

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN DASAR SHOOTING DALAM PERMAINAN
BOLA BASKET MELALUI PERMAINAN BOLA TEMBAK PADA SISWA KELAS
X.2 SMA NEGERI 3 PEKANBARU**

Wawan Saputra¹, Haristio Anugerah², Ahmad Tri Aldo³, Muhamad Rafi⁴, Nurul
Fadillah⁵, Zulraflil⁶, Titin Angriana⁷

^{1,2,3,4,5,6}FKIP Universitas Riau, ⁷SMAN 3 Pekanbaru

¹saputrawawan2000@gmail.com, ²haristioperdana@gmail.com,

³ahmadtrialdo198@gmail.com, ⁴rafidetail45@gmail.com,

⁵fadillahnurul0320@gmail.com, ⁶Zulraflil@edu.uir.ac.id,

⁷angriana13@gmail.com

ABSTRACT

This research discusses about improving the basic skills of Shooting in basketball games through shooting ball games for students in class XMIA SMA Negeri 3 Pekanbaru. This research uses qualitative research methods in the form of classroom action research. This research method was chosen because it provides an overview of student behavior during teaching and learning activities. The result of this study is an increase in the basic skills of shooting basketball through the game of tempak balls by using tools to give a stimulus effect on the direction of the eye's view so that it can automatically focus more. In this study conducted with two cycles. Students in terms of shooting experienced good progress from the pre-cycle only obtained an average score of 5.87, increased to 7.43 at the end of cycle I and increased to 9.71 at the end of cycle II.

Keywords: Basketball, Shooting Skills, Target Ball Game

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang meningkatkan keterampilan dasar *Shooting* dalam permainan bola basket melalui permainan bola tempak pada siswa kelas XMIA SMA Negeri 3 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif berupa penelitian tindakan kelas atau *classroom action research*. Metode penelitian ini dipilih karena memberikan gambaran tentang perilaku siswa selama kegiatan belajar mengajar. Hasil dari penelitian ini adalah peningkatan keterampilan dasar shooting bola basket melalui permainan bola tempak dengan menggunakan alat bantu memberi efek stimulus arah pandangan mata sehingga secara otomatis dapat lebih fokus. Pada penelitian ini dilakukan dengan dua siklus. Siswa dalam hal melakukan *shooting* mengalami kemajuan yang baik dari pra siklus hanya memperoleh nilai rata-rata 5.87, meningkat menjadi 7,43 pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 9,71 pada akhir siklus II.

Kata Kunci: Bola Basket, Keterampilan Shooting, Bola Tempak.

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berperan sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan gerak, kapasitas fisik, pengetahuan dan kemampuan berpikir, serta nilai-nilai sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial. Melalui PJOK, siswa juga dibiasakan menjalani pola hidup sehat guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis.

Menurut Agus Mahendra (2003), Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang dilaksanakan melalui aktivitas fisik, permainan, atau olahraga yang dipilih secara selektif untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Oleh karena itu, tujuan Pendidikan Jasmani di sekolah selaras dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan nasional.

Tujuan Pendidikan Jasmani di sekolah mencakup tiga aspek yaitu

kognitif, afektif dan psikomotor.

Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Rusli Lutan (2001:18) yang menyatakan bahwa tujuan utama Pendidikan Jasmani di sekolah adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan geraknya, sekaligus menumbuhkan rasa senang dan kemauan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik.

Beragam upaya dilakukan untuk meningkatkan mutu lembaga pendidikan, mulai dari penyempurnaan kurikulum hingga penataan tata tertib sekolah. Kegiatan pembelajaran pun tidak hanya terbatas di dalam kelas berdinding, tetapi juga dilaksanakan di alam terbuka. Semua ini dilakukan demi meningkatkan kualitas pendidikan sekaligus menarik minat calon siswa.

Oleh karena itu, guru Pendidikan Jasmani dituntut untuk lebih kreatif dalam merancang dan menyajikan materi pembelajaran. Kreativitas ini

mencakup pemanfaatan secara optimal terhadap sarana dan prasarana yang tersedia. Seorang guru PJOK yang kreatif mampu menciptakan hal-hal baru atau memodifikasi materi yang sudah ada, lalu menyajikannya dengan cara yang menarik. Dengan pendekatan semacam ini, siswa akan lebih antusias dan merasa senang mengikuti ajaran Pendidikan Jasmani. Pendekatan modifikasi ini bertujuan untuk menyajikan materi kurikulum secara lebih sesuai dengan tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi dari berbagai cabang olahraga, salah satunya adalah bola basket. Bola basket memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari materi olahraga lainnya.

Pada dasarnya, dalam permainan bola basket diperlukan beberapa keterampilan yang mencakup keterampilan mengoper, menerima, menggiring dan menembak (*shooting*). Pembelajaran keterampilan ini menjadi penting dan harus dikuasai oleh siswa, khususnya siswa kelas X.2 di SMA Negeri 3 Pekanbaru pada tahun ajaran 2024/2025.

Sebagai guru Pendidikan Jasmani di sekolah tersebut, penulis telah menetapkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) untuk keterampilan dasar shooting sebesar 65. Penetapan KKM ini didasarkan pada tingkat kompleksitas materi, karakteristik siswa, serta ketersediaan sarana dan prasarana. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis, didapatkan proses pembelajaran keterampilan ini cenderung belum berjalan secara efektif.

Berdasarkan pengalaman pembelajaran yang telah dilakukan sebelumnya, peneliti melaksanakan kegiatan pembelajaran menembak (*shooting*) secara langsung menggunakan ring basket sederhana yang dibuat dari simpai dan dipasang pada dinding. Pembelajaran ini dilakukan pada siswa kelas X.2 SMA Negeri 3 Pekanbaru tahun ajaran 2024/2025, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa secara keseluruhan dalam keterampilan shooting.

Berdasarkan temuan awal penelitian, diperoleh data hasil belajar siswa kelas X.2 SMA Negeri 3 Pekanbaru sebesar 66% belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan. Hanya 34% siswa yang telah berhasil memenuhi standar tersebut.

Kesulitan dalam melakukan pembelajaran bola basket tidak hanya

disebabkan oleh keterbatasan peralatan yang digunakan, tetapi juga berkaitan dengan kesiapan siswa, terutama yang berkaitan dengan tubuh, seperti mempelajari gerakan shooting. Perbedaan kesiapan ini menyebabkan respon siswa terhadap pembelajaran shooting menjadi beragam. Sebagian siswa tampak antusias dan menikmati proses belajar, sementara sebagian lainnya terlihat kurang bersemangat, bahkan enggan mencoba karena merasa takut atau tidak percaya diri.

Beragam faktor dapat menjadi penyebab kesulitan siswa dalam mempelajari teknik shooting, seperti mudah merasa bosan, adanya keraguan dalam melakukan gerakan, hingga rasa takut saat mencoba teknik tersebut.

Untuk mengatasi kendala-kendala tersebut, diperlukan suatu bentuk permainan yang sesuai dan dapat berfungsi sebagai sarana pendukung

dalam pembelajaran keterampilan *shooting*. Permainan ini hendaknya mampu membangkitkan minat siswa dalam melaksanakan tugas gerak, sekaligus memberikan tantangan yang menyenangkan sehingga mendorong partisipasi aktif dari seluruh siswa.

Pada pembelajaran keterampilan *shooting* dalam permainan bola basket, salah satu cara untuk menarik minat siswa adalah dengan menggunakan permainan tembak bola ke sasaran lingkaran yang dipasang di dinding dengan diameter awal sekitar 70 cm. Ukuran sasaran ini bersifat fleksibel dan dapat dimodifikasi sesuai perkembangan kemampuan siswa. Misalnya, pada tahap awal, sasaran lingkaran berdiameter 70 cm dengan jarak tembakan 2 meter digunakan. Setelah siswa mulai menguasai teknik tersebut, sasaran kemudian diperkecil menjadi diameter 50 cm dengan jarak tembakan diperpanjang menjadi 3

meter, menyesuaikan dengan tingkat kemajuan belajar siswa.

Selain melakukan modifikasi pada sasaran tembakan, aktivitas pembelajaran *shooting* tentu harus mengandung karakteristik permainan olahraga yang mendekati situasi pertandingan, namun dengan peraturan yang sederhana. Kegiatan ini dilakukan secara berulang agar siswa dapat berlatih secara efektif dan tujuan pembelajaran keterampilan *shooting* dapat tercapai dengan baik.

B. Metode Penelitian

Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya untuk meningkatkan kemampuan teknik *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X.2 SMA Negeri 3 Pekanbaru tahun ajaran 2024/2025. Untuk menjawab permasalahan tersebut, dilakukan penelitian tindakan kelas (PTK). Suharsimi Arikunto (2006)

mengemukakan bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu bentuk kajian terhadap proses pembelajaran yang dilakukan melalui tindakan yang dirancang secara sengaja, kemudian dilaksanakan langsung dan bersamaan dalam situasi nyata di dalam kelas.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan Penelitian Tindakan kelas (PTK) atau *classroom action research*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research*. Pemilihan metode ini didasarkan pada kemampuannya dalam menggambarkan perilaku siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Menurut Sutiyono (2005), metode penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk meneliti kondisi objek secara alamiah

(bukan dalam kondisi eksperimen), di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik triangulasi, yaitu mengombinasikan berbagai metode, dan dianalisis secara induktif. Hasil dari penelitian kualitatif ini lebih mengedepankan makna dari data yang diperoleh dibandingkan dengan generalisasi.

Moleong (2004) menyatakan, perancangan pada dasarnya merupakan suatu bentuk perencanaan terhadap kegiatan yang akan dilakukan. Dalam konteks ini, rancangan yang dimaksud adalah rancangan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sebelum pelaksanaan tindakan penelitian dilakukan, peneliti terlebih dahulu melaksanakan observasi awal di kelas untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada. Hasil dari observasi tersebut kemudian dijadikan dasar dalam menyusun rancangan tindakan. Hal ini

sejalan dengan pendapat Sugiyanto (1997) yang menyatakan bahwa masalah dalam penelitian tindakan kelas harus berangkat dari permasalahan nyata dalam praktik pembelajaran di kelas.

Menurut Moleong (2004), tahap awal dalam penelitian tindakan kelas adalah tahap perencanaan (plan). Pada tahap ini, peneliti merumuskan secara jelas mengenai apa yang akan dilakukan, mengapa tindakan tersebut perlu dilakukan, di mana lokasi tindakan berlangsung, siapa saja yang terlibat, serta bagaimana prosedur pelaksanaan tindakan eksperimen akan dijalankan. Perencanaan ini dilaksanakan secara kolaboratif antara pelaksana tindakan (guru atau observer) dengan peneliti yang bertugas mengamati dan mencatat jalannya proses pembelajaran.

Tahap kedua dalam penelitian ini adalah pelaksanaan tindakan (*action*)

yang merupakan implementasi langsung dari perencanaan yang telah disusun sebelumnya. Pada tahap ini, metode eksperimen diterapkan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya dalam pembelajaran teknik shooting melalui permainan bola tembak.

Tahap ketiga adalah observasi. Kegiatan observasi dilakukan selama proses tindakan berlangsung, yakni saat pembelajaran permainan bola tembak diterapkan. Tujuan dari observasi ini adalah untuk mengumpulkan informasi mengenai kinerja guru dan aktivitas siswa selama pembelajaran. Data yang dikumpulkan pada tahap ini menjadi acuan dalam melakukan evaluasi dan perencanaan perbaikan pada siklus selanjutnya

Tahap keempat merupakan refleksi (*reflection*). Refleksi adalah proses analisis, interpretasi, dan

penjelasan terhadap seluruh informasi yang didapatkan selama observasi. Tahap ini bertujuan untuk mengulas ulang tindakan yang telah dilakukan dengan cara mengevaluasi kelebihan dan kekurangan berdasarkan data yang dikumpulkan. Guna menyempurnakan tindakan pembelajaran pada siklus selanjutnya, peneliti melakukan kegiatan refleksi secara kolaborasi antara gur, peneliti dan pihak terlibat lainnya.

Keempat tahap pada penelitian tindakan kelas tersebut membentuk satu siklus kegiatan. Artinya, setelah tahap keempat (refleksi) selesai dilakukan, proses kembali dilanjutkan ke tahap pertama (perencanaan) untuk memulai siklus selanjutnya. Dengan demikian, satu siklus terdiri atas tahapan mulai dari penyusunan rancangan tindakan hingga refleksi yang bertujuan untuk melakukan evaluasi terhadap tindakan yang telah

dilaksanakan. Evaluasi ini menjadi dasar perbaikan dalam pelaksanaan siklus berikutnya, sehingga pembelajaran dapat terus disempurnakan secara berkelanjutan.

C. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil analisis penilaian pra-siklus atau data awal, didapatkan data bahwa hasil belajar siswa pada awal penelitian adalah 66 % siswa kelas X.2 SMA Negeri 3 Pekanbaru tahun ajaran 2024/2025 tidak memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang diinginkan, dan hanya sebanyak 34% saja yang sudah memenuhi KKM.

Maka dari itu, dilakukanlah penelitian melalui 2 siklus, yaitu siklus I dan siklus II.

Pada siklus I, hal yang harus dilakukan adalah menentukan kelas sebagai subyek penelitian, yaitu kelas X.2 SMA Negeri 3 Pekanbaru TA 2024/2025, menentukan materi tentang

Shooting, alokasi waktu, pendekatan pembelajaran yaitu demonstrasi, observasi, part and whole, penugasan dan diskusi. Selanjutnya menentukan media pembelajaran, alat evaluasi, dan membuat indikator keberhasilan.

Pelaksanaan siklus I pengamatan, siswa dibagi kelompok 8 - 9 orang, melakukan *shooting* secara bergantian dengan memakai sasaran tembak lingkaran didinding dengan besar 70 cm dan dengan jarak 2 meter. Penggunaan lingkaran pada dinding digunakan untuk mengatasi kesulitan siswa dalam melakukan *shooting*. Dengan dibantu dengan alat bantu tersebut faktor kesalahan *shooting* dapat diminimalisir karena dengan arah pandangan mata yang terarah pada dinding secara baik. Secara psikis hal ini dapat menumbuhkan sikap percaya diri pada siswa sehingga tumbuh motivasi yang tinggi untuk menguasai gerakan yang lebih sukar.

Guru menilai *shooting* mandiri siswa untuk melihat kemajuan penguasaan gerak, guru membantu siswa yang kesulitan melakukan *shooting* pada dinding.

Pada siklus I pengamatan ditekankan pada aspek psikomotor, dari hasil penelitian diperoleh data yang menggambarkan kemajuan penguasaan gerakan yang lebih baik. Hal ini dapat terlihat pada nilai rata-rata keseluruhan menjadi 7,43 dari sebelumnya 5,87. Demikian pada keberhasilan individu siswa, dari 34,3% siswa yang lulus menjadi 57,1 % juga telah mengalami kemajuan yang berarti. Dari temuan pada siklus I, dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan memakai alat bantu dinding, efek *shooting* dapat lebih baik. Metode ini akan diulang pada siklus selanjutnya agar penguasaan gerak menjadi semakin meningkat.

Selanjutnya dilakukanlah pengamatan siklus ke-II dengan perencanaan dan kelompok yang sama dengan siklus I. Kelompok melakukan latihan *shooting shooting* secara bergantian dengan memakai sasaran tembak lingkaran di dinding dengan besar 50 cm dan dengan jarak 3 meter. Setelah beberapa saat melakukan latihan, diadakan penilaian *shooting* mandiri tahap kedua untuk melihat kemajuan penguasaan gerak, guru membantu siswa yang kesulitan melakukan shooting pada dinding.

Pada siklus II pengamatan ditekankan pada aspek psikomotor, dari hasil penelitian diperoleh data yang menggambarkan kemajuan penguasaan gerakan yang lebih baik. Hal ini dapat terlihat pada nilai rata-rata keseluruhan menjadi 9,71 dari sebelumnya 74,3. Demikian pada keberhasilan individu siswa, dari 57,1% siswa yang lulus menjadi 94,3 % juga

telah mengalami kemajuan yang berarti. Dari temuan pada siklus I, dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan memakai alat bantu dinding, efek shooting dapat lebih baik.

Setelah dilakukan pengamatan melalui kedua siklus diatas, dapat dilihat bahwa pada kondisi awal, tidak ada tindakan yang dilakukan oleh guru sehingga nilai shooting rendah. Pada siklus I, guru melakukan tindakan dengan meletakkan alat bantu dan siswa melakukan latihan berkelompok dengan shooting pada dinding dengan besar 70 cm dari jarak 2 m. Dengan memakai alat bantu memberi efek stimulus arah pandangan mata, sehingga secara otomatis dapat lebih fokus. Metode ini akan diulang pada siklus selanjutnya agar penguasaan gerak menjadi semakin meningkat.

Pada siklus II terjadi peningkatan faktor kesulitan yaitu melakukan latihan dengan shooting ke dinding dengan

besar 50 cm dengan jarak 3 m. Pada siklus II diperoleh data yang menggambarkan kemajuan penguasaan gerakan yang lebih baik.

Dari temuan pada siklus II, dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan memakai alat bantu memberi efek stimulus arah pandangan mata sehingga secara otomatis dapat lebih fokus.

D. Hasil Penelitian

- Kemampuan psikomotor siswa dalam hal melakukan *shooting* mengalami kemajuan yang baik dari pra siklus hanya memperoleh nilai rata-rata 5.87, meningkat menjadi 7,43 pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 9,71 pada akhir siklus II.
- Faktor kesalahan *shooting* terbukti dapat diminimalisir dengan memberi alat bantu dinding dengan membuat lingkaran tembak.
- Jika ditinjau dari indikator

keberhasilan, maka penelitian tindakan kelas ini dikategorikan baik.

E. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai penggunaan pendekatan perubahan menunjukkan adanya peningkatan penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X.2 SMA Negeri 3 Pekanbaru tahun ajaran 2024/ 2025, dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui penggunaan alat bantu sebagai media dapat memberi stimulus pada mata sehingga pandangan terfokus, dengan demikian kesalahan

Melalui penerapan pendekatan permainan bola tembak dalam pembelajaran teknik *shooting* bola basket, terjadi peningkatan yang cukup berarti dalam penguasaan keterampilan dasar *shooting* oleh siswa. Hal ini tercermin dari

meningkatnya kemampuan siswa dalam melakukan gerakan shooting dengan teknik yang tepat serta tumbuhnya semangat dan keterlibatan aktif mereka selama proses pembelajaran berlangsung.

Suharsimi. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendra, (2003). *Falsafah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta Depdiknas.

Moleong. (2004). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Rusli Lutan. (2000). *Azas-Azas Pendidikan Jasmani Pendekartan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdiknas.

Sugiyanto. (1997). *Pedoman Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*, Yogyakarta : Dirjen Dikti.

Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.