan bersifat sederhana.
- 5) *Fungsional*, berguna dalam pelajaran, dapat digunakan oleh guru dan siswa.

#### **4. Modifikasi Alat Pembelajaran**

##### **a. Pengertian modifikasi alat pembelajaran**

Modifikasi alat pembelajaran secara umum dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi dari suatu pihak ke pihak lain yang disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga siswa merasa senang untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Alat yang dimaksud harus menunjang tujuan proses belajar mengajar dan juga membantu proses berfikir siswa agar dapat dengan segera memahami informasi yang dimaksud.

Menurut Mulyani Sumantri dan Johar Permana (2001: 153) “alat pembelajaran adalah segala alat pengajaran yang digunakan guru sebagai perantara untuk menyampaikan bahan-bahan instruksional dalam proses belajar mengajar sehingga memudahkan pencapaian tujuan pembelajaran tersebut”.

##### **b. Prinsip-prinsip Pemilihan Alat Pembelajaran**

Sebelum memutuskan untuk menggunakan alat pembelajaran tertentu dalam suatu peristiwa pengajaran, seorang guru perlu memahami prinsip-prinsip atau faktor-faktor yang harus dipertimbangkan dalam pemilihan alat pembelajaran.

Adapun prinsip-prinsip pemilihan alat pembelajaran menurut Mulyani Sumantri dan Johar Permana (2001: 156) adalah sebagai berikut:

- Memilih alat harus berdasarkan pada tujuan pengajaran dan bahan pengajaran yang akan disampaikan.
- Memilih alat harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa.
- Memilih alat harus sesuai dengan kemampuan guru baik dalam pengadaanya dan penggunaannya.
- Memilih alat harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi atau pada waktu, tempat dan situasi yang tepat.
- Memilih alat harus memahami karakteristik dari alat bantu itu sendiri.

Sedangkan faktor-faktor yang harus dipertimbangkan dalam memilih alat pembelajaran adalah sebagai berikut:

- 1) Objektivitas, artinya pemilihan alat pembelajaran tidak didasarkan karena kesukaan pribadi atau sekedar hiburan sehingga menghiraukan kegunaan dan relevansinya dengan bahan dan karakteristik siswa.
- 2) Program pengajaran, artinya memilih alat pembelajaran harus disesuaikan dengan program pengajaran karena tidak semua alat bantu pembelajaran dapat digunakan untuk semua pengajaran.
- 3) Situasi dan kondisi, artinya pemilihan alat pembelajaran harus disesuaikan dengan situasi belajar mengajar artinya disesuaikan dengan metode mengajar, materi pelajaran, serta lingkungan sekolah dan kelas.
- 4) Kualitas teknik, yaitu kesiapan operasional alat pembelajaran sebelum digunakan, misalnya untuk *tape recorder* apakah semua masih berjalan dengan baik atau ada kerusakan.
- 5) Keefektifan dan efisiensi penggunaan artinya, penggunaan alat pembelajaran dia bukan semata-mata karena melaksanakan salah satu komponen-komponen, tetapi apakah alat bantu pembelajaran itu betul-betul berguna untuk memudahkan penguasaan siswa.

### c. Modifikasi Alat Pembelajaran *Shooting Free Throw*

Alat pembelajaran yang dapat digunakan oleh guru pendidikan jasmani dalam pengajaran banyak jenisnya, tetapi seorang guru pendidikan jasmani juga harus melihat tujuan dan bahan pengajaran yang akan disampaikan. Selain itu alat pembelajaran yang digunakan juga harus bisa menumbuhkan motivasi belajar siswa dan meningkatkan hasil belajar siswa. Menurut Samsudin (2008: 53) “media pendidikan jasmani secara umum dapat disampaikan melalui berbagai alat bantu pembelajaran, seperti surat kabar, majalah, radio, televisi, film, video, OHP, gambar-

gambar dan sebagainya”. Selain alat pembelajaran tersebut, guru pendidikan jasmani masih dapat membuat modifikasi alat pembelajaran untuk menyampaikan informasi kepada siswanya dengan jalan memodifikasi, yaitu dengan cara:

- Pembelajaran *shooting free throw* bola basket menggunakan modifikasi ring.

Pembelajaran menggunakan ring basket yang dimodifikasi merupakan bentuk belajar *shooting free throw* yang pelaksanaannya sebuah ring basket yang sebenarnya yang tinggi dari permukaan lantai 3,05 m dibuat tingginya bisa di atur sesuai dengan ukuran yang sudah ditentukan 2,50 m dan 2,75 m . Dengan ring yang dimodifikasi, saat pembelajaran siswa tidak akan mengalami kesulitan dalam mempraktekkan gerakannya karena ringnya bisa di atur sesuai tahapan dan lubang ring lebih besar. Ring yang dimodifikasi ini bertujuan untuk merangsang motivasi siswa untuk melakukan gerakan dengan tingkat kompleksitas pembelajaran yang sederhana menuju ke tingkat pembelajaran yang lebih kompleks.

- Pembelajaran *shooting free throw* bola basket menggunakan jarak bertahap.

Pembelajaran menggunakan jarak bertahap merupakan bentuk belajar *shooting free throw* yang pelaksanaannya sebuah jarak sebenarnya 4,70 m diganti dengan jarak yang bertahap, jika tinggi ring 2,50 m jaraknya 3,85 m dan jika tinggi ring 2,75 m jaraknya 4,23 m. Dengan jarak yang bertahap ini pembelajaran siswa tidak akan mengalami kesulitan dalam mempraktekkan gerakannya karena jarak untuk melakukan shooting lebih dekat. Jarak yang bertahap ini bertujuan untuk memberi motivasi siswa agar melakukan gerakan dengan kompleksitas pembelajaran yang sederhana menuju ke tingkat yang lebih kompleks.

## **B. Kerangka Berpikir**

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan yang sering dihadapi dalam pendidikan jasmani khususnya pada model dan cara guru menyampaikan materi. Modifikasi alat pembelajaran yang digunakanpun sangat terbatas dan kurang menarik motif siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Permasalahan tersebut muncul dalam pembelajaran *shooting free throw* bola basket di SMK Negeri 1 Pati pada Kelas XI Akuntansi dan Keuangan Lembaga 5 kurang maksimalnya pembelajaran *shootig free throw* bola basket dikarenakan model pembelajaran guru yang tradisional dan kurangnya penggunaan alat bantu pembelajaran. Khususnya dalam pembelajaran praktik teknik dasar *shooting free throw* bola basket.

Siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang telah diajarkan oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal, adapun memberikan demonstrasi atau contoh kurang dapat ditangkap oleh siswa secara optimal. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan, dengan perkembangan anak, isi materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan ketrampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya.

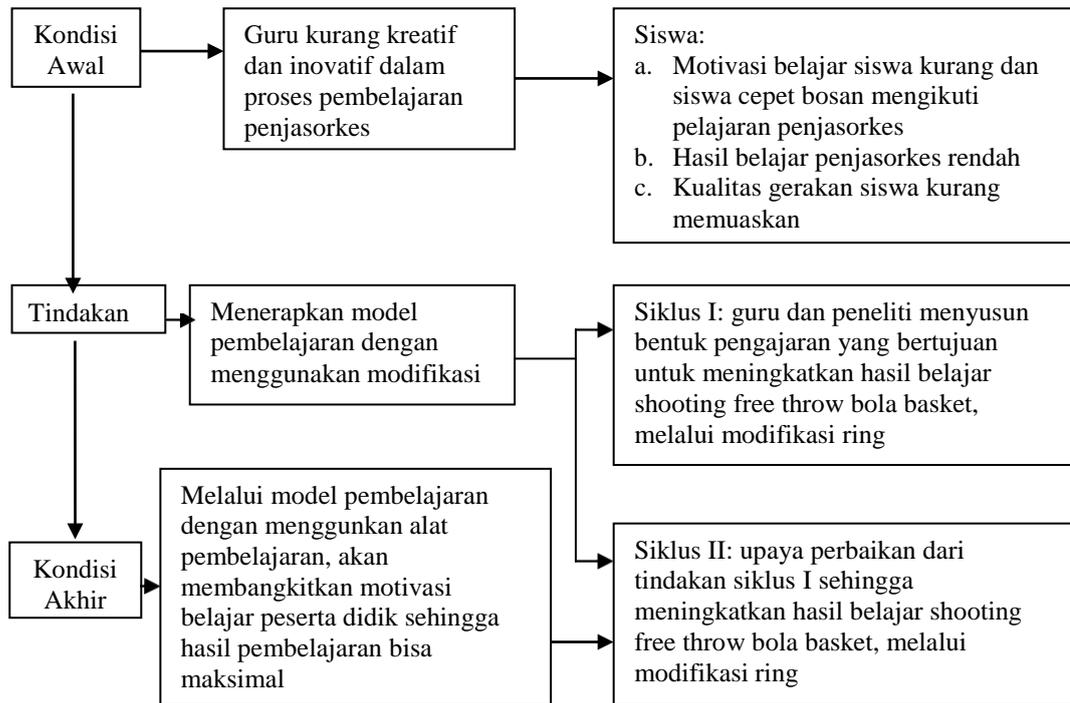
Permasalahan umum dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah kurangnya sarana prasarana dan peran aktif siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Proses pembelajaran yang berlangsung belum mewujudkan adanya partisipasi siswa secara penuh. Siswa berperan sebagai objek pembelajaran, yang hanya mendengarkan dan mengaplikasikan apa yang disampaikan guru. Selain itu proses pembelajaran kurang mengoptimalkan penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran yang dapat memancing peran aktif siswa. Penggunaan model nyata yang dapat diamati dan dipegang secara langsung oleh siswa memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar mengajar. Model nyata yang dimaksud adalah media pembelajaran, penggunaan modifikasi pembelajaran

memungkinkan siswa lebih banyak melakukan kegiatan seperti, melihat, merasakan, melalui modifikasi alat bantu.

Penggunaan modifikasi alat pembelajaran dalam pelaksanaan tindakan tiap siklusnya disesuaikan dengan topik materi yang sedang dipelajari. Secara garis besar modifikasi alat pembelajaran yang digunakan adalah ring basket yang diperbesar diameternya yang digunakan untuk pembelajaran dalam teknik dasar *shooting free throw* bola basket.

Kurang kreatifitasnya guru dapat mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa antara lain kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani disekolah dalam membuat dan mengembangkan modifikasi alat pembelajaran, guru kurang akan model-model pembelajaran, sehingga dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak dapat menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Pembelajaran pendidikan jasmani hanya bersifat monoton, orientasi pembelajaran hanya berpusat pada guru siswa hanya mendengarkan materi yang disampaikan oleh guru, dan guru hanya mengejar materi yang disampaikan tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran tersebut dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kehidupan nyata.

Pemanfaatan modifikasi alat pembelajaran, ring basket yang diatur ketinggian dan jarak tembakannya sebagai saran membantu guru dalam menjelaskan teknik dasar *shooting free throw* bola basket pada siswa. Melalui modifikasi alat pembelajaran tersebut guru dapat memperlihatkan, dan memberikan penjelasan yang mendetail mengenai teknik dasar *shooting free throw* bola basket. Guru juga mampu membelajarkan siswa dari teknik-teknik dasar yang sederhana menuju teknik-teknik dasar yang kompleks.



Gambar 2.8 Alur Kerangka Berpikir

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan di SMK Bakti Utama Pati dengan alamat Jl. Ki Ageng Selo no 15 Blaru, Pati. Kode POS 59114

##### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan pada bulan April 2021. Adapun kegiatan penelitian ini meliputi tahap persiapan pelaksanaan sampai penyusunan laporan penelitian, dengan perincian sebagai berikut:

Tabel 3.1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Rencana Kegiatan	Tahun 2021						
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
1.	Persiapan							
	Observasi							
	Identifikasi Masalah							
	Penentuan tindakan							
2.	Pelaksanaan							
	Pengumpulan Data Penelitian							
3.	Penyusunan laporan							
	Penulisan Laporan							

#### **B. Subjek Penelitian**

Subjek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021 yang berjumlah 35 siswa, terdiri dari 35 siswa perempuan.

### C. Data dan Sumber Data

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang hasil belajar *shooting free throw* bola basket melalui penggunaan modifikasi ring pada siswa Kelas XI keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021.
2. Guru, sebagai kolabolator, untuk melihat tingkat keberhasilan penggunaan modifikasi ring dalam pembelajaran *shooting free throw* bola basket pada siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati.

### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas ini terdiri dari : Tes dan Observasi.

1. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar *shooting free throw* bola basket yang dilakukan siswa.
2. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat penggunaan modifikasi ring.

Secara terperinci teknik pengumpulan data pada penelitian dapat didepenelitiankan dalam tabel berikut :

Tabel 3.2 Teknik Pengumpulan Data Penelitian

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen
1	Siswa	Afektif / sikap siswa saat mengikuti pembelajaran <i>shooting free throw</i>	Observasi	Penilaian sikap melalui observasi lapangan
2	Siswa	Kognitif / pemahaman siswa terhadap pembelajaran <i>shooting free throw</i>	Tes tertulis	Soal tes (sesuai dengan rubrik penilaian aspek kognitif pada RPP)

3	Siswa	Psikomotor / ketrampilan siswa saat melakukan <i>shooting free throw</i>	Tes praktek	Tes praktik yang meliputi kemampuan teknik dasar <i>shooting free throw</i> bola basket
---	-------	--------------------------------------------------------------------------	-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

### E. Uji Validitas Data

Teknik pengujian validitas data pada penelitian tindakan kelas ini menggunakan triangulasi data yang merupakan salah satu cara yang digunakan untuk peningkatan validitas data dalam penelitian. Triangulasi data yaitu data yang sama akan lebih mantap kebenarannya bila digali dari beberapa sumber data yang berbeda. Data dapat diperoleh dari siswa, guru dan hasil observasi dari kolaborator.

### F. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1. Hasil keterampilan *shooting free throw* bola basket: dengan menganalisis nilai rata-rata tes *shooting free throw* bola basket. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan *shooting free throw* bola basket: dengan menganalisis rangkaian gerakan *shooting free throw* bola basket. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
3. Keaktifan dan kognitif siswa : dengan mengamati perilaku siswa pada saat pembelajaran berlangsung dan jawaban siswa atas pertanyaan yang diberikan.

Sedangkan dalam penelitian ini melalui angka-angka yang diperoleh saat unjuk kerja *shooting free throw* bola basket. Menurut Iskandar, (2009: 131) yang menyatakan bahwa, “Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan

prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran”.

### G. Indikator Kinerja Penelitian

Presentase indikator target pencapaian keberhasilan penelitian pada tabel berikut:

Tabel 3.3 Indikator Pencapaian Hasil Belajar Siswa

<b>Aspek Yang Diukur</b>	<b>Persentase Target Akhir Pencapaian</b>	<b>Cara Mengukur</b>
Ketuntasan Hasil Belajar	75 %	Rata-rata hasil penjumlahan (aspek afektif, kognitif, psikomotor) sesuai dengan KKM Sekolah : 70

### H. Prosedur Penelitian

Langkah pertama menentukan metode yang digunakan dalam penelitian, yaitu metode penelitian tindakan kelas. Langkah selanjutnya menentukan banyaknya tindakan dilakukan dalam siklus. Dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti akan melakukan tindakan-tindakan yang dalam pelaksanaannya berlangsung secara terus menerus dan tindakan-tindakan akan dilaksanakan dalam siklus yang peneliti berikan pada siswa yang peneliti jadikan subyek penelitian.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan PTK yaitu dilaksanakan secara kolaborasi dengan guru, mulai dari tahap orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan dan pelaksanaan tindakan dalam siklus pertama. Diskusi yang bersifat analitik yang kemudian dilanjutkan pada langkah reflektif-evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, atau penyempurnaan pada siklus kedua dan seterusnya.

Untuk memperoleh hasil penelitian seperti yang diharapkan, prosedur penelitian ini meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

1. Tahap persiapan survei awal

Kegiatan yang dilakukan dalam survei ini oleh peneliti adalah mengobservasi sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian.

2. Tahap seleksi informan, penyiapan instrumen dan alat

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan yang meliputi

- a. Menentukan subjek penelitian
- b. Menyiapkan alat dan instrument penelitian dan evaluasi

3. Tahap pengumpulan data

Pada tahap penelitian ini peneliti mengumpulkan data tentang

- a. Hasil belajar *shooting free throw* bola basket
- b. Ketepatan rencana pelaksanaan pembelajaran
- c. Modifikasi alat pembelajaran
- d. Pelaksanaan pembelajaran
- e. Semangat dan keaktifan siswa

4. Tahap analisis data

Dalam tahap ini analisis yang digunakan penelitian adalah deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian diskriptif tentang perkembangan proses pembelajaran, yaitu partisipasi siswa dalam pembelajaran pada sub pokok bahasan teknik *shooting free throw* bola basket.

5. Tahap penyusunan laporan

Pada tahap ini peneliti menyusun laporan dari semua kegiatan dari awal survei sampai dengan menganalisis data yang dilakukan pada waktu penelitian. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar *shooting free throw* bola basket siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati. Adapun setiap tindakan upaya untuk pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu: perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan interpretasi, analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian ini direncanakan dalam dua siklus.

## 1. Rancangan Siklus I

### a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari:

- 1) Tim peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran *shooting free throw* bola basket.
- 3) Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian *shooting free throw* bola basket.
- 4) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

### b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain:

- 1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar *shooting free throw* bola basket
- 2) Melakukan pemanasan
- 3) Melakukan latihan teknik dasar *shooting free throw* bola basket
- 4) Menarik kesimpulan
- 5) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung
- 6) Melakukan pendinginan

### c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap: (1) Hasil ketrampilan *shooting free throw* bola basket (2) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan dasar *shooting free throw* bola basket; (3) Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung (4) Jawaban siswa dari pertanyaan yang diberikan peneliti.

d. Tahap Evaluasi (Refleksi)

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya.

**2. Rancangan siklus II**

Pada siklus II perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran penjasorkes. Demikian juga termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi, dan interpretasi, serta analisis, dan refleksi yang juga mengacu pada siklus sebelumnya.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Depenelitian Pra Siklus**

Sebelum melaksanakan poses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan *surve* awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil kegiatan *surve* awal tersebut adalah sebagai berikut:

1. Siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021, yang mengikuti materi pelajaran penjas khususnya *shooting free throw* bola basket adalah 35 siswa, yang terdiri atas 35 siswa putri. Dilihat dari proses pembelajaran materi *shooting free throw* bola basket, dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil.
2. Siswa kurang memiliki perhatian dan motivasi dalam pembelajaran *shooting free throw* bola basket, karena kurang kreatif dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran mengakibatkan proses pembelajaran tidak menarik bagi siswa sehingga siswa tidak minat dengan materi yang diajarkan.
3. Dari hasil pengamatan yang dilakukan diperoleh informasi bahwa sarana dan prasarana kurang contohnya saja disekolah hanya ada 2 bola, 2 ring dan lapangan basket untuk melakukan pembelajaran sebanyak 35 siswa.
4. Banyak siswa yang melakukan dengan asal-asalan tanpa memerhatikan teknik yang benar sehingga banyak siswa saat melakukan bolanya tidak sampai atau tidak mengenai ring.
5. Saat proses belajar mengajar penjasorkes materi *shooting free throw* berlangsung, siswa menunjukkan sikap semaunya sendiri, kurang memerhatikan komando dari guru, tidak memerhatikan materi yang disampaikan oleh guru, bahkan ada yang bermain sendiri dengan temannya, sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut belum dapat dicapai secara maksimal.

6. KKM di SMK Bakti Utama Pati yaitu 70.

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal pada materi *shooting free throw* bola basket pada siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021. Adapun depenelitian data yang diambil adalah hasil belajar *shooting free throw* bola basket siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021.

Kondisi awal hasil belajar *shooting free throw* bola basket pada siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021. sebelum diberikan tindakan melalui penggunaan modifikasi ring disajikan dalam bentuk tabel dan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Depenelitian Hasil Belajar *Shooting Free Throw* Bola Basket Pra Siklus

<b>Kriteria</b>	<b>Jumlah Anak</b>	<b>Prosentase</b>
Tuntas	5	14,29%
Tidak Tuntas	30	85,71%
Jumlah	35	100%

Berdasarkan hasil depenelitian kondisi awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar yang baik, dengan prosentase ketuntasan 5 siswa (14,29%).

Melalui depenelitian data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan hasil belajar materi *shooting free throw* bola basket pada siswa kelas Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021, melalui penggunaan modifikasi ring. Pelaksanaan tindakan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus melalui 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi

## B. Depenelitian Hasil Tindakan Tiap Siklus

### 1. Siklus I

#### a. Tindakan I

Kegiatan perencanaan tindakan I dilaksanakan pada hari Kamis, 4 Maret 2021 di SMK Bakti Utama Pati. Peneliti dan guru penjas yang bersangkutan (mitra kolaboratif) mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus I termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus I. Melalui RPP siklus I tersebut maka disepakati bahwa pelaksanaan tindakan pada siklus I diadakan selama tiga kali pertemuan.

Pada siklus I peneliti dan guru merancang rencana pelaksanaan tindakan I sebagai berikut:

- 1) Peneliti bersama guru merancang skenario penggunaan modifikasi ring, untuk meningkatkan penguasaan siswa dalam melakukan *shooting free throw* bola basket.
- 2) Peneliti dan guru menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) keterampilan teknik *shooting free throw* bola basket dengan menggunakan modifikasi ring.
- 3) Peneliti dan guru menyiapkan alat pembelajaran yang akan digunakan dalam pelaksanaan proses pembelajaran *shooting free throw* bola basket seperti; bola basket, dan *ring* basket.
- 4) Peneliti dan guru menyusun instrument penilaian yakni berupa instrument tes dan non tes. Instrumen tes dinilai dari peningkatan kemampuan *shooting free throw* yang menggunakan modifikasi ring. Sedangkan instrumen non tes dinilai berdasarkan pedoman observasi yang dilakukan oleh peneliti dan guru dengan mengamati sikap siswa selama proses belajar mengajar berlangsung dan melalui rubrik penilaian siswa yang tercantum dalam RPP.
- 5) Peneliti dan guru menyusun standar penilaian pada penguasaan teknik *shooting free throw* bola basket.

- 6) Peneliti dan guru menentukan lokasi pelaksanaan tindakan I, yakni di lapangan basket SMK Bakti Utama Pati.

## **b. Pelaksanaan Tindakan I**

Tindakan I dilaksanakan selama tiga kali pertemuan, yakni sesuai jadwal mata pelajaran penjasorkes Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati pada hari Kamis tanggal 4 Maret, 18 Maret dan 25 Maret 2021, di SMK Bakti Utama Pati. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 45 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus I pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran.

### **1) Siklus I Pertemuan Ke 1**

Materi pada pelaksanaan tindakan I, pertemuan pertama (Kamis, 4 Maret 2021) adalah praktik teknik gerakan *shooting free throw* dengan cara pengenalan bola, lempar tangkap berpasangan dengan satu tangan dan *shooting free throw* dengan ring basket yang tinggi dan jaraknya dimodifikasi. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdoa dan presensi.
- b) Peneliti dan kolaborator menyampiakan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- c) Peneliti dan kolaborator memulai proses pembelajaran diawali dengan proses *stretching* dan pemanasan dalam bentuk permainan.
- d) Peneliti dan kolaborator memberikan gerakan pemanasan yang berkaitan dengan materi *shooting free throw* dan permainan yang dimodifikasi yang menuju ke arah teknik *shooting free throw* bola basket.

- e) Peneliti dan kolaborator memberikan contoh gerakan *shooting free throw* dari mulai cara memegang bola, fase persiapan, mekanika *shooting* dan gerakan *follow*.
- f) Pembelajaran pertama, siswa diminta melakukan pengenalan bola, siswa paling depan berdiri didepan dan siswa yang berbaris membentuk banjar yang paling depan membawa bola basket dan melakukan pengenalan bola dan bergantian seterusnya.
- g) Pembelajaran kedua, yaitu siswa membentuk 4 banjar tiap 2 banjar saling berhadapan membentuk pasangan, siswa yang berada didepan berjalan saling berhadapan untuk melakukan lempar tangkap tangan dengan 1 tangan sampai batas yang ditentukan dan bergantian seterusnya.
- h) Setelah semua siswa mencoba dan diulang berkali kali kemudian siswa dibagi untuk melakukan *shooting* dengan ring yang dimodifikasi ketinggiannya 2,5 m dan jarak 3,83 m setiap siswa melakukan 5 kali
- i) Peneliti dan kolaborator memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang teknik *shooting free throw* yang akan dilakukannya, serta kesempatan untuk bertanya tentang materi praktik yang dilakukan.
- j) Siswa dibariskan 4 bersab melakukan pendinginan (*coolin doown*)
- k) Diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.
- l) Pelajaran di akhiri dengan berdoa dan siswa di bubarkan untuk selanjutnya kembali ke kelas dan mengikuti pelajaran selanjutnya.

## 2) Siklus I Pertemuan Ke 2

Materi pada pelaksanaan tindakan I, pertemuan kedua (Kamis, 18 Maret 2021) adalah pengulangan materi pada pertemuan sebelumnya, kemudian dilanjutkan melakukan teknik *shooting free*

*throw* bola basket menggunakan ring dengan ketinggian 2,75 m dengan jarak 4,23 m dan 3,05 m dengan jarak 4,70 m. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa dengan berdoa dan dilanjutkan presensi.
- b) Peneliti dan kolaborator menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- c) Peneliti dan kolaborator memulai proses pembelajaran diawali dengan proses *stretching*..
- d) Peneliti dan kolaborator lebih banyak memberikan gerakan peregangan otot yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan
- e) Peneliti dan kolaborator meresh materi pada pertemuan pertama sebelum masuk pada pertemuan kedua, yaitu teknik *shooting free throw* bola basket.
- f) Peneliti dan kolaborator memulai pembelajaran dengan membagi menjadi 4 kelompok untuk melakukan *shooting* dengan ketinggian ring 2,75 m dan jaraknya 4,23 m setiap siswa melakukan 7 kali.
- g) Setelah dirasa cukup melakukan pengulangan materi *shooting* dengan ketinggian ring 2,75 m dan jaraknya 4,23 m dilanjutkan dengan materi kedua yakni siswa melakukan *shooting* dengan ketinggian ring 3,05 m dan jaraknya 4,70 m setiap siswa melakukan 7 kali.
- h) Peneliti dan kolaborator memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang teknik *shooting free throw* yang akan dilakukannya, serta kesempatan untuk bertanya tentang materi praktik yang dilakukan.
- i) Setelah materi kedua dirasa cukup siswa dibariskan 4 bersab melakukan pendinginan (*coolin doown*).

- j) Diakhir pertemuan peneliti dan kolaborator melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai pengambilan nilai produk yang akan dilakukan minggu depan dan memberikan kesempatan apabila para siswa mengalami kesulitan.
- k) Peneliti dan kolaborator mengakhiri pelajaran dengan berdoa dan siswa di bubarkan dan kembali kekelas untuk mengikuti pelajaran selanjutnya.

### 3) Siklus I Pertemuan Ke 3

Pada pelaksanaan tindakan pertama pertemuan ketiga (Kamis, 25 Maret 2021) peneliti dan guru melakukan penilaian dan evaluasi hasil pembelajaran pada siklus I untuk mengetahui sejauh mana perkembangan hasil belajar siswa setelah diberikan tindakan menggunakan modifikasi ring. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa dan memulai proses pembelajaran dengan berdoa dan mempresensi.
- b) Peneliti dan kolaborator menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- c) Peneliti dan kolaborator memulai proses pembelajaran diawali dengan proses *stretching*.
- d) Peneliti dan kolaborator lebih banyak memberikan gerakan peregangan otot yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan yaitu pada otot-otot lengan dan kaki.
- e) Peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa untuk mengikuti penilaian pada siklus I dengan memanggil satu persatu untuk melakukan *shooting free throw* bola basket. Pelaksanaan sesuai dengan persensi, masing-masing siswa melakukan 10 kali *shooting free throw*.

- f) Peneliti dan kolaborator melakukan penilaian akhir untuk siklus I, dengan mencatat dan menilai kualitas teknik *shooting free throw* sesuai dengan performansi yang telah disepakati peneliti dan kolaborator.
- g) Siswa dibariskan 4 bersab melakukan pendinginan (*cooling doown*).
- h) Diakhir pertemuan peneliti dan kolaborator melakukan evaluasi terhadap hasil penilaian yang telah dilakukan dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan kesulitan yang dihadapi serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.
- i) Peneliti dan kolaborator memberikan tugas kepada siswa dengan memberikan soal-soal pertanyaan untuk dijawab dan dikumpulkan.
- j) Peneliti dan kolaborator mengakhiri pelajaran dengan berdoa dan siswa dibubarkan dan kembali ke kelas.

### c. Observasi dan Interpretasi Tindakan I

Observasi dan interpretasi tindakan I dilakukan selama tindakan I berlangsung. Dalam melakukan observasi dan interpretasi tindakan I peneliti bekerja sama dengan kolaborator, adapun pelaksanaan tindakan I, yakni :

- 1) Peneliti mengamati proses pembelajaran *shooting free throw* bola basket dengan penggunaan modifikasi ring untuk meningkatkan hasil belajar siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021. Pada pertemuan pertama (Kamis, 4 Maret 2021 selama 2 x 45 menit), peneliti dan kolaborator mengajarkan teknik *shooting free throw* bola basket yang dimulai dari pengenalan bola, lempar tangkap dengan menggunakan satu tangan, kemudian diteruskan dengan melakukan *shooting free throw* dengan modifikasi ring dengan ketinggian 2,50 m dan jaraknya 3,83 m. Pada pertemuan kedua (Sabtu, 18 April 2021 selama 2 x 45 menit) peneliti

dan kolaborator memberikan materi lanjutan yaitu, melakukan teknik *shooting free throw* dengan menggunakan modifikasi ring dengan ketinggian 2,75 m dengan jaraknya 4,23 m dan melakukan teknik *shooting free throw* dengan ketinggian dan jarak sesungguhnya yaitu dengan ketinggian 3,05 m dan 4,70 m. Pada pertemuan ketiga (Sabtu, 25 maret 2021(selama 2 x 45 menit), peneliti dan kolaborator melakukan penilaian akhir siklus I, untuk mengetahui hasil perkembangan proses pembelajaran selama siklus I.

- 2) Sebelum pembelajaran dilangsungkan peneliti dan kolaborator menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran.
- 3) Peneliti melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan modifikasi ring sebagai aksi (*action*) dalam membantu siswa untuk lebih mudah menguasai dan meningkatkan teknik teknik *shooting free throw* bola basket pada siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati
- 4) Peneliti dan kolaborator memberikan motivasi kepada siswa agar mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Sebelumnya peneliti dan kolaborator memberikan contoh permainan dengan benar. Siswa dengan semangat melakukan apa yang di perintah oleh guru.
- 5) Peneliti dan kolaborator melakukan penilaian melalui lembar observasi siswa, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran *shooting free throw* bola basket melalui penggunaan modifikasi ring.

Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi selama pelaksanaan Tindakan I berlangsung, dapat diidentifikasi:

- 1) Hasil belajar siswa dalam *shooting free throw* bola basket setelah Tindakan I dilakukan menunjukkan hasil yang meningkat.
- 2) Dalam hal ini sejumlah 23 siswa telah masuk dalam kriteria Tuntas, dan sedangkan 22 siswa Tidak Tuntas.

Dalam pelaksanaan Tindakan I terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan I, adapun kelebihan dan pelaksanaan Tindakan I diantaranya adalah:

- 1) Sebagian siswa merasa tertarik dengan metode baru yang disampaikan oleh peneliti dan kolaborator yakni penyampaian materi dengan penggunaan modifikasi ring, sebab dengan penggunaan modifikasi ring tersebut siswa merasa tertarik dan senang dengan model yang ada yang disampaikan oleh peneliti dan kolaborator sehingga memotivasi siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar, penggunaan modifikasi ring lebih menantang siswa untuk belajar melakukan *shooting free throw* sehingga siswa merasa ada tantangan tersendiri untuk mengikuti pembelajaran
- 2) Siswa mudah dalam menyerap pelaksanaan kegiatan melalui instruksi langsung, siswa dapat secara cepat mengadaptasi materi karena sudah melihat gerakan yang diinstruksikan oleh peneliti sebelumnya.
- 3) Situasi kelas lebih tertata dan terkondisi dengan baik dan menyenangkan

Akan tetapi dalam pelaksanaan Tindakan I ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan I, adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan I tersebut adalah:

- 1) Sebagian siswa belum dapat mempraktikkan gerakan keseluruhan teknik *shooting free throw* dengan benar.
- 2) Siswa kurang paham dengan bentuk penjelasan peneliti dan kolaborator sebab sebagian siswa kurang konsentrasi dalam menerima materi yang diberikan oleh peneliti dan kolaborator.
- 3) Siswa kurang aktif bertanya sehingga kekurangan atau kesalahan teknik yang dilakukan siswa kurang dapat dipantau oleh peneliti dan kolaborator.

- 4) Masih ada siswa yang kurang berani melakukan teknik *shooting free throw* karena takut bolanya tidak masuk dan ada juga siswa yang aktif dengan sering mencoba.
- 5) Keadaan sekeliling lingkungan yang ramai dan bersamaan dengan kelas lain yang berolahraga.
- 6) Kurangnya bola sehingga banyak siswa yang menunggu.
- 7) Banyak siswa yang ketepatan atau akurasi dalam melakukan *shooting free thrownya* kurang.

#### **d. Analisis dan Refleksi Tindakan I**

Berdasarkan hasil observasi pada Tindakan I tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- 1) Jumlah dan frekuensi pertemuan pada Siklus I telah menunjukkan hasil yang sesuai, mengingat jumlah materi yang disampaikan cukup banyak dan bervariasi serta alokasi waktu dalam mengajar yang cukup.
- 2) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I.
- 3) Model pembelajaran yang diterapkan oleh peneliti dan kolaborator mampu meningkatkan antusiasme siswa, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal.
- 4) Hasil pekerjaan siswa pada Pelaksanaan Tindakan I belum menunjukkan hasil yang maksimal walaupun telah menunjukkan peningkatan akan tetapi belum sesuai dengan target capaian. Secara lebih detail hasil kerja siswa selama Tindakan I, dijelaskan sebagai berikut :
  - a) Hasil belajar *shooting free throw* bola basket setelah Tindakan I. Dalam hal ini sejumlah 23 siswa (65,71% ) masuk dalam kriteria tuntas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada proses Siklus I, hasil belajar siswa dalam penguasaan teknik *shooting free throw* belum maksimal, tetapi apabila dibandingkan dengan hasil belajar

pada prasiklus kemampuan siswa dalam melakukan teknik *shooting free throw* mengalami kenaikan walaupun masih ada yang tidak tuntas sehingga perlu diadakan perbaikan melalui siklus selanjutnya.

- 5) Kelebihan dan keberhasilan dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I, akan dipertahankan dan ditingkatkan.
- 6) Mengantisipasi kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan Tindakan I, maka disusun langkah antisipatif, yakni :
  - a) Siswa diminta mengingat teknik *shooting free throw* bola basket sesuai yang telah diajarkan peneliti dan kolaborator.
  - b) Peneliti dan kolaborator tidak hanya berada di depan saat memberikan penjelasan kepada siswa. Peneliti dan kolaborator juga harus memonitor siswa yang berada di bagian belakang, agar mereka juga ikut aktif dalam mengikuti proses belajar mengajar.
  - c) Peneliti dan kolaborator meminta bantuan kepada beberapa teman untuk dapat membantu mengatur jalannya proses pembelajaran.
  - d) Agar pembelajaran lebih tertib, guru akan selalu memantau, mengingatkan siswa dan menegur siswa yang tidak memperhatikan pelajaran atau bercanda dengan temannya.
  - e) Agar pembelajaran lebih efektif maka peneliti menyiapkan bola lebih banyak dari sebelumnya agar siswa tidak banyak menunggu.
  - f) Siswa diminta lebih banyak melakukan *shooting free throw* sehingga bisa melatih ketepatan dan akurasi.

Berdasarkan prestasi atau hasil belajar yang dicapai siswa pada siklus I dapat diketahui bahwa masih belum menunjukkan hasil yang memuaskan sehingga pembelajaran perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

#### **e. Depenelitian Data Tindakan I**

Selama Pelaksanaan Tindakan I maka peneliti dan kolaborator melakukan pengambilan data penelitian. Adapun depenelitian data yang

diambil terdiri dari; unjuk kerja kemampuan *shooting free throw* (psikomotor), pengamatan sikap atau aktivitas siswa (afektif), pemahaman konsep gerak (kognitif) siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021.

Kondisi hasil belajar *shooting free throw* setelah diberikan Tindakan I pembelajaran menggunakan modifikasi ring disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2 Depenelitian Hasil Belajar *Shooting Free Throw* Bola Basket Siklus I

<b>Kriteria</b>	<b>Jumlah Anak</b>	<b>Prosentase</b>
Tuntas	23	65,71%
Tidak Tuntas	22	34,29%
Jumlah	35	100%

Berdasarkan hasil depenelitian siklus pertama, hasil belajar siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021. setelah diberikan Tindakan I adalah; sejumlah 23 siswa (65,71%) telah mencapai kriteria tuntas.

## 2. Siklus II

Siklus II merupakan, tidak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilakukan pada Siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam Siklus I, rata-rata siswa menunjukkan hasil yang dicapai telah cukup mencapai target sehingga perlu adanya penguatan dan kelanjutan pada siklus II ini. Pelaksanaan Siklus II mengacu pada pelaksanaan Siklus I, karena merupakan perbaikan dari Siklus I. Adapun tahapan yang dilakukan pada Siklus II ini diantaranya;

### a. Tindakan II

Kegiatan perencanaan Tindakan II dilaksanakan pada hari Kamis 18 Maret 2021, di SMK Bakti Utama Pati. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses

penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus II, mengacu pada hasil analisis dan refleksi tindakan I yang termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus II.

Melalui hasil pengukuran tersebut maka peneliti dan kolaborator merancang rencana pelaksanaan tindakan Siklus II sebagai berikut :

- 1) Peneliti bersama kolaborator merancang skenario pembelajaran *shooting free throw* bola basket dengan penggunaan modifikasi ring, untuk meningkatkan hasil belajar siswa yang mencakup tiga aspek (afektif, psikomotor, dan kognitif). Dengan alur pembelajaran sebagai berikut :
  - a) Kolaborator menjelaskan tujuan pembelajaran, informasi latar belakang pelajaran, pentingnya pelajaran, mempersiapkan siswa untuk belajar
  - b) Kolaborator mendemonstrasikan keterampilan dengan benar, atau menyajikan informasi tahap demi tahap.
  - c) Kolaborator mengamati apakah siswa telah berhasil melakukan tugas dengan baik, dan saling memberikan evaluasi.
  - d) Kolaborator melihat apakah siswa telah berhasil melakukan tugas dengan baik, memberi umpan balik.
  - e) Kolaborator membeikan penguatan berupa pujian kepada siswa dengan hasil *shooting free throw* yang benar sebagai upaya meningkatkan motivasi siswa. Setelah siswa menyelesaikan tugas yang diberikan, guru memberikan evaluasi dan sedikit penjelasan kesalahan yang dilakukan siswa
- 2) Peneliti dan kolaborator menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II *shooting free throw* bola basket dengan penggunaan modifikasi ring.
- 3) Peneliti dan kolaborator menyiapkan media, serta menyiapkan sarana yang akan digunakan seperti : bola basket, ring basket.
- 4) Peneliti dan kolaborator menyusun media pembelajaran yakni berupa tes dan non tes. Instrumen tes dinilai hasil peningkatan kemampuan

shooting free throw dengan penggunaan modifikasi ring. Sedangkan instrumen non tes dinilai berdasarkan pedoman observasi yang dilakukan oleh guru dan peneliti dengan mengamati keaktifan dan sikap siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung dan melalui rubrik penilaian siswa yang tercantum dalam RPP.

- 5) Peneliti dan kolaborator menyusun standar penilaian pada penguasaan teknik *shooting free throw bola* basket.
- 6) Peneliti dan kolaborator menentukan lokasi pelaksanaan tindakan II, yakni pada lapangan basket SMK Bakti Utama Pati.

## **b. Pelaksanaan Tindakan II**

Tindakan II dilaksanakan selama 2 kali pertemuan selama 2 minggu yakni pada setiap hari Kamis tanggal 18 Maret 2021 dan 25 Maret 2021 pengambilan data pada siklus II, di lapangan basket SMK Bakti Utama Pati. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 45 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus II ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan kolaborator yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran. Seluruh proses pembelajaran dalam Tindakan II ini adalah penguatan materi sebab materi secara dasar telah diberikan pada Tindakan sebelumnya.

### **1. Siklus II Pertemuan Ke 1**

Materi pada pelaksanaan tindakan II, pertemuan pertama (Kamis, 18 Maret 2021) yaitu penguasaan teknik *shooting free throw* bola basket dengan menggunakan ring yang sebenarnya yaitu dengan ketinggian ring 3,05 m dan jaraknya 4,70 m. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa, serta memulai proses pembelajaran dengan berdoa dan mempresensi siswa.

- b) Peneliti dan kolaborator menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- c) Peneliti dan kolaborator memulai proses pembelajaran diawali dengan proses *stretching* dan pemanasan dalam bentuk permainan.
- d) Peneliti dan kolaborator merefresh materi pada siklus pertama, yaitu teknik *shooting free throw* bola basket.
- e) Peneliti dan kolaborator memulai pembelajaran dengan materi siswa melakukan *shooting* dengan ketinggian ring 3,05 m dan jaraknya 4,70 m setiap siswa minimal melakukan 10 kali..
- f) Peneliti dan kolaborator memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang teknik *shooting free throw* yang akan dilakukannya, serta kesempatan untuk bertanya tentang materi praktik yang dilakukan.
- g) Setelah materi kedua dirasa cukup siswa dibariskan 4 bersab melakukan pendinginan (*coolin doown*).
- h) Diakhir pertemuan peneliti dan kolaborator melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai pengambilan nilai produk yang akan dilakukan hari rabu dan memberikan kesempatan apabila para siswa mengalami kesulitan.
- i) Peneliti dan kolaborator mengakhiri pelajaran dengan berdoa dan siswa di bubarkan dan kembali kekelas untuk mengikuti pelajaran selanjutnya.

## **2. Siklus II Pertemuan Ke 2**

Materi pada pelaksanaan tindakan II, pertemuan kedua (Kamis, 25 Maret 2021) adalah pengambilan data akhir tindakan II karena pada pertemuan sebelumnya setelah diadakan analisis dan refleksi kemampuan siswa dalam semua aspek setelah diberikan tindakan

penggunaan modifikasi ring meningkat dengan sangat baik. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa dan berdoa, serta memulai proses pembelajaran dengan mempresensi.
- b) Peneliti dan kolaborator menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- c) Peneliti dan kolaborator memulai proses pembelajaran diawali dengan proses *stretching*.
- d) Peneliti dan kolaborator lebih banyak memberikan gerakan peregangan otot yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan yaitu pada otot-otot lengan dan kaki.
- e) Peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa untuk mengikuti penilaian pada siklus I dengan memanggil satu persatu untuk melakukan *shooting free throw* bola basket. Pelaksanaan sesuai dengan persensi, masing-masing siswa melakukan 10 kali *shooting free throw*.
- f) Peneliti dan kolaborator melakukan penilialian akhir untuk siklus II, dengan mencatat dan menilai kualitas teknik *shooting free throw* sesuai dengan performansi yang telah disepakati peneliti dan kolaborator.
- g) Siswa dibariskan 4 bersab melakukan pendinginan (*cooling doown*).
- h) Diakhir pertemuan peneliti dan kolaborator melakukan evaluasi terhadap hasil penilaian yang telah dilakukan.
- i) Peneliti dan kolaborator memberikan tugas kepada siswa dengan memberikan soal-soal pertanyaan untuk dijawab dan dikumpulkan.
- j) Peneliti dan kolaborator mengakhiri pelajaran dengan berdoa dan siswa dibubarkan dan kembali kekelas.

### c. Observasi dan Interpretasi Tindakan II

Observasi dan interpretasi tindakan II dilakukan selama Tindakan II berlangsung. Dalam melakukan observasi dan interpretasi tindakan II peneliti berkolaborasi dengan kolaborator, adapun pelaksanaan Tindakan II, yakni :

- 1) Peneliti dan kolaborator mengamati proses pembelajaran *shooting free throw* bola basket melalui pembelajaran dengan penggunaan modifikasi ring pada siswa kelas Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021.
- 2) Sebelum pembelajaran dilangsungkan peneliti dan kolaborator menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II, sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran.
- 3) Peneliti dan kolaborator melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan modifikasi ring untuk membantu siswa lebih mudah untuk menguasai teknik *shooting free throw* bola basket dan meningkatkan kemampuan shooting free throw pada siswa kelas Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati.
- 4) Peneliti dan kolaborator memberikan motivasi kepada siswa agar mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Sebelumnya peneliti dan kolaborator mengulang teknik *shooting free throw* dengan benar.
- 5) Peneliti dan kolaborator melakukan penilaian melalui lembar observasi siswa, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran *shooting free throw* bola basket melalui penggunaan modifikasi ring.

Dalam pelaksanaan Tindakan II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan II, adapun kelebihan dan pelaksanaan Tindakan II diantaranya:

- 1) Sebagian siswa telah mampu menunjukkan teknik *shooting free throw* dengan baik. Walau masih ada sebagian kecil siswa yang masih kesulitan dalam melakukan teknik *shooting free throw*.

- 2) Penggunaan modifikasi ring menciptakan suasana pembelajaran yang santai tapi serius, sehingga suasana yang ditimbulkan tidak membosankan
- 3) Ternyata dengan menggunakan modifikasi ring diterapkan mampu membawa suasana belajar yang dikehendaki siswa yaitu menyenangkan, tidak membosankan dan bisa dinikmati.
- 4) Feedback yang diberikan peneliti selama proses pelaksanaan tindakan II yang berupa pujian telah berhasil membangkitkan semangat siswa untuk mengikuti pelajaran
- 5) Bantuan dari teman sejawat cukup bisa membantu dalam penguasaan kelas

Akan tetapi dalam pelaksanaan Tindakan II ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan II, adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan II tersebut adalah: Masih ada siswa yang kurang serius sehingga penerimaan materi pembelajaran kurang maksimal diterima.

#### **d. Analisis dan Refleksi Tindakan II**

Berdasarkan hasil observasi pada Tindakan II tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- 1) Jumlah dan frekuensi pertemuan pada Siklus II telah menunjukan hasil yang sesuai yakni 2 kali pertemuan, sebab materi yang diberikan sedikit hanya penguatan pada sebagian siswa sedangkan sebagian lain adalah penyempurnaan gerakan.
- 2) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II.
- 3) Penggunaan modifikasi ring yang diterapkan oleh peneliti dan kolaborator mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, serta penguatan materi yang dilakukan pada siklus II dapat terlaksana dengan baik.

- 4) Peneliti dituntut untuk dapat menciptakan variasi pola permainan secara kreatif. Siswa yang dirasa kurang berhasil akan mendapatkan evaluasi dan tindakan lebih lanjut. Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada penggunaan modifikasi ring.
- 5) Hasil Pelaksanaan Tindakan II menunjukkan hasil yang meningkat dibandingkan dengan hasil yang diperoleh pada siklus I. Secara lebih detail hasil yang dicapai pada pelaksanaan Tindakan II, dijelaskan sebagai berikut:
  - a) Hasil belajar siswa dalam materi *shooting free throw* bola basket setelah Tindakan II dilakukan menunjukkan hasil yang mencapai target dari rancana yang diharapkan.
  - b) Sejumlah 31 siswa (88,57%) mencapai kriteria tuntas. Indikator capaian telah memenuhi target sesuai dengan target capaian yang diharapkan. Melihat hasil yang diperoleh pada tindakan II maka penelitian tindakan kelas telah memenuhi target dari rencana yang diharapkan.

#### **e. Depenelitian Data Tindakan II**

Selama pelaksanaan Tindakan II peneliti dan kolaborator melakukan pengambilan data penelitian. Adapun data yang dinilai terdiri dari; unjuk kerja kemampuan *shooting free throw* (psikomotor), pengamatan sikap atau aktivitas siswa (afektif), pemahaman konsep gerak (kognitif) sesuai yang tercantum dalam RPP siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021.

Kondisi hasil belajar *shooting free throw* bola basket siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021. setelah diberikan Tindakan II pembelajaran menggunakan modifikasi ring disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3 Depenelitian Hasil Belajar *Shooting Free Throw* Bola Basket Siklus II

Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
Tuntas	31	88,57%
Tidak Tuntas	4	11,43%
Jumlah	35	100%

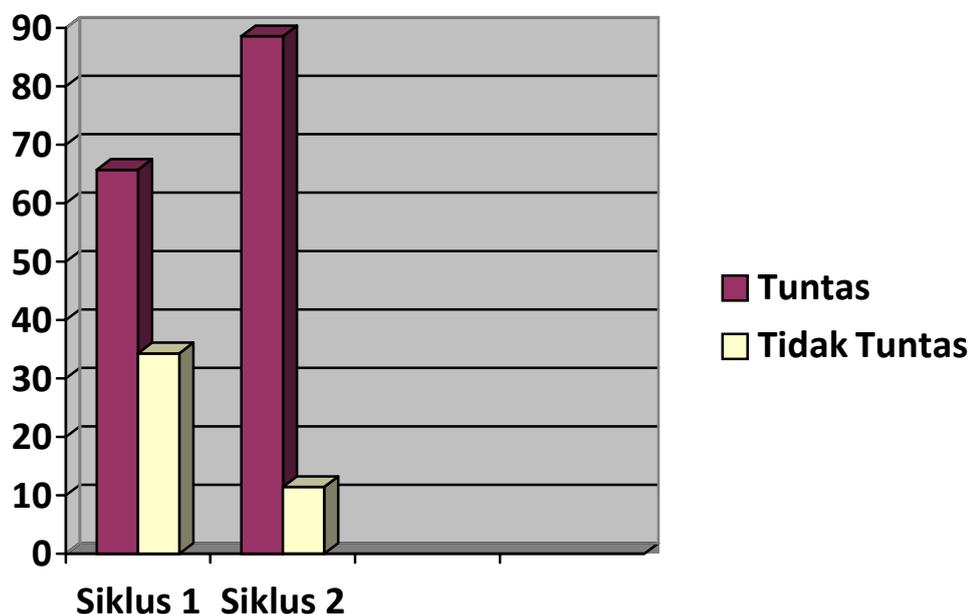
Berdasarkan hasil depenelitian data awal, data siklus I hasil belajar *shooting free throw* bola basket siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021 setelah diberikan Tindakan II adalah sejumlah 31 siswa (88,57%) mencapai kriteria tuntas.

### 3. Peningkatan Hasil Tindakan Antar Siklus

Peningkatan hasil belajar *shooting free throw* bola basket siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021 pada akhir siklus I dan akhir siklus II disajikan dalam bentuk tabel dan gambar sebagai berikut :

Tabel 4.4 Peningkatan Hasil Belajar *Shooting Free Throw* Bola Basket Siklus I dan Siklus II

Kriteria	Siklus I		Siklus II	
	Jumlah Anak	Prosentase	Jumlah Anak	Prosentase
Tuntas	23	65,71%	31	88,57%
Tidak Tuntas	22	34,29%	4	11,43%
Jumlah	35	100%	35	100%



Keterangan :

Gambar 4.1 Peningkatan Hasil Belajar *Shooting Free Throw* Bola Basket Siklus I dan Siklus II

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II terjadi peningkatan hasil belajar *shooting free throw* bola basket pada siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan sebagai berikut. Pada pra siklus hasil belajar *shooting free throw* bola basket pada kategori tuntas 5 siswa (14,29%). Pada siklus I hasil belajar *shooting free throw* bola basket pada kategori tuntas 23 siswa (65,71%). Sedangkan pada siklus II hasil belajar *shooting free throw* bola basket pada kategori tuntas 31 siswa (88,57%). Peningkatan terjadi pada siklus I dan siklus II setelah diberikan tindakan menggunakan modifikasi ring. Hasil belajar *shooting free throw* bola basket meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan hasil belajar *shooting free throw* bola basket meningkat menjadi lebih baik dan tercipta proses

pembelajaran yang lebih aktif, efektif, efisien, dan menyenangkan sehingga bisa mendukung suatu proses pembelajaran yang berkualitas.

Berdasarkan tindakan-tindakan yang sudah dilakukan, peneliti berhasil melaksanakan penggunaan modifikasi ring pada siklus I dan perbaikan pada siklus II. Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan modifikasi ring dapat meningkatkan hasil belajar *shooting free throw* bola basket siswa kelas Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021.

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dipaparkan pada BAB IV, diperoleh hasil sebagai berikut:

Penggunaan modifikasi ring, dapat meningkatkan hasil belajar *shooting free throw* bola basket siswa Kelas XI Keperawatan 1 SMK Bakti Utama Pati Tahun Pelajaran 2020/2021. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan sebagai berikut. Pada hasil unjuk kerja pra siklus hasil belajar siswa menunjukkan ketuntasan 5 siswa (14,29%). Pada siklus I hasil belajar menunjukkan ketuntasan 23 siswa (65,71%). Pada siklus II hasil belajar meningkat mencapai 31 siswa (88,57%).

#### **B. Implikasi**

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran terkait pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta alat atau media pembelajaran yang digunakan. Faktor dari pihak guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengelola kelas, metode yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Ketersediaan alat atau media pembelajaran yang menarik dapat juga membantu motivasi siswa belajar siswa sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, sehingga harus diupayakan dengan maksimal agar semua faktor tersebut dapat dimiliki oleh guru dan siswa dalam proses pembelajaran yang berlangsung di kelas maupun di lapangan. Apabila guru memiliki kemampuan yang baik dalam menyampaikan materi dan dalam mengelola kelas serta didukung oleh teknik dan sarana dan prasarana yang sesuai, maka guru akan dapat menyampaikan materi dengan baik. Materi tersebut akan dapat diterima oleh siswa apabila siswa juga memiliki minat dan motivasi yang tinggi untuk aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, kondusif, efektif, dan efisien.

Penelitian ini juga memberikan depenelitian yang jelas bahwa melalui penggunaan modifikasi ring dalam pembelajaran *shooting free throw* bola basket dapat meningkatkan hasil belajar siswa (baik proses maupun hasil), sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin menggunakan modifikasi ring dalam pembelajaran. Bagi guru bidang studi penjasorkes, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran penjasorkes khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar *shooting free throw* bola basket yang efektif dan menarik yang membuat siswa lebih aktif serta menghapus persepsi siswa mengenai pembelajaran penjasorkes yang pada awalnya membosankan menjadi pembelajaran yang menyenangkan. Apalagi bagi guru yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dalam membuat model-model pembelajaran yang lebih banyak. Guru dapat menyalurkan kemampuannya tersebut dan memanfaatkan fasilitas yang tersedia di sekolah dalam upaya meningkatkan kinerja sebagai seorang pendidik yang profesional dan inovatif.

Dengan diterapkannya modifikasi untuk meningkatkan hasil belajar siswa terhadap pembelajaran *shooting free throw* bola basket, maka siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran penjasorkes. Pembelajaran penjasorkes yang pada awalnya membosankan bagi siswa, menjadi pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa.

Pemberian tindakan dari siklus I dan II memberikan depenelitian bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat didepenelitiankan terdapatnya peningkatan kualitas pembelajaran penjasorkes (baik proses maupun hasil) dan peningkatan hasil belajar siswa. Dari segi proses pembelajaran penjasorkes, penggunaan modifikasi ring ini dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran penjasorkes yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan kerjasama, mengembangkan skill dan mengembangkan sikap kompetitif yang kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SMK Bakti Utama Pati, sebagai berikut:

1. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.
2. Guru hendaknya menerapkan model-model pembelajaran yang dapat memberikan motivasi belajar sehingga dapat meningkatkan hasil belajar salah satunya dengan menggunakan modifikasi ring.
3. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu, guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas mengajarnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta : Uns Press.
- Agus Margono. 2010. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Uns Press.
- Basuki Wibawa dan Farida Mukti. 2001. *Media Pengajaran*. Bandung : CV. Maulana.
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang : Karangturi Media.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : PT. Asdi Mahasatya.
- Wissel H. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Hujair AH Sanaky. 2011. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta : kaukaba Dipantara.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Semarang: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Iskandar. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Referensi.
- Jati, A. W. 2013. Hubungan *Self Efficacy* Dengan Ketepatan *Free Throw* Pada Pemain *National Basketball League* Klub Cls Knight. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 01 (02) 1-6.
- Mulyani Sumantri dan Johar Permana. 2001. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung : CV. Maulana.
- Oemar Hamalik. 1980. *Media Pendidikan*. Bandung : Alumni.
- FKIP. 2012. *Pedoman Penulisan Penelitian FKIP*. Surakarta FKIP UNS
- Rochiati Wiriaatmadja. 2006. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT Fajar Interpretama.
- Slamet Riyadi. 2012. Multi Ring And Multi Level Basketball Game Development As A Learning Medium In Physical, Sports, And Health Education In Elementary Schools. *Journal Of Physical Education And Sports*, 1 (1) 69-74.

Tabrani Rusyan., Atang Kusdinar., dan Zainal Arifin. 1989. *Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Remadja Karya CV.

Toho Cholik dan Rusli Lutan. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : CV. Maulana

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) (Siklus I Pertemuan I dan II)

#### A. Identitas Mata Pelajaran:

<b>Nama Sekolah</b>	: SMK BAKTI UTAMA PATI
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / 2

#### B. Alokasi Waktu

<b>Waktu Pelaksanaan</b>	: Kamis, 4 Maret dan 18 Maret 2021
<b>Waktu Pertemuan</b>	: 2 kali pertemuan
<b>Waktu Pelajaran</b>	: 2 X 45 menit

#### C. Standar Kompetensi

8. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

#### D. Kompetensi Dasar

8.1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri (\*\*)

#### E. Indikator

1. Melakukan teknik atau fase persiapan gerakan *shooting free throw* bola basket
2. Melakukan mekanik *shooting* gerakan *shooting free throw* bola basket
3. Melakukan teknik atau fase *follow through* gerakan *shooting free throw* bola basket dan masuk ke ring basket
4. Mengetahui teknik gerakan *shooting free throw* bola basket dengan benar

5. Dapat menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran pada siswa.

#### **F. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan teknik atau fase persiapan gerakan *shooting free throw* bola basket
2. Siswa dapat melakukan mekanik shooting gerakan *shooting free throw* bola
3. Siswa dapat melakukan teknik atau fase *follow through* gerakan *shooting free throw* bola basket dan masuk ke ring basket
4. Siswa dapat mengetahui teknik gerakan *shooting free throw* bola basket dengan benar
5. Siswa dapat menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran pada siswa

#### **G. Materi Pembelajaran**

##### ***Shooting Free Throw Bola basket***

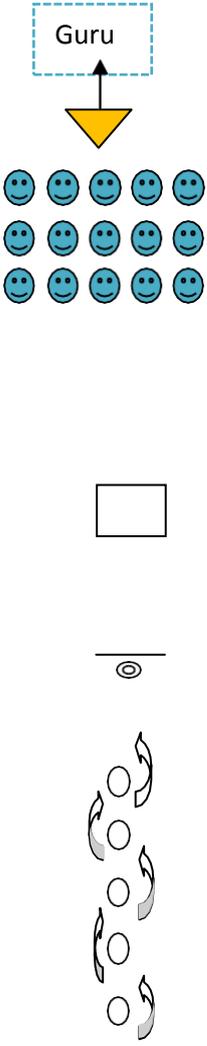
1. Teknik dasar dalam *shooting free throw* bola basket
2. Permainan bola basket dengan peraturan yang di modifikasi

#### **H. Metode Pembelajaran**

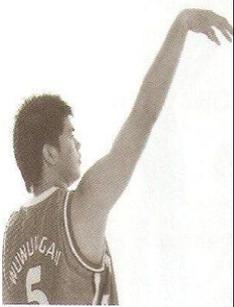
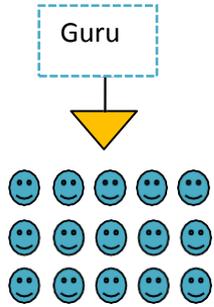
1. Instruksi Verbal
2. Peragaan
3. Komando

## I. Langkah – Langkah Pembelajaran

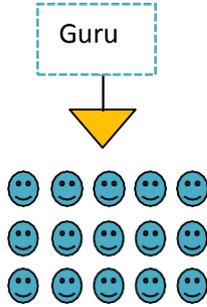
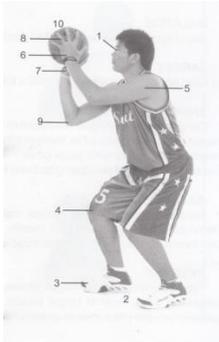
### PERTEMUAN I

No	UraianLangkah	Gambar	Metode	Waktu
<p><b>A.</b></p> <p><b>Pendahuluan / KegiatanAwal</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris</li> <li>2. Berdo'a</li> <li>3. Presensi</li> <li>4. Apersepsi</li> <li>5. Pemanasan               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok berbaris ke belakang. Siswa paling belakang berlari zig-zag ke depan, setelah sampai depan melemparkan bola tenis dengan 1 tangan agar masuk ke sasaran. Setelah itu kembali lari ke belakang dan toss dengan teman yang baris paling belakang, meneruskan lari zig-zag dan memasukkan bola, begitu seterusnya sampai selesai. Kelompok yang selesai pertama adalah pemenangnya dan kelompok yang kalah diberi hukuman.</li> </ol> </li> </ol> <p><b>B. Kegiatan Inti</b></p> <p>Setelah kegiatan pendahuluan selesai, siswa dibariskan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menjelaskan sikap persiapan <i>shoting free throw</i> bola basket</li> </ol>		<p>Instruksi</p> <p>Verbal</p> <p>Komando</p>	<p>15'</p>	



	<p>e. <i>Release</i></p> <p>Pelepasan bola dengan back spin, agar bola dapat <i>back spin</i> gunakan jari-jari untuk menekan bola keatas, sesaat sebelum bola dipaskan</p> <p>3. Guru menjelaskan cara melakukan gerakan <i>follow throw</i></p> <p>Gerakan tangan dengan mengikuti ke arah ring. Siku tetap dikunci dengan gunakan tenaga dorongan terakhir dari perelangan tangan.</p> <p>4. Siswa melakukan pengenalan bola</p> <p>5. Siswa saling berpasangan untuk melempar bola dengan satu tangan</p> <p>6. Siswa mempraktekkan yang sudah di contohkan oleh guru dengan jarak <i>shooting</i> 3,85 m dan tinggi ring 2,50 m setiap siswa melakukan 5 kali <i>shooting</i>.</p> <p>C. <b>Penutup / Kegiatan Akhir</b></p> <p>1. Berbaris</p> <p>2. Refleksi dan Evaluasi Proses Pembelajaran</p> <p>3. Pendinginan</p> <p>4. Berdo'a</p> <p>5. Siswa dibubarkan / selesai</p>	  	<p>Peragaan Komando</p> <p>Instruksi Verbal Komando</p>	<p>10'</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	------------

## PERTEMUAN II

No	Uraian Langkah	Gambar	Metode	Waktu
A.	<p><b>Pendahuluan / Kegiatan Awal</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris</li> <li>2. Berdo'a</li> <li>3. Presensi</li> <li>4. Apersepsi</li> <li>5. Pemanasan               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru memberikan pemanasan berupa peregangan otot, dan persendian lengan.</li> </ol> </li> </ol>		<p>Instruksi Verbal Komando</p>	15'
B.	<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p>Setelah kegiatan pendahuluan selesai, siswa dibariskan dan guru mengulangi menjelaskan sedikit materi yang kemarin</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menjelaskan sikap persiapan <i>shoting free throw</i> bola basket           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mata melihat target</li> <li>b. Kaki dibuka selebar bahu</li> <li>c. Salah satu kaki kedepan dengan jarak setengah langkah</li> <li>d. Siku masuk kedalam</li> <li>e. Bola diletakkan diantara telinga dan bahu</li> <li>f. Posisi tangan saat memegang bola tangan kanan sebagai penolak dan tangan kiri sebagai penyeimbang</li> </ol> </li> </ol>		<p>Instruksi Verbal Komando</p>	65'

	<p>2. Guru menjelaskan cara pelaksanaan mekanik <i>shooting</i> yang benar</p> <p>a. <i>Balance</i>  <i>Shooting</i> bermula dari posisi kaki yang siap</p> <p>b. <i>Target</i>  Fokus pandangan ke ring</p> <p>c. <i>Shooting Hand</i>  Lebarkan jari-jari, tekukan pergelangan tangan tidak melebihi 70°, kunci siku pada posisi huruf L</p> <p>d. <i>Balance Hand</i>  Tangan pendukung hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan bola sebelum dilepaskan</p> <p>e. <i>Release</i>  Pelepasan bola dengan back spin, agar bola dapat <i>back spin</i> gunakan jari-jari untuk menekan bola keatas, sesaat sebelum bola dilpaskan</p> <p>3. Guru menjelaskan cara melakukan gerakan <i>follow throw</i>  Gerakan tangan dengan mengikuti ke arah ring. Siku tetap dikunci dengan gunakan tenaga dorongan terakhir dari perelangan tangan.</p>			
				



## K. Penilaian

IndikatorKompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p><b><i>Psikomotor</i></b></p> <p>1. Melakukan teknik atau fase persiapan</p> <p>2. Melakukan gerakan <i>shooting free throw</i> bola basket</p> <p>3. Melakukan teknik atau fase <i>follow through</i></p>	Tes	Tes Ketrampilan /Perbuatan	1. Pandangan, posisi kaki dan tangan, dan pegangan bola, gerak lanjut
<p><b><i>Kognitif</i></b></p> <p>4. Mengetahui teknik gerakan <i>shooting free throw</i> bola basket dengan benar</p>	Tes	Soal	1. Soal-soal terlampir
<p><b><i>Afektif</i></b></p> <p>5. Dapat menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran pada siswa.</p>	Non Tes	Observasi/ Pengamatan	1. Mengamati nilai-nilai apa saja yang tumbuh pada siswa

## PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Praktik	<p><b>1. Fase persiapan <i>shooting free throw</i> bola basket:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mata melihat target</li> <li>b. Kaki dibuka selebar bahu</li> <li>c. Salah satu kaki kedepan dengan jarak setengah langkah</li> <li>d. Siku masuk kedalam</li> <li>e. Bola diletakkan diantara telinga dan bahu</li> <li>f. Posisi tangan saat memegang bola tangan kanan sebagai penolak dan tangan kiri sebai penyeimbang</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Jika 5 sampai 6 komponen dapat dilakukan</li> <li>2) Jika 4 komponen dapat dilakukan</li> <li>3) Jika 3 komponen dapat dilakukan</li> <li>4) Jika 1 sampai 2 komponen dapat dilakukan</li> </ul> <p><b>2. Mekanik <i>shooting free throw</i> bola basket:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Balance</i> <i>Shooting</i> bermula dari posisi kaki yang siap</li> <li>b. <i>Target</i> Fokus pandangan ke ring</li> <li>c. <i>Shooting Hand</i> Lebarkan jari-jari, tekukan pergelangan tangan tidak melebihi 70°, kunci siku pada posisi huruf L</li> </ul>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>

		<p>d. <i>Balance Hand</i></p> <p>Tangan pendukung hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan bola sebelum dilepaskan</p> <p>e. <i>Release</i></p> <p>Pelepasan bola dengan back spin, agar bola dapat back spin gunakan jari-jari untuk menekan bola keatas, sesaat sebelum bola dilpaskan</p> <p>1) Jika 5 komponen dapat dilakukan 4</p> <p>2) Jika 4 komponen dapat dilakukan 3</p> <p>3) Jika 3 komponen dapat dilakukan 2</p> <p>4) Jika 1 samapi 2 komponen dapat dilakukan 1</p>	
		<p><b>3. <i>Follow through shooting free throw basket:</i></b></p> <p>a. Lengan tetap diatas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus ke ring</p> <p>b. Telapak tangan menghadap kebawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas</p> <p>c. Mata tetap melihat ke ring sampai bola mengenai ring</p> <p>d. Lengan tetap berada di atas sebelum bola mengenai ring</p> <p>1) Jika 4 komponen dapat dilakukan 4</p> <p>2) Jika 3 komponen dapat dilakukan 3</p> <p>3) Jika 2 komponen dapat dilakukan 2</p> <p>4) Jika 1 komponen dapat dilakukan 1</p>	
2.	Pengetahuan	1. Fase persiapan <i>shooting free throw</i> bola	

	<p><b>basket:</b></p> <p>a. Mata melihat target</p> <p>b. Kaki dibuka selebar bahu</p> <p>c. Salah satu kaki kedepan dengan jarak setengah langkah</p> <p>d. Siku masuk kedalam</p> <p>e. Bola diletakkan diantara telinga dan bahu</p> <p>f. Posisi tangan saat memegang bola tangan kanan sebagai penolak dan tangan kiri sebai penyeimbang</p> <p>1) Jika dapat menyebutkan 5 sampai 6 komponen 4</p> <p>2) Jikadapat menyebutkan 4 komponen 3</p> <p>3) Jikadapat menyebutkan 3 komponen 2</p> <p>4) Jikadapat menyebutkan 1 sampai 2 komponen 1</p> <p><b>2. Mekanik <i>shooting free throw</i> bola basket:</b></p> <p>a. <i>Balance</i>  <i>Shooting</i> bermula dari posisi kaki yang siap</p> <p>b. Target  Fokus pandangan ke ring</p> <p>c. <i>Shooting Hand</i>  Lebarkan jari-jari, tekukan pergelangan tangan tidak melebihi 70°, kunci siku pada posisi huruf L</p> <p>d. <i>Balance Hand</i>  Tangan pendukung hanya digunakan untuk menjaga kesimbangan bola sebelum dilepaskan</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>e. <i>Release</i></p> <p>Pelepasan bola dengan back spin, agar bola dapat back spin gunakan jari-jari untuk menekan bola keatas, sesaat sebelum bola dilpaskan</p> <p>1) Jika dapat menyebutkan 5 komponen 4</p> <p>2) Jika dapat menyebutkan 4 komponen 3</p> <p>3) Jika dapat menyebutkan 3 komponen 2</p> <p>4) Jika dapat menyebutkan 1 samapi 2 komponen 1</p> <p><b>3. <i>Follow through shooting free throw basket:</i></b></p> <p>a. Lengan tetap diatas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus ke ring</p> <p>b. Telapak tangan menghadap kebawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas</p> <p>c. Mata tetap melihat ke ring sampai bola mengenai ring</p> <p>d. Lengan tetap berada di atas sebelum bola mengenai ring</p> <p>1) Jika dapat menyebutkan 4 komponen 4</p> <p>2) Jika dapat menyebutkan 2 komponen 3</p> <p>3) Jika dapat menyebutkan 2 komponen 2</p> <p>4) Jika dapat menyebutkan 1 komponen 1</p>	
<b>3.</b>	<b>Sikap</b>	<p>Menumbuhkan sikap dan membina nilai-nilai pada siswa:</p> <p>1. Disiplin</p> <p>a. Berpakaian rapi</p> <p>b. Menaati perintah dari guru</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>c. Tepat waktu sampai lapangan</li> <li>d. Mendengarkan guru saat diterangkan <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Jika 4 komponen dapat dilakukan</li> <li>2) Jika 3 komponen dapat dilakukan</li> <li>3) Jika 2 komponen dapat dilakukan</li> <li>4) Jika 1 komponen dapat dilakukan</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4</li> <li>3</li> <li>2</li> <li>1</li> </ul>
		<p>2. Semangat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sungguh-sungguh dalam gerakan</li> <li>b. Melakukan dengan baik tanpa diperintah</li> <li>c. Meminta guru untuk mengoreksi gerakannya</li> <li>d. Selalu bertanya kepada teman atau guru <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Jika 4 komponen dapat dilakukan</li> <li>2) Jika 3 komponen dapat dilakukan</li> <li>3) Jika 2 komponen dapat dilakukan</li> <li>4) Jika 1 komponen dapat dilakukan</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4</li> <li>3</li> <li>2</li> <li>1</li> </ul>
		<p>3. Sportivitas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tidak curang</li> <li>b. Menaati peraturan</li> <li>c. Tidak berbohong</li> <li>d. Selalu melakukan perintah guru dengan baik <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Jika 4 komponen dapat dilakukan</li> <li>2) Jika 3 komponen dapat dilakukan</li> <li>3) Jika 2 komponen dapat dilakukan</li> <li>4) Jika 1 komponen dapat dilakukan</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4</li> <li>3</li> <li>2</li> <li>1</li> </ul>
		<p>4. Percaya diri</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berani melakukan baik itu benar atau salah</li> </ul>	

		<p>b. Tidak menunggu teman lain untuk mencoba</p> <p>c. Tidak malu-malu atau takut pada teman maupun pada guru</p> <p>d. Bertanya kepada guru atau teman</p> <p>1) Jika 4 komponen dapat dilakukan 4</p> <p>2) Jika 3 komponen dapat dilakukan 3</p> <p>3) Jika 2 komponen dapat dilakukan 2</p> <p>4) Jika 1 komponen dapat dilakukan 1</p>	
		<p>5. Kejujuran</p> <p>a. Mengambil konsekuensi atas kesalahan yang dilakukan</p> <p>b. Melakukan instruksi guru dengan baik</p> <p>c. Tidak berbuat curang</p> <p>d. Tidak mengganggu teman</p> <p>1) Jika 4 komponen dapat dilakukan 4</p> <p>2) Jika 3 komponen dapat dilakukan 3</p> <p>3) Jika 2 komponen dapat dilakukan 2</p> <p>4) Jika 1 komponen dapat dilakukan 1</p>	

### Rubrik Penilaian

#### Tes Gerak *Shooting Free Throw*

No	Nama Siswa	Persiapan				Mekanik				<i>Follow Through</i>				Jmlh	Nilai Proses	Nilai Produk	N A
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1																	
2																	
3																	
4																	
dst																	

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**Kriteria Gerakan Keterampilan (Produk)**

Dari 10 kali kesempatan *shooting* terdapat poin yang dihasilkan

- a. Masuk  $\geq 7 = 100$
- b. Masuk 5- 6 = 85
- c. Masuk 3- 4 = 75
- d. Masuk  $\leq 2 = 65$

$$\text{Nilai Akhir} = (\text{Nilai proses} + \text{Nilai Produk}) : 2$$

**Rubrik Penilaian**

**Tes Observasi Perilaku *Shooting Free Throw***

No	Nama	Aspek Sikap Yang Dinilai																$\Sigma$	NA				
		Disiplin				Kejujuran				Sportivitas				Semangat						Percaya diri			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1																							
2																							
3																							
4																							
dst																							
Jumlah skor maksimal : 20																							

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

## Rubrik Penilaian

### Tes Tertulis/Lisan Konsep Teknik *Shooting Free Throw*

No	Nama Siswa	Butir pertanyaan												Σ	NA
		Soal No 1				Soal No 2				Soal No 3					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.															
2.															
3.															
4.															
dst															
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 12</b>															

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

### Pertanyaan Yang Diajukan

1. Jelaskan teknik fase persiapan *shooting free throw* bola basket?
2. Jelaskan teknik mekanik *shooting* pada *shooting free throw* bola basket?
3. Jelaskan teknik *follow through shooting free throw* bola basket?

### Kunci Jawaban

1. a. Mata melihat target  
 b. Kaki dibuka selebar bahu  
 c. Salah satu kaki kedepan dengan jarak setengah langkah  
 d. Siku masuk kedalam  
 e. Bola diletakkan diantara telinga dan bahu  
 f. Posisi tangan saat memegang bola tangan kanan sebagai penolak dan tangan kiri sebai penyeimbang
2. a. *Balance*  
*Shooting* bermula dari posisi kaki yang siap  
 b. Target  
 Fokus pandangan ke ring

*c. Shooting Hand*

Lebarkan jari-jari, tekukan pergelangan tangan tidak melebihi 70°, kunci siku pada posisi huruf L

*d. Balance Hand*

Tangan pendukung hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan bola sebelum dilepaskan

*e. Release*

Pelepasan bola dengan back spin, agar bola dapat back spin gunakan jari-jari untuk menekan bola keatas, sesaat sebelum bola dilpaskan

3. a. Lengan tetap diatas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus ke ring
- b. Telapak tangan menghadap kebawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas
- c. Mata tetap melihat ke ring sampai bola mengenai ring
- d. Lengan tetap berada di atas sebelum bola mengenai ring

Jumlah Skor Yang Diperoleh

Nilai Akhir (NA) =

Tiga Aspek Penilaian

**Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) untuk KD ini adalah : 70**

Pati , Maret 2021

Mengetahui

Kepala SMK Bakti Utama

Guru mata pelajaran penjasorkes

Drs. Pramuhadi Kuswanto, M.M.

Fesage Toures D, S.Pd

NIP. 19611214 198601 1 010

NIP .....

## Lampiran 2

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) (Siklus II Pertemuan I)

#### A. Identitas Mata Pelajaran:

<b>Nama Sekolah</b>	: SMK BAKTI UTAMA PATI
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / 2

#### B. Alokasi Waktu

<b>Waktu Pelaksanaan</b>	: Kamis, 18 Maret 2021
<b>Waktu Pertemuan</b>	: 1 kali pertemuan
<b>Waktu Pelajaran</b>	: 2 X 45 menit

#### C. Standar Kompetensi

8. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

#### D. Kompetensi Dasar

8.1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri (\*\*)

#### E. Indikator

1. Melakukan teknik atau fase persiapan gerakan *shooting free throw* bola basket
2. Melakukan mekanik *shooting* gerakan *shooting free throw* bola basket
3. Melakukan teknik atau fase *follow through* gerakan *shooting free throw* bola basket dan masuk ke ring basket
4. Mengetahui teknik gerakan *shooting free throw* bola basket dengan benar

5. Dapat menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran pada siswa.

#### **F. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan teknik atau fase persiapan gerakan *shooting free throw* bola basket
2. Siswa dapat melakukan mekanik shooting gerakan *shooting free throw* bola
3. Siswa dapat melakukan teknik atau fase *follow through* gerakan *shooting free throw* bola basket dan masuk ke ring basket
4. Siswa dapat mengetahui teknik gerakan *shooting free throw* bola basket dengan benar
5. Siswa dapat menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran pada siswa

#### **G. Materi Pembelajaran**

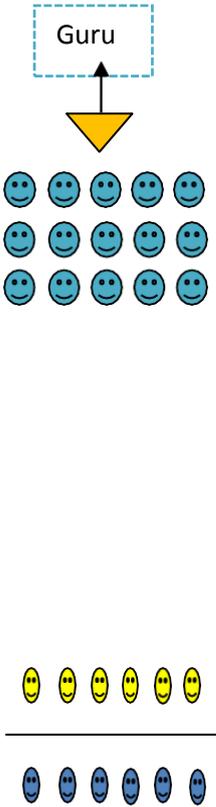
##### ***Shooting Free Throw Bola basket***

1. Teknik dasar dalam *shooting free throw* bola basket
2. Permainan bola basket dengan peraturan yang di modifikasi

#### **H. Metode Pembelajaran**

1. Instruksi Verbal
2. Peragaan
3. Komando

## I. Langkah – Langkah Pembelajaran

No	Uraian Langkah	Gambar	Metode	Waktu
<p><b>A.</b></p>	<p><b>Pendahuluan / Kegiatan Awal</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris</li> <li>2. Berdo'a</li> <li>3. Presensi</li> <li>4. Apersepsi</li> <li>5. Pemanasan               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru memberikan pemanasan berupa peregangan otot, dan persendian lengan.</li> <li>b. Guru memberikan pemansan yang telah dimodifikasi dalam bentuk permainan.</li> </ol> </li> </ol> <p>Pelaksanaanya sebagai berikut :</p> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok dan setiap kelompok saling membelakangi kelompok 1 bernama motor dan kelompok 2 bernama mobil, kelompok yang disebut harus mengejar kelompok yang 1 nya sampai terkana. (Motor dan Mobil)</p>		<p>Instruksi Verbal Komando</p>	<p>15'</p>
<p><b>B.</b></p>	<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p>Setelah kegiatan pendahuluan selesai, siswa dibariskan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menjelaskan sikap persiapan <i>shoting free throw</i> bola basket           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mata melihat target</li> <li>b. Kaki dibuka selebar bahu</li> <li>c. Salah satu kaki kedepan</li> </ol> </li> </ol>			





## 2. Sumber Pembelajaran :

### a. Media cetak

- 1) Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.
- 2) Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X SMA
- 3) Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004

## K. Penilaian

Indikator Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b><i>Psikomotor</i></b> 1. Melakukan teknik atau fase persiapan 2. Melakukan gerakan <i>shooting free throw</i> bola basket 3. Melakukan teknik atau fase <i>follow through</i>	Tes	Tes Ketrampilan /Perbuatan	1. Pandangan, posisi kaki dan tangan, dan pegangan bola, gerak lanjut
<b><i>Kognitif</i></b> 4. Mengetahui teknik gerakan <i>shooting free throw</i> bola basket dengan benar	Tes	Soal	1. Soal-soal terlampir
<b><i>Afektif</i></b> 5. Dapat menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran pada siswa.	Non Tes	Observasi/ Pengamatan	1. Mengamati nilai-nilai apa saja yang tumbuh pada siswa

## PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Praktik	<p><b>1. Fase persiapan <i>shooting free throw</i> bola basket:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mata melihat target</li> <li>b. Kaki dibuka selebar bahu</li> <li>c. Salah satu kaki kedepan dengan jarak setengah langkah</li> <li>d. Siku masuk kedalam</li> <li>e. Bola diletakkan diantara telinga dan bahu</li> <li>f. Posisi tangan saat memegang bola tangan kanan sebagai penolak dan tangan kiri sebai penyeimbang</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Jika 5 sampai 6 komponen dapat dilakukan</li> <li>2) Jika 4 komponen dapat dilakukan</li> <li>3) Jika 3 komponen dapat dilakukan</li> <li>4) Jika 1 sampai 2 komponen dapat dilakukan</li> </ul> <p><b>2. Mekanik <i>shooting free throw</i> bola basket:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Balance</i> Shooting bermula dari posisi kaki yang siap</li> <li>b. Target Fokus pandangan ke ring</li> <li>c. <i>Shooting Hand</i> Lebarkan jari-jari, tekukan pergelangan tangan tidak melebihi 70°, kunci siku pada posisi huruf L</li> </ul>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>

	<p>d. <i>Balance Hand</i></p> <p>Tangan pendukung hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan bola sebelum dilepaskan</p> <p>e. <i>Release</i></p> <p>Pelepasan bola dengan back spin, agar bola dapat back spin gunakan jari-jari untuk menekan bola keatas, sesaat sebelum bola dilpaskan</p> <p>1) Jika 5 komponen dapat dilakukan 4</p> <p>2) Jika 4 komponen dapat dilakukan 3</p> <p>3) Jika 3 komponen dapat dilakukan 2</p> <p>4) Jika 1 samapi 2 komponen dapat dilakukan 1</p> <p><b>3. <i>Follow through shooting free throw basket:</i></b></p> <p>a. Lengan tetap diatas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus ke ring</p> <p>b. Telapak tangan menghadap kebawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas</p> <p>c. Mata tetap melihat ke ring sampai bola mengenai ring</p> <p>d. Lengan tetap berada di atas sebelum bola mengenai ring</p> <p>1) Jika 4 komponen dapat dilakukan 4</p> <p>2) Jika 3 komponen dapat dilakukan 3</p> <p>3) Jika 2 komponen dapat dilakukan 2</p> <p>4) Jika 1 komponen dapat dilakukan 1</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

2.	Pengetahuan	<p><b>1. Fase persiapan <i>shooting free throw</i> bola basket:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mata melihat target</li> <li>b. Kaki dibuka selebar bahu</li> <li>c. Salah satu kaki kedepan dengan jarak setengah langkah</li> <li>d. Siku masuk kedalam</li> <li>e. Bola diletakkan diantara telinga dan bahu</li> <li>f. Posisi tangan saat memegang bola tangan kanan sebagai penolak dan tangan kiri sebai penyeimbang</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Jika dapat menyebutkan 5 sampai 6 komponen 4</li> <li>2) Jikadapat menyebutkan 4 komponen 3</li> <li>3) Jikadapat menyebutkan 3 komponen 2</li> <li>4) Jikadapat menyebutkan 1 sampai 2 komponen 1</li> </ul> <p><b>2. Mekanik <i>shooting free throw</i> bola basket:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Balance</i> Shooting bermula dari posisi kaki yang siap</li> <li>b. Target Fokus pandangan ke ring</li> <li>c. <i>Shooting Hand</i> Lebarkan jari-jari, tekukan pergelangan tangan tidak melebihi 70°, kunci siku pada posisi huruf L</li> <li>d. <i>Balance Hand</i> Tangan pendukung hanya digunakan untuk menjaga kesimbangan bola</li> </ul>	
----	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>sebelum dilepaskan</p> <p>e. <i>Release</i></p> <p>Pelepasan bola dengan back spin, agar bola dapat back spin gunakan jari-jari untuk menekan bola keatas, sesaat sebelum bola dilpaskan</p> <p>1) Jika dapat menyebutkan 5 komponen 4</p> <p>2) Jika dapat meneybutkan 4 komponen 3</p> <p>3) Jika dapat menyebutkan 3 komponen 2</p> <p>4) Jika dapat menyebutkan 1 samapi 2 komponen 1</p> <p><b>3. Follow through shooting free throw basket:</b></p> <p>a. Lengan tetap diatas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus ke ring</p> <p>b. Telapak tangan menghadap kebawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas</p> <p>c. Mata tetap melihat ke ring sampai bola mengenai ring</p> <p>d. Lengan tetap berada di atas sebelum bola mengenai ring</p> <p>1) Jika dapat menyebutkan 4 komponen 4</p> <p>2) Jika dapat menyebutkan 2 komponen 3</p> <p>3) Jika dapat menyebutkan 2 komponen 2</p> <p>4) Jika dapat menyebutkan 1 komponen 1</p>	
<b>3.</b>	<b>Sikap</b>	<p>Menumbuhkan sikap dan membina nilai-nilai pada siswa:</p> <p>1. Disiplin</p> <p>a. Berpakaian rapi</p>	4

		b. Menaati perintah dari guru	3
		c. Tepat waktu sampai lapangan	2
		d. Mendengarkan guru saat diterangkan	1
		1) Jika 4 komponen dapat dilakukan	
		2) Jika 3 komponen dapat dilakukan	
		3) Jika 2 komponen dapat dilakukan	
		4) Jika 1 komponen dapat dilakukan	
		2. Semangat	
		a. Sungguh-sungguh dalam gerakan	
		b. Melakukan dengan baik tanpa diperintah	
		c. Meminta guru untuk mengoreksi gerakannya	4
			3
		d. Selalu bertanya kepada teman atau guru	2
			1
		1) Jika 4 komponen dapat dilakukan	
		2) Jika 3 komponen dapat dilakukan	
		3) Jika 2 komponen dapat dilakukan	
		4) Jika 1 komponen dapat dilakukan	
		3. Sportivitas	
		a. Tidak curang	
		b. Menaati peraturan	4
		c. Tidak berbohong	3
		d. Selalu melakukan perintah guru dengan baik	2
			1
		1) Jika 4 komponen dapat dilakukan	
		2) Jika 3 komponen dapat dilakukan	
		3) Jika 2 komponen dapat dilakukan	
		4) Jika 1 komponen dapat dilakukan	
		4. Percaya diri	
		a. Berani melakukan baik itu benar atau	

		<p>salah</p> <p>b. Tidak menunggu teman lain untuk mencoba</p> <p>c. Tidak malu-malu atau takut pada teman maupun pada guru</p> <p>d. Bertanya kepada guru atau teman</p> <p>1) Jika 4 komponen dapat dilakukan 4</p> <p>2) Jika 3 komponen dapat dilakukan 3</p> <p>3) Jika 2 komponen dapat dilakukan 2</p> <p>4) Jika 1 komponen dapat dilakukan 1</p> <p>5. Kejujuran</p> <p>a. Mengambil konsekuensi atas kesalahan yang dilakukan</p> <p>b. Melakukan instruksi guru dengan baik</p> <p>c. Tidak berbuat curang</p> <p>d. Tidak mengganggu teman</p> <p>1) Jika 4 komponen dapat dilakukan 4</p> <p>2) Jika 3 komponen dapat dilakukan 3</p> <p>3) Jika 2 komponen dapat dilakukan 2</p> <p>4) Jika 1 komponen dapat dilakukan 1</p>	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### Rubrik Penilaian

#### Tes Gerak *Shooting Free Throw*

No	Nama Siswa	Persiapan				Mekanik				<i>Follow Through</i>				Jmlh	Nilai Proses	Nilai Produk	N A
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1																	
2																	
3																	
4																	

dst																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																			

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Kriteria Gerakan Keterampilan (Produk)

Dari 10 kali kesempatan *shooting* terdapat poin yang dihasilkan

- a. Masuk  $\geq 7 = 100$
- b. Masuk 5- 6 = 85
- c. Masuk 3- 4 = 75
- d. Masuk  $\leq 2 = 65$

Nilai Akhir = (Nilai proses + Nilai Produk) : 2
-------------------------------------------------

**Rubrik Penilaian**

**Tes Observasi Perilaku *Shooting Free Throw***

No	Nama	Aspek Sikap Yang Dinilai																				$\Sigma$	NA
		Disiplin				Kejujuran				Sportivitas				Semangat				Percaya diri					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1																							
2																							
3																							
4																							
dst																							
Jumlah skor maksimal : 20																							

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### Rubrik Penilaian

#### Tes Tertulis/Lisan Konsep Teknik Servis bawah

No	Nama Siswa	Butir pertanyaan												Σ	NA
		Soal No 1				Soal No 2				Soal No 3					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.															
2.															
3.															
4.															
dst															
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 12</b>															

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

#### **Pertanyaan Yang Diajukan**

1. Jelaskan teknik fase persiapan *shooting free throw* bola basket?
2. Jelaskan teknik mekanik *shooting* pada *shooting free throw* bola basket?
3. Jelaskan teknik *follow through shooting free throw* bola basket?

#### **Kunci Jawaban**

1. a. Mata melihat target
  - Kaki dibuka selebar bahu
  - Salah satu kaki kedepan dengan jarak setengah langkah
  - Siku masuk kedalam
  - Bola diletakkan diantara telinga dan bahu

f. Posisi tangan saat memegang bola tangan kanan sebagai penolak dan tangan kiri sebai penyeimbang
2. a. *Balance*  
*Shooting* bermula dari posisi kaki yang siap
- b. Target  
 Fokus pandangan ke ring

*c. Shooting Hand*

Lebarkan jari-jari, tekukan pergelangan tangan tidak melebihi 70°, kunci siku pada posisi huruf L

*d. Balance Hand*

Tangan pendukung hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan bola sebelum dilepaskan

*e. Release*

Pelepasan bola dengan back spin, agar bola dapat back spin gunakan jari-jari untuk menekan bola keatas, sesaat sebelum bola dilpaskan

3. a. Lengan tetap diatas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus ke ring
- b. Telapak tangan menghadap kebawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas
- c. Mata tetap melihat ke ring sampai bola mengenai ring
- d. Lengan tetap berada di atas sebelum bola mengenai ring

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah Skor Yang Diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

**Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) untuk KD ini adalah : 70**

Pati , Maret 2021

Mengetahui

Kepala SMK Bakti Utama

Guru mata pelajaran penjasorkes

Heni Wulan Susanti, SE.M,Si.

Fesage Toures D,S.Pd

NIP. ....

NIP .....

### Lampiran 3

#### REKAPITULASI PENILAIAN HASIL BELAJAR *SHOOTING FREE THROW* BOLA BASKET

##### SIKLUS I

No	NIS	Nama Siswa	Performan			Jumlah	Nilai	Ket
			Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	12121	ADE RAHMA NATHANIA IZZATI	77	77,5	75	229,5	76,5	T
2	12122	ADIS AMELIA VEGA	65,5	67,5	60	193	64,3	TT
3	12123	<b>AGUSTINO PUTRA WADHIANTONI</b>	70	77,5	65	212,5	70,8	T
4	12124	ANNISA AULIA ARDIYANTI	67,7	67,5	75	210,2	70,1	T
5	12125	BELLA APRILIA NINGROOM	64,5	67,5	65	197	65,7	TT
6	12126	DELLA RIZKI SETYANTI	65,5	75	70	210,5	70,2	T
7	12127	DEWI KURNIAWATI	77	77,5	80	234,5	78,2	T
8	12128	DIAH AYU NIKEN MAHARANI	83	87,5	75	245,5	81,8	T
9	12129	DINDA SINDI ROSIANA	59,5	72,5	75	207	69	TT
10	12130	DWI WAHYUNI NOVITASARI	77	75	75	227	75,7	T
11	12131	DWINA FEBRIANI	77	82,5	70	229,5	76,5	T
12	12132	FATIKHA NILA SARI	77	82,5	75	234,5	78,2	T
13	12133	FYNNA IZZATUN NISWAH	65,5	75	65	205,5	68,5	TT
14	12134	INDAH SETYANINGSIH	63,5	62,5	65	191	63,7	TT
15	12135	LAILUNA RIZKY ARDHIYANI	61,5	60	60	181,5	60,5	TT
16	12136	LILIS YUNI PAMUJI	77	77,5	75	229,5	76,5	T
17	12137	MELA ANGREANI	77	77,5	75	229,5	76,5	T
18	12138	<b>MOHAMAD CHOIRUL NIZAM</b>	81	77,5	80	238,5	79,5	T
19	12139	MUTIARA DEWI	70	85	70	225	75	T
20	12140	NABELLA IMROATUS SHOLEHA	68,5	70	60	198,5	66,2	TT
21	12141	NIDA LATHIFATUL LUBAB	77	75	75	227	75,7	T
22	12142	NOVITA ANGGRENI	88	87,5	75	250,5	83,5	T
23	12143	NUR KHASANAH ADI NING SEH	77	75	80	232	77,3	T
24	12144	NURMALA SOFFIANA PUTRI	65,5	65	65	195,5	65,2	TT
25	12145	NURUL SULISTYOWATI KUSUMA D	77	82,5	75	234,5	78,2	T
26	12146	PUTRI GINA PUSPITA	77	75	80	232	77,3	T
27	12147	RESTI HAREN ABSARI	65,5	70	70	205,5	68,5	TT
28	12148	RINTAN KHARISMA	61,5	62,5	65	189	63	TT
29	12149	SALMA SALSABELA ESTININGRUM	77	80	75	232	77,3	T
30	12150	SASHA AMELIA KHOIRUNNISA	81	80	75	236	78,7	T
31	12151	SITI MUTHI'ATUN	63,5	62,5	60	186	62	TT
32	12152	SUTARNI	66,5	67,5	70	204	68	TT
33	12153	TRIANITA OKTAVIANA	79	85	75	239	79,7	T
34	12154	UMAROH SELVIANA YULIYANTI	63,5	62,5	60	186	62	TT
35	12155	YANI LESTARI	75	77,5	75	227,5	75,8	T

## Lampiran 4

### REKAPITULASI PENILAIAN HASIL BELAJAR *SHOOTING FREE THROW* BOLA BASKET

#### SIKLUS I

No	NIS	Nama Siswa	Performan			Jumlah	Nilai	Ket
			Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	12121	ADE RAHMA NATHANIA IZZATI	88	80	75	243	81	T
2	12122	ADIS AMELIA VEGA	72	77,5	80	229,5	76,5	T
3	12123	<b>AGUSTINO PUTRA WADHIANTONI</b>	76	87,5	75	238,5	79,5	T
4	12124	ANNISA AULIA ARDIYANTI	77	77,5	75	229,5	76,5	T
5	12125	BELLA APRILIA NINGROOM	72,7	77,5	70	220,2	73,4	T
6	12126	DELLA RIZKI SETYANTI	72	77,5	80	229,5	76,5	T
7	12127	DEWI KURNIAWATI	79	80	75	234	78	T
8	12128	DAH AYU NIKEN MAHARANI	90,2	82,5	80	252,7	84,2	T
9	12129	DINDA SINDI ROSIANA	64,5	67,5	65	197	65,7	TT
10	12130	DWI WAHYUNI NOVITASARI	77	77,5	75	229,5	76,5	T
11	12131	DWINA FEBRIANI	79	82,5	75	236,5	78,8	T
12	12132	FATIKHA NILA SARI	81	77,5	75	233,5	77,8	T
13	12133	FYNNA IZZATUN NISWAH	74	82,5	80	236,5	78,8	T
14	12134	INDAH SETYANINGSIH	68,5	70	60	198,5	66,2	TT
15	12135	LAILUNA RIZKY ARDHIYANI	66,5	67,5	70	204	68	TT
16	12136	LILIS YUNI PAMUJI	81	82,5	75	238,5	79,5	T
17	12137	MELA ANGREANI	79	82,5	70	231,5	77,2	T
18	12138	<b>MOHAMAD CHOIRUL NIZAM</b>	86	77,5	75	238,5	79,5	T
19	12139	MUTIARA DEWI	79	82,5	70	231,5	77,2	T
20	12140	NABELLA IMROATUS SHOLEHA	75	77,5	75	227,5	75,8	T
21	12141	NIDA LATHIFATUL LUBAB	79	82,5	70	231,5	77,2	T
22	12142	NOVITA ANGGRENI	90,2	82,5	75	247,7	82,6	T
23	12143	NUR KHASANAH ADI NING SEH	77	80	75	232	77,3	T
24	12144	NURMALA SOFFIANA PUTRI	74	77,5	75	226,5	75,5	T
25	12145	NURUL SULISTYOWATI KUSUMA D	81	80	75	236	78,7	T
26	12146	PUTRI GINA PUSPITA	82	77,5	70	229,5	76,5	T
27	12147	RESTI HAREN ABSARI	82	80	75	237	79	T
28	12148	RINTAN KHARISMA	77,7	72,5	70	220,2	73,4	T
29	12149	SALMA SALSABELA ESTININGRUM	79	82,5	75	236,5	78,8	T
30	12150	SASHA AMELIA KHOIRUNNISA	85,2	80	80	245,2	81,7	T
31	12151	SITI MUTHI'ATUN	65,5	65	65	195,5	65,2	TT
32	12152	SUTARNI	79	77,5	80	236,5	78,8	T
33	12153	TRIANITA OKTAVIANA	83	85	75	243	81	T
34	12154	UMAROH SELVIANA YULIYANTI	77	72,5	70	219,5	73,2	T
35	12155	YANI LESTARI	81	77,5	80	238,5	79,5	T

