

## MENINGKATKAN KETRAMPILAN PENGUASAAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 CIBEBER MELALUI METODE BERMAIN DAN BERLOMBA TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh:  
**Umar Nazhan**  
SMA Negeri 1 Cibeber

### ABSTRAK

*Pendekatan pembelajaran yang sifatnya tradisional, seringkali menyudutkan para guru pendidikan jasmani ke dalam situasi dilematis, yaitu; apakah pembelajaran menekankan pada ketrampilan penguasaan teknik gerakan, atau pada peningkatan kemampuan bermain suatu cabang olahraga, atau pada kedua-duanya. Penekanan maupun yang diterapkan guru, hasilnya tidak akan mencerminkan apa yang sebenarnya diharapkan dari pengajaran pendidikan jasmani yang benar. Jelas kiranya pendekatan pengajaran yang sifatnya menyenangkan bagi anak (pelajar) diasumsikan sangat efektif sebagai metode pengajaran dalam pembelajaran penguasaan ketrampilan olahraga bola basket. Dari latar belakang itulah kenapa guru yang disini berperan sebagai peneliti hendak melakukan kajian lebih mendalam dalam sebuah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berjudul “Meningkatkan Ketrampilan Penguasaan Bola Basket pada Siswa Kelas X SMA N 1 Cibeber melalui Metode Bermain dan Berlomba Tahun Ajaran 2016/2017”*

*Hasil penelitian yang dilakukan di Kelas X SMA N 1 Cibeber Tahun Ajaran 2016/2017, yaitu: “Meningkatkan Ketrampilan Penguasaan Bola Basket pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cibeber melalui Metode Bermain dan Berlomba Tahun Ajaran 2016/2017 dapat kondusif dan berjalan dengan lancar. Dalam jangka waktu kurang lebih 2 minggu, dengan konsep 4x pertemuan maka metode bermain dan berlomba berdampak positif bagi proses pembelajaran mata pelajaran penjas khususnya pada materi penguasaan bola basket. Metode seperti ini sangat cocok sekali diterapkan pada siswa. Dengan metode Bermain dan Berlomba siswa dapat lebih mudah memahami dan mempraktekkan cara penguasaan bola basket yang baik.*

*Kata Kunci: Meningkatkan Ketrampilan Penguasaan Bola Basket, Metode Bermain dan Berlomba*

### PENDAHULUAN

Jenis olahraga bola basket merupakan olahraga yang populer di Indonesia. Tapi lebih populer lagi di Amerika Serikat dengan kompetisi NBA-nya yang terkenal ke seluruh dunia dan merupakan olahraga yang paling digemari disana. Di sisi lain tidak sedikit juga yang menggemari basket di tanah air tercinta ini apalagi ada kompetisinya juga yang cukup familiar yaitu IBL.

Terkait dengan itu, permainan bola basket makin banyak digemari oleh masyarakat terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui olahraga bola basket para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan

bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di Indonesia dan atlet-atlet bola basket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditambah lagi dengan semakin banyaknya turnamen-turnamen, event-event antar klub dari tingkat daerah sampai nasional. Hal tersebut yang menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan trend di kalangan anak muda.

Selanjutnya, karena makin familiar di Indonesia maka pembelajaran olahraga bola basket menjadi kurikulum yang wajib dipelajari di sekolah-sekolah formal baik itu tingkat SD, SMP maupun SMA. Sehingga para pelajar dianjurkan memiliki ketrampilan dalam penguasaan olahraga bola basket. Meskipun bola basket adalah permainan yang sifatnya beregu, tetapi ketrampilan dasar perorangan sangat diperlukan sebelum seseorang bisa bermain dalam suatu regu. Ketrampilan dasar yang dimaksud adalah menembak (*shooting*), menerima dan mengoper bola (*passing*), menggiring (*dribble*), dan pivot.

Pembelajaran seperti ini mengacu pada konsep pendekatan pembelajaran yang sifatnya tradisional. Pendekatan pembelajaran yang sifatnya tradisional, seringkali menyudutkan para guru pendidikan jasmani ke dalam situasi dilematis, yaitu: apakah pembelajaran menekankan pada ketrampilan penguasaan teknik gerakan, atau pada peningkatan kemampuan bermain suatu cabang olahraga, atau pada kedua-duanya. Penekanan maupun yang diterapkan guru, hasilnya tidak akan mencerminkan apa yang sebenarnya diharapkan dari pengajaran pendidikan jasmani yang benar.

Dari latar belakang itulah kenapa guru yang disini berperan sebagai peneliti hendak melakukan kajian lebih mendalam dalam sebuah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berjudul “Meningkatkan Ketrampilan Penguasaan Bola Basket pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cibeber melalui Metode Bermain dan Berlomba Tahun Ajaran 2016/2017”.

Rumusan identifikasi masalah dalam Penelitian Tindakan Kelas Mata pelajaran Penjas semester I tahun ajaran 2016/2017 ini adalah bagaimana meningkatkan ketrampilan penguasaan bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Cibeber melalui metode bermain dan berlombatahun ajaran 2016/2017.

Sesuai dengan permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana meningkatkan ketrampilan penguasaan bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Cibeber melalui metode bermain dan berlombatahun ajaran 2016/2017.

Batasan penelitian dalam PTK yang berjudul “Meningkatkan Ketrampilan Penguasaan Bola Basket pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cibeber melalui Metode Bermain dan Berlomba Tahun Ajaran 2016/2017” ini adalah: 1) Ketrampilan penguasaan bola basket, yang dimaksud penguasaan bola basket dalam penelitian ini adalah ketrampilan dasar yang dimiliki siswa dalam menembak (*shooting*), menerima dan mengoper bola (*passing*), menggiring (*dribble*), dan pivot. 2) Metode bermain dan berlomba, yang dimaksud metode bermain dan berlomba dalam penelitian ini adalah metode mengajar mata pelajaran Penjas dalam rangka meningkatkan penguasaan bola basket dengan cara bermain dan berlomba.

## TINJAUAN PUSTAKA

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang milik lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena bisa dilakukan di

ruang terbuka dan di ruang tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil.

Bola basket juga disebut bola keranjang merupakan olahraga yang paling populer di Amerika saat ini. Bukan hanya di Amerika, di Indonesia bola basket yang berada dalam naungan PERBASI juga telah menjadi kegemaran tersendiri bagi masyarakat, khususnya bagi para kalangan muda.

Selain itu bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di seluruh dunia, antara lain di Eropa Selatan, Amerika Selatan, Lithuania, China, dan juga di Indonesia.

Basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts.

Bermula saat Dr. James Naismith mencari alternatif olahraga saat musim dingin. Olahraga tersebut bertujuan untuk mengembalikan semangat anak didiknya melakukan latihan di musim dingin. Beliau membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswanya pada masa liburan musim dingin di New England. Karena terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Dr. James Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada tanggal 15 Desember 1891.

Menurut cerita, setelah menolak beberapa gagasan karena dianggap terlalu keras dan kurang cocok untuk dimainkan di gelanggang-gelanggang tertutup, dia lalu menulis beberapa peraturan dasar, menempelkan sebuah keranjang di dinding ruang gelanggang olahraga, dan meminta para siswa untuk mulai memainkan permainan ciptaannya itu.

Pertandingan resmi bola basket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Agustus 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. Basket adalah sebutan yang diucapkan oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun menjadi segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatik ditempatkan di seluruh cabang di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun segera dilaksanakan di kota-kota di seluruh negara bagian Amerika Serikat.

Ada beberapa teknik dalam bola basket. *Pertama*, teknik mengoper bola (*passing*). *Passing* adalah gerakan mengoper atau mengumpan bola kepada teman satu tim dengan menggunakan teknik-teknik tertentu. Beberapa teknik yang bisa digunakan saat melakukan *passing* yaitu melempar bola dari atas kepala (*over head pass*), melempar bola dari depan dada (*chest pass*) dan melempar bola memantul ke tanah atau lantai (*bounce pass*). *Kedua*, teknik menembak (*shooting*). *Ketiga*, teknik menggiring (*dribble*), dan terakhir teknik pivot.

Aturan-aturan yang harus dipatuhi oleh pemain dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

No	Aturan Bola Basket
1.	Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
2.	Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepalan tangan (meninju).
3.	Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan bola tersebut dari titik tempat menerima bola, tetapi diperbolehkan apabila pemain tersebut berlari pada kecepatan biasa.

4.	Bola harus dipegang di dalam atau di antara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola.
5.	Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul, atau menjegal pemain lawan dengan cara bagaimanapun. Pelanggaran pertama terhadap peraturan ini akan dihitung sebagai kesalahan, pelanggaran kedua akan diberi sanksi berupa diskualifikasi pemain pelanggar hingga keranjang timnya dimasuki oleh bola lawan, dan apabila pelanggaran tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan, maka pemain pelanggar akan dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan. Dan pada masa ini, pergantian pemain tidak diperbolehkan.
6.	Apabila salah satu pihak melakukan tiga kesalahan berturut-turut, maka kesalahan itu akan dihitung sebagai gol untuk lawannya (berturut-turut berarti tanpa adanya pelanggaran balik oleh lawan).
7.	Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu gol tersebut. Apabila bola terhenti di pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol.
8.	Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasitlah yang akan melemparkannya ke dalam lapangan.
9.	Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain dan mencatat jumlah pelanggaran dan memberi tahu wasit pembantu apabila terjadi pelanggaran berturut-turut. Wasit memiliki hak penuh untuk memberikan diskualifikasi pemain yang melakukan pelanggaran sesuai dengan yang tercantum diatas.
10.	Pelembar bola diberi waktu 5 detik untuk melemparkan bola dalam genggamannya. Apabila ia memegang lebih lama dari waktu tersebut, maka kepemilikan bola akan berpindah. Apabila salah satu pihak melakukan hal yang dapat menunda pertandingan, maka wasit dapat memberi mereka sebuah peringatan pelanggaran.
11.	Wasit pembantu memperhatikan bola dan mengambil keputusan apabila bola dianggap telah keluar lapangan, pergantian kepemilikan bola, serta menghitung waktu. Wasit pembantu berhak menentukan sah tidaknya suatu gol dan menghitung jumlah gol yang terjadi.
12.	Waktu pertandingan adalah 4 quarter masing-masing 10 menit.
13.	Pihak yang berhasil memasukkan gol terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang.

Teori Relaksi dari Patrick (dalam Soetoto Pontjopoetro, 2002: 1.7) teori ini mengemukakan bahwa, *“Permainan adalah menyenangkan dan dilakukan karena ingin bermain. Karena bermain adalah cara untuk melepaskan diri dari segala kehidupan dan segala macam paksaan”*. Teori kelebihan tenaga dari Herbert Spencer (dalam Soetoto Pontjopoetro, 2002: 1.7) teori ini mengatakan bahwa, *“Tenaga yang berlebihan yang ada pada anak itu menuntut jalan keluar dan pada disalurkan dalam permainan”*.

Menurut Hans Daeng (dalam Andang Ismail, 2009: 17) permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan anak dan permainan merupakan bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak. Selanjutnya Andang Ismail (2009: 26) menuturkan bahwa permainan ada dua pengertian.

Prinsip dasar dan ciri-ciri metode pembelajaran bermain. 1) Menurut Nur (200); prinsip dasar dalam pembelajaran bermain sebagai berikut: setiap anggota kelompok (siswa) bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dikerjakan dalam kelompoknya. 2) Setiap anggota kelompok (siswa) harus mengetahui bahwa semua anggota adalah tim. 3) Kelompok mempunyai tujuan yang sama. 4) Setiap anggota kelompok (siswa) harus membagi tugas dan tanggung jawab yang sama diantara anggota kelompoknya. 5) Setiap anggota kelompok (siswa) akan dikenai evaluasi.

Terdapat 6 (enam) langkah dalam metode pembelajaran bermain: 1) Menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa. 2) Menyajikan informasi. 3) Mengorganisasikan siswa ke dalam kelompok-kelompok belajar. 4) Membimbing kelompok belajar. 5) Evaluasi. 6) Memberikan penghargaan.

Perlombaan adalah kegiatan cabang olahraga untuk meningkatkan kemampuan atau prestasinya dalam bentuk perlawanan tidak langsung, tetapi searah, tanpa adegan kontak fisik seperti menjatuhkan atau menyerang lawan. Masing-masing peserta pada posisi yang sendiri. Dalam perlombaan setiap atlet berlomba melawan diri sendiri atau memperbaiki prestasi yang telah dicapai sebelumnya. Cabang olah raga yang dilombakan terdiri dari cabang olahraga terukur dan cabang olah raga dinilai.

Lomba adalah kompetisi yang bagus untuk meningkatkan kreatifitas siswa. Lomba biasa dilaksanakan dalam rangka hari-hari besar, baik Islam maupun hari besar Nasional.

## METODOLOGI PENELITIAN

Pokok bahasan dalam Penelitian Tindakan Kelas X (PTK) ini adalah “Meningkatkan Keterampilan Penguasaan Bola Basket pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cibeber melalui Metode Bermain dan Berlomba Tahun Ajaran 2016/2017” Jadi, Penelitian Tindakan Kelas X (PTK) ini dilaksanakan di kelas X SMA Negeri 1 Cibeber melalui Metode Bermain dan Berlomba Tahun Ajaran 2016/2017 dengan jumlah peserta didik 26 siswa.

Adapun rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Activity Research*). Pelaksanaan tindakan dalam PTK meliputi empat alur (langkah): (1) perencanaan tindakan; (2) pelaksanaan tindakan; (3) Pengamatan; (4) refleksi.

Prosedur penelitian pra siklus, pada tahap perencanaan, peneliti merencanakan kegiatan yang akan dilakukan pada Penelitian Tindakan Kelas X (PTK), adapun kegiatan yang akan dilakukan dalam perencanaan adalah sebagai berikut: 1) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran. 2) Membuat lembar pengamatan. 3) Membuat alat evaluasi.

Pelaksanaan pra siklus dilaksanakan selama 2 x 45 menit. Pelaksanaan pra siklus berdasarkan RPP terlampir.

Pada pengamatan, penelitian sebagai guru pengajar melakukan tindakan yaitu pembelajaran penguasaan bola basket. Pengamatan dilakukan oleh guru Penjas yang disini berperan sebagai peneliti. Dengan menggunakan lembar pengamatan untuk mengamati hasil peningkatan

ketrampilan penguasaan bola basket melalui metode Bermain dan Berlomba pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Cibeber tahun ajaran 2016/2017.

Pada tahap refleksi, peneliti mengevaluasi hasil tindakan yang telah dilaksanakan pada tahap pra siklus, kemudian bila perlu merevisi tindakan sebelumnya untuk dilaksanakan pada tahap berikutnya.

Prosedur penelitian pada siklus I, pada tahap perencanaan peneliti merumuskan dan mempersiapkan: rencana jadwal pelaksanaan tindakan, rencana pelaksanaan pembelajaran, materi/bahan pelajaran sesuai dengan pokok bahasan, lembar tugas siswa, lembar penilaian hasil belajar, instrumen lembar observasi, dan mempersiapkan kelengkapan lain yang diperlukan dalam rangka analisis data.

Pelaksanaan siklus I dilaksanakan selama 4 x 45 menit (2x pertemuan). Pelaksanaan siklus I berdasarkan RPP terlampir. Pelaksanaan tindakan pada dasarnya disesuaikan dengan setting tindakan yang telah ditetapkan dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Pelaksanaan tindakan dalam penelitian ini dilakukan sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran pada pola dan tahapan pembelajaran dengan tehnik pengamatan objek secara langsung sesuai dengan RPP terlampir

Saat proses pembelajaran berlangsung dilakukan pengamatan terhadap perilaku siswa. Pengamatan dilakukan untuk mengetahui sikap dan perilaku siswa terhadap peningkatan ketrampilan penguasaan bola basket melalui metode Bermain dan Berlomba. Pelaksanaan pengamatan mulai awal pembelajaran ketika guru melakukan apersepsi sampai akhir pembelajaran.

Refleksi merupakan kegiatan menganalisis semua data atau informasi yang dikumpulkan dari penelitian tindakan yang dilaksanakan, sehingga dapat diketahui berhasil atau tidaknya tindakan yang telah dilaksanakan dengan tujuan yang diharapkan.

Prosedur penelitian siklus II, berdasarkan refleksi pada siklus I, diadakan kegiatan-kegiatan untuk memperbaiki rencana dan tindakan yang telah dilakukan. Langkah-langkah kegiatan pada siklus II pada dasarnya sama seperti langkah-langkah pada siklus I, tetapi ada beberapa perbedaan kegiatan pembelajaran pada siklus II.

Pada tahap perencanaan, sebagai tindak lanjut siklus I, dalam siklus II dilakukan perbaikan. Peneliti yang dalam hal ini adalah guru Penjas mencari kekurangan dan kelebihan pada peningkatan ketrampilan penguasaan bola basket melalui metode Bermain dan Berlomba pada siklus I. Kelebihan yang ada pada siklus I dipertahankan pada siklus II, sedangkan kekurangannya diperbaiki. Peneliti memperbaiki rencana pelaksanaan pembelajaran berdasarkan siklus I. penulis juga menyiapkan pedoman wawancara, lembar observasi untuk mengetahui ketrampilan penguasaan bola basket setelah dilaksanakan metode Bermain dan Berlomba.

Pelaksanaan siklus II dilaksanakan selama 2 x 45 menit (2 x pertemuan). Proses tindakan pada siklus II dengan melaksanakan proses pembelajaran berdasarkan pada pengalaman hasil dari siklus I. Dalam tahap ini peneliti melaksanakan proses pembelajaran berdasarkan tindakan pada siklus I.

Adapun yang diamati pada siklus II sama seperti siklus I, meliputi: hasil tes dan nontes (pengamatan dan wawancara). Pedoman pengamatan pada siklus II memperhatikan instrumen serta kriteria seperti yang terdapat pada siklus I.

Refleksi merupakan kegiatan menganalisis semua data atau informasi yang dikumpulkan dari penelitian tindakan yang dilaksanakan, sehingga dapat diketahui berhasil atau tidaknya tindakan yang telah dilaksanakan pada siklus II dengan tujuan yang diharapkan.

Teknik analisis data yang digunakan secara deskriptif yaitu hanya mengumpulkan data yang diperoleh melalui pengamatan dan tes hasil belajar di susun, dijelaskan, dan akhirnya dianalisis dalam tiga tahapan yaitu: 1) Reduksi data, yaitu merupakan suatu proses pemilihan, pemusatan dan perbaikan pada penyederhanaan data. Pada tahap reduksi data pengamatan terhadap proses pembelajaran penguasaan bola basket. 2) Display data (penyajian data), data yang diperoleh melalui pengamatan dan tes hasil belajar berbentuk tabel dan kalimat sederhana setiap putaran. 3) Indikator kinerja.

Tujuan penelitian tindakan kelas X yang dilakukan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Cibeber tahun ajaran 2016/2017 adalah untuk memberikan pembelajaran penguasaan bola basket melalui metode Bermain dan Berlomba. Maka, yang menjadi indikator kinerja dalam penelitian ini adalah metode bermain dan berlomba dapat menjadi metode pembelajaran yang efektif kepada siswa pada materi penguasaan bola basket.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Cibeber tahun ajaran 2016/2017. Berikut nama-nama siswa tersebut:

**Tabel Data Subjek Penelitian**

No	Nama	No	Nama
1.	Aji Maulana	14.	Imroatul Mufida
2.	Akhmad Yusron	15.	Izzatul Umroh
3.	Alvian Guntur Prasetya Aziz	16.	Khusnul Khotimah
4.	Atik Hidayatul Ulum	17.	Lailil Dian Lestari
5.	Atimmatul Sa'adah	18.	Maulana Irfani Al Baihaqi
6.	Bahrotuz Zakiyah	19.	Mochammad Faisol Rizal
7.	Baitiyah Ilmi	20.	Muhammad Arif Ramadhan
8.	Dian Maulidatul Hasanah	21.	Muhammad Rifan Nur Zain
9.	Dwi Ayu Khalimatus Sa'diyah	22.	Muhammad Rizky Afrianto
10.	Elok Fitriyah	23.	Nadia Puji Lestari
11.	Fatimatuz Zahroh	24.	Namira Fadilla
12.	Fitria Febriyanti	25.	Niswatun Khasana
13.	Iis Nabila	26.	Nur Avivah

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 10 Agustus 2016 sampai dengan 7 Oktober 2016 dengan perincian kegiatan sebagai berikut:

**Waktu dan Kegiatan Penelitian**

Waktu	Kegiatan
10-20 Agustus 2016	Mencari refrensi untuk rencana penelitian
21-23 Agustus 2016	Berkomunikasi dengan kepala sekolah, pengawas dan wali kelas X
25 Agustus 2016	Interview salah satu guru kelas X
25 Agustus – 17 September 2016	Mencari data: nilai ulangan siswa, antusias siswa mengikuti mapel Penjas, ketrampilan siswa pada penguasaan bola basket
11-15 Februari 2017	Menambah sumber refrensi untuk menyusun proposal penelitian
16-20 September 2016	Menyusun instrument penelitian

21 September 2016	Pelaksanaan penelitian pra siklus
25 - 30 September 2016	Pelaksanaan penelitian siklus I
1-5 September 2016	Mengolah data hasil penelitian siklus I
7 –14 Marert 2017	Pelaksanaan penelitian siklus II
15 – 20 Oktober 2016	Mengolah data hasil penelitian siklus II
21 Maret – 7 April 2017	Menyusun hasil penelitian dan konsultasi PTK

Berikut adalah hasil penelitian pra siklus:

**Tabel Data Nilai Siswa dalam Penguasaan Bola Basket pada Pra Siklus**

No	Nama	Hasil yang Dicapai		No	Nama	Hasil yang Dicapai	
		Nilai	T/TT			Nilai	T/TT
1.	Aji Maulana	66	TT	14.	Imroatul Mufida	66	TT
2.	Akhmad Yusron	70	TT	15.	Izzatul Umroh	70	TT
3.	Alvian Guntur P. A	79	T	16.	Khusnul Khotimah	66	TT
4.	Atik Hidayatul Ulum	66	TT	17.	Lailil Dian Lestari	70	TT
5.	Atimmatul Sa'adah	60	TT	18.	Maulana Irfani Al Baihaqi	82	T
6.	Bahrotuz Zakiyah	66	TT	19.	Mochammad Faisol Rizal	80	T
7.	Baitiyah Ilmi	79	T	20.	Muhammad Arif Ramadhan	80	T
8.	Dian Maulidatul Hasanah	80	T	21.	Muhammad Rifan Nur Zain	67	TT
9.	Dwi Ayu Khalimatus S.	65	TT	22.	Muhammad Rizky Afrianto	61	TT
10.	Elok Fitriyah	80	T	23.	Nadia Puji Lestari	50	TT
11.	Fatimatuz Zahroh	62	TT	24.	Namira Fadilla	66	TT
12.	Fitria Febriyanti	62	TT	25.	Niswatun Khasana	68	TT
13.	Iis Nabila	67	TT	26.	Nur Avivah	70	TT

Berdasarkan hasil dari kegiatan pra siklus di atas diperoleh kesimpulan bahwa pembelajaran yang bersifat konvensional dengan menggunakan ceramah kemudian praktek kurang mampu meningkatkan ketrampilan penguasaan siswa pada bola basket.

Hasil pengamatan penelitian pada siklus I ditampilkan dalam tabel yaitu:

**Tabel Hasil Pengamatan terhadap Siswa Kondusifnya Pembelajaran Penguasaan Bola Basket dengan Metode Bermain dan Berlomba Pada Siklus II**

No	Nama	Indikator									Skor
		1			2			3			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.	Aji Maulana		v				v			v	8
2.	Akhmad Yusron		v			v			v		6
3.	Alvian Guntur Prasetya Aziz		v			v			v		6
4.	Atik Hidayatul Ulum			v		v			v		7
5.	Atimmatul Sa'adah		v			v			v		6
6.	Bahrotuz Zakiyah			v			v		v		8



7.	Baitiyah Ilmi			v			v		v			8
8.	Dian Maulidatul Hasanah			v		v		v				6
9.	Dwi Ayu Khalimatus Sa'diyah			v		v			v			6
10.	Elok Fitriyah			v		v		v				6
11.	Fatimatuz Zahroh		v			v					v	7
12.	Fitria Febriyanti			v		v			v			7
13.	Iis Nabila			v		v			v			7
14.	Imroatul Mufida		v			v					v	7
15.	Izzatul Umroh		v			v			v			6
16.	Khusnul Khotimah			v		v			v			6
17.	Lailil Dian Lestari			v			v				v	8
18.	Maulana Irfani Al Baihaqi			v			v				v	8
19.	Mochammad Faisol Rizal			v		v			v			7
20.	Muhammad Arif Ramadhan			v		v			v			7
21.	Muhammad Rifan Nur Zain			v		v			v			7
22.	Muhammad Rizky Afrianto		v			v			v			6
23.	Nadia Puji Lestari		v			v			v			6
24.	Namira Fadilla		v			v			v			6
25.	Niswatun Khasana			v			v				v	8
26.	Nur Avivah			v			v		v			8

**Keterangan:**

- Indikator 1 : Siswa dapat melakukan dan memahami permainan basket.
- Indikator 2 : Siswa dapat melakukan bermain basket serta dapat melakukan kerjasama dengan menjunjung tinggi sportivitas.
- Indikator 3 : Siswa dapat memahi strategi dalam bermain basket.

Berikut data nilai siswa dalam penguasaan bola basket pada siklus I ditampilkan dalam tabel:

**Tabel Data Nilai Siswa dalam Penguasaan Bola Basket pada Siklus I**

No	Nama	Hasil yang Dicapai		No	Nama	Hasil yang Dicapai	
		Nilai	T/TT			Nilai	T/TT
1.	Aji Maulana	80	T	14.	Imroatul Mufida	66	TT
2.	Akhmad Yusron	80	T	15.	Izzatul Umroh	70	TT
3.	Alvian Guntur P. A	80	T	16.	Khusnul Khotimah	66	TT
4.	Atik Hidayatul Ulum	88	T	17.	Lailil Dian Lestari	88	T
5.	Atimmatul Sa'adah	88	T	18.	Maulana Irfani Al Baihaqi	79	T
6.	Bahrotuz Zakiyah	66	TT	19.	Mochammad Faisol Rizal	80	T
7.	Baitiyah Ilmi	90	T	20.	Muhammad Arif Ramadhan	80	T
8.	Dian Maulidatul Hasanah	80	T	21.	Muhammad Rifan Nur Zain	83	T
9.	Dwi Ayu Khalimatus S.	85	T	22.	Muhammad Rizky Afrianto	61	TT
10.	Elok Fitriyah	89	T	23.	Nadia Puji Lestari	66	TT
11.	Fatimatuz Zahroh	62	TT	24.	Namira Fadilla	79	T
12.	Fitria Febriyanti	88	T	25.	Niswatun Khasana	68	TT
13.	Iis Nabila	79	T	26.	Nur Avivah	83	T

Hasil dari refleksi pada siklus ke I ini adalah meskipun masih terdapat beberapa kesulitan yang dihadapi oleh siswa dalam penguasaan bola basket, akan tetapi penerapan metode Bermain dan Berlomba pada siklus I ini berjalan dengan cukup baik. Hal ini terlihat pada antusiasme yang ditunjukkan oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Dengan menggunakan metode Bermain dan Berlomba pembelajaran penguasaan bola basket dapat kondusif.

Hasil pengamatan penelitian pada siklus II ditampilkan dalam tabel yaitu:

**Tabel Hasil Pengamatan terhadap Siswa  
Kondusifnya Pembelajaran Penguasaan Bola Basket dengan Metode Bermain dan  
Berlomba  
Pada Siklus II**

No	Nama	Indikator									Skor
		1			2			3			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.	Aji Maulana			v			v			v	9
2.	Akhmad Yusron			v		v				v	8
3.	Alvian Guntur Prasetya Aziz			v		v				v	8
4.	Atik Hidayatul Ulum			v			v		v		8
5.	Atimmatul Sa'adah			v			v		v		8
6.	Bahrotuz Zakiyah			v			v			v	9
7.	Baitiyah Ilmi			v			v			v	9
8.	Dian Maulidatul Hasanah			v		v			v		7
9.	Dwi Ayu Khalimatus Sa'diyah			v		v			v		6
10.	Elok Fitriyah			v		v			v		6
11.	Fatimatuz Zahroh			v		v				v	9
12.	Fitria Febriyanti			v		v				v	8
13.	Iis Nabila			v		v				v	8
14.	Imroatul Mufida			v		v				v	8
15.	Izzatul Umroh			v		v			v		7
16.	Khusnul Khotimah			v		v				v	8
17.	Lailil Dian Lestari			v			v			v	9
18.	Maulana Irfani Al Baihaqi			v			v			v	9
19.	Mochammad Faisol Rizal			v		v				v	8
20.	Muhammad Arif Ramadhan			v		v				v	8
21.	Muhammad Rifan Nur Zain			v		v				v	8
22.	Muhammad Rizky Afrianto			v		v				v	8
23.	Nadia Puji Lestari			v		v				v	8
24.	Namira Fadilla			v		v			v		7
25.	Niswatun Khasana			v			v			v	9
26.	Nur Avivah			v			v		v		8

Keterangan:

- Indikator 1 : Siswa dapat melakukan dan memahami permainan basket.
- Indikator 2 : Siswa dapat melakukan bermain basket serta dapat melakukan kerjasama dengan menjunjung tinggi sportivitas.
- Indikator 3 : Siswa dapat memahi strategi dalam bermain basket.

Berikut data nilai siswa dalam penguasaan bola basket pada siklus I ditampilkan dalam tabel:

**Tabel Data Nilai Siswa dalam Penguasaan Bola Basket pada Siklus I**

No	Nama	Hasil yang Dicapai		No	Nama	Hasil yang Dicapai	
		Nilai	T/TT			Nilai	T/TT
1.	Aji Maulana	80	T	14.	Imroatul Mufida	85	T
2.	Akhmad Yusron	80	T	15.	Izzatul Umroh	79	T
3.	Alvian Guntur P. A.	82	T	16.	Khusnul Khotimah	79	T
4.	Atik Hidayatul Ulum	85	T	17.	Lailil Dian Lestari	88	T
5.	Atimmatul Sa'adah	90	T	18.	Maulana Irfani Al Baihaqi	81	T
6.	Bahrotuz Zakiyah	80	T	19.	Mochammad Faisol Rizal	80	T
7.	Baitiyah Ilmi	88	T	20.	Muhammad Arif Ramadhan	90	T
8.	Dian Maulidatul Hasanah	80	T	21.	Muhammad Rifan Nur Zain	90	T
9.	Dwi Ayu Khalimatus S.	87	T	22.	Muhammad Rizky Afrianto	86	T
10.	Elok Fitriyah	85	T	23.	Nadia Puji Lestari	85	T
11.	Fatimatuz Zahroh	86	T	24.	Namira Fadilla	90	T
12.	Fitria Febriyanti	80	T	25.	Niswatun Khasana	86	T
13.	Iis Nabila	88	T	26.	Nur Avivah	75	TT

Pembahasan pada Penelitian Tindakan Kelas pada proses pelaksanaan siklus ke-1 siswa diminta untuk bermain dan berlomba dalam olahraga bola basket dengan metode Bermain dan Berlomba yang menekankan kerjasama dan tanggung jawab dalam kelompok.

Dengan indikator yang pertama yaitu siswa dapat melakukan dan memahami permainan basket kemudian indikator kedua yaitu siswa dapat melakukan bermain basket serta dapat melakukan kerjasama dengan menjunjung tinggi sportivitas. Indikator ketiga adalah siswa dapat memahi strategi dalam bermain basket maka siswa dengan metode Bermain dan Berlomba yang diterapkan mampu meningkatkan kemampuan penguasaan bola basket dengan kriteria sesuai indikator seperti dijelaskan sebelumnya.

Dari hasil pengamatan, hasil nilai dan wawancara pada siklus I, pembelajaran penguasaan bola basket dengan metode Bermain dan Berlomba berjalan dengan kondusif.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang telah dijelaskan pada BAB IV dengan metode penelitian yang dijelaskan pada BAB III dan dengan kajian teori yang dijelaskan pada BAB II serta dengan latar belakang yang telah dijelaskan pada BAB I, maka peneliti membuat kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan di kelas X SMA Negeri 1 Cibeber Tahun Ajaran 2016/2017, yaitu: "Meningkatkan Ketrampilan Penguasaan Bola Basket pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cibeber melalui Metode Bermain dan Berlomba Tahun Ajaran 2016/2017 dapat kondusif dan berjalan dengan lancar.

Dengan indikator yang pertama yaitu siswa dapat melakukan dan memahami permainan basket kemudian indikator ke dua yaitu siswa dapat melakukan bermain basket serta dapat melakukan kerjasama dengan menjunjung tinggi sportivitas. Indikator ketiga adalah siswa dapat memahi strategi dalam bermain basket maka siswa dengan metode bermain dan berlomba

yang diterapkan mampu meningkatkan kemampuan penguasaan bola basket dengan kriteria sesuai indikator seperti dijelaskan sebelumnya.

Peneliti membuat saran-saran berikut: untuk siswa, jika ingin menguasai permainan bola basket maka siswa harus mengikuti pembelajaran dengan metode bermain dan berlomba, serta mengikuti arahan dari guru penjas dengan baik. Untuk para guru Penjas, teruskan mencari dan menerapkan metode yang pas dan cocok pada setiap sub materi pelajaran. Hal ini akan menunjang sekali pada tercapainya tujuan pembelajaran. Bagi kalangan umum, bisa membaca dan menjadikan referensi hasil tulisan saya ini untuk memilih metode dalam penguasaan bola basket.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2008. “*Perpustakaan Digital dan Sistem Informasi Perpustakaan*”  
Dyah Sulistyorini, “*Saatnya Mewujudkan Perpustakaan Digital Nasional*”  
Makalah Bola Basket. (Complit With gambar)  
(<http://rudichum.blogspot.co.id/2013/02/bab-i-pendahuluan-1.html>)  
MAKALAH PENJASKES - BOLA BASKET  
(<http://barcad.blogspot.co.id/2014/01/makalah-bola-basket.html>)  
MAKALAH PERMAINAN BOLA BASKET  
(<http://maylanilestari.blogspot.co.id/2013/04/makalah-permainan-bola-basket.html>)  
Roji. 2004. *Olahraga Bola Basket*. Jakarta: Erlangga  
Suderajat, Hari. 2004. *Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) Pembaharuan Pendidikan dalam Undang-Undang Sismipknas 2003*. Bandung: CV Cipta Cekas Grafika.  
Suherman, Adang. 2001. *Teknik Permainan Bola Basket*. Jakarta: Depdiknas  
\_\_\_\_\_. 2004. *Kurikulum 2004 Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas  
(<http://www.pdii.lipi.go.id/perpustakaan-digital-dan-sistem-informasiperpustakaan.html>).  
(<http://www.antara.co.id/arc/2008/12/9/saatnya-mewujudkan-perpustakaan-digital-nasional>)  
Rizal Malarangeng, “*Perpustakaan Digital Menyelamatkan Aset Kultural*”, *Republika* - Minggu, 09 Oktober 2005.