Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa

E-ISSN 2774-9045 P-ISSN 2774-9053

<https://doi.org/10.26418/jpjk.v2i1.47321>

Meningkatkan Kemampuan Chesst Pass Melalui Metode Pembelajaran Simulasi *Improving Chest pass Ability Through Simulation Learning Method*

Desy Kamilasari Kusumah Wardani¹, Domi Librasius K²

¹SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara, ²SMA Negeri 1 Belitang Hulu
Email: desywardani82@guru.smp.belajar.id¹, domilibrasius@gmail.com²

Info Artikel	Abstrak
Sejarah Artikel: Diterima (April) (2021) Disetujui (Mei) (2021) Dipublikasikan (Mei) (2021)	Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan chesst pass pada permainan bola basket dengan mengimplementasikan metode pembelajaran simulasi. Penelitian ini menggunakan metode classroom action research. Subjek penelitian ini adalah 20 peserta didik, form penilaian tes kemampuan chest pass sebagai instrumen penelitian dan analisis data dengan deskriptif presentasi. Nilai rata-rata prapenelitian ini adalah 56,24 kemudian dengan melihat nilai tersebut masih dibawah rata – rata maka peneliti bertujuan untuk melanjutkan pada siklus I, pada siklus I peneliti memberikan tindakan berupa metode simulasi dimana metode tersebut diterapkan dalam 3 kali pertemuan sehingga pada evaluasi siklus I memperoleh nilai 63,04. Dengan melihat data tersebut belum melewati KKM yang ditentukan maka peneliti melanjutkan lagi ke siklus II. Di siklus II peneliti mengulang lagi proses kegiatan belajar mengajar dan menggunakan metode simulasi tersebut dengan sebaik mungkin sehingga dilaksanakan Evaluasi pada siklus II dapat diperoleh nilai rata – rata yakni 77,07. Artinya nilai rata-rata yang sudah melewati KKM yang ditentukan oleh peneliti dan guru mitra yakni 75. Sedangkan nilai yang diperoleh yaitu 77,07. Kesimpulan dari penelitian ini adalah metode simulasi dapat meningkatkan keterampilan psikomotor khususnya chest pass pada peserta didik.
Keywords: Chesst Pass, Bola Basket,	Abstract This study aims to improve chest passability in basketball games by implementing a simulation learning method. This research uses the classroom action research method. The subjects of this study were 20 students, the chest pass ability test assessment form as a research instrument, and data analysis with descriptive presentations. The average value of this pre-research is 56.24 then by seeing that the value is still below the average, the researcher aims to continue in the first cycle. In the first cycle, the researcher provides an action in the form of a simulation method where the method is applied in 3 meetings so that in the cycle evaluation I got a score of 63.04. By seeing that the data has not passed the specified KKM, the researcher continues again to cycle II. In cycle II, the researcher repeated the process of teaching and learning activities and used the simulation method as well as possible so that the evaluation in cycle II could get an average value of 77.07. This means that the average value that has passed the KKM determined by the researchers and partner teachers is 75. While the value obtained is 77.07. This study concludes that the simulation method can improve psychomotor skills, especially the chest pass in students.

© 2021 Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura

Alamat korespondensi : Babulu darat RT.004 Kecamatan Babulu Kabupaten Penajam Paser Utara Prov. Kal
Tim
E-mail : desywardani82@guru.smp.belajar.id
No Handphone :

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu pembelajaran disektor pendidikan, olahraga yang mana diketahui saat ini telah banyak digemari diberbagai kalangan. Khususnya pada peserta didik, olahraga sangat digemari karena hal tersebut menyenangkan dan sebagian peserta didik ingin mengembangkan bakatnya di bidang olahraga. Tidak terkecuali olahraga bola besar merupakan suatu olahraga yang banyak digemari diberbagai kalangan (Suriatno, 2020). Salah satu olahraga bola besar yaitu permainan bola basket. Olahraga ini adalah olahraga yang tergolong mewah karena memerlukan banyak sarana dan prasarana yang memadai demi terwujudnya permainan ini.

Dalam memainkan Olahraga bola basket harus diketahui bahwa untuk sebuah permainan bola basket memiliki teknik dasar untuk mendapatkan hasil yang maksimal. teknik dasar tersebut yaitu Dribling, Shotting, Pass (*Chest pass*, dan *Bounce pass*) pemain bola basket atau atlet bola basket sebagaimana mestinya harus mengetahui dan menguasai teknik dasar permainan bola basket terutama *chest pass*. Dalam study kasus ditemukan bahwa masih banyak pemain bola basket yang masih belum baik dan benar dalam menguasai teknik dasar (Anugerah, 2017).

Penjelasan tentang teknik dasar *chest pass* yang menambahkan bahwa lemparan setinggi dada atau dalam melakukan *chest pass* posisi dan teknik yang benar yaitu dengan memegang bola basket dengan kedua tangan, kemudian posisi kedua lutut yang ditekuk, selanjutnya bola basket didekatkan kedada untuk posisi awalan, kemudian untuk memulai *chest pass* bola basket tersebut di dorong kedepan sampai kedua tangan posisi lurus serta pergelangan tangan membuat gerakan akhir, bersamaan pula dengan posisi kaki belakang dengan cara melangkah kedepan untuk membantu hasil kecepatan bola basket dan terakhir sasaran bahu sampai pada pinggang si penerima bola merupakan sasaran bola yang di *chest pass* (Aisah, 2018).

Permainan bola basket dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar dan dalam 1 tim memiliki 5 orang serta tim lawan berjumlah sama, maka permainan bola basket

ini sangat menarik dan menyenangkan dimainkan. Cara bermainnya juga tidak susah, dengan cara melempar bola basket ke teman, berlari dengan memantulkan bola basket kemudian telah sampai di depan ring lawan makan dapat memasukkan bola basket ke ring lawan hingga mencetak angka (Munandar, 2021).

Menurut (Pauweni, 2012) bola basket adalah permainan dilakukan dilapangan dimainkan oleh 2 tim dengan 5 orang setiap timnya kemudian dengan 3 wasit yang membantu berjalan dengan baik permainan basket tersebut. Bola basket adalah permainan yang dimainkan dengan 2 tim didalamnya, yang mana permainan bola basket ini berfokus pada bagaimana cara mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke ring lawan dan menghindari/mencegah lawan memasukkan bola basket ke ring timnya.

Cabang olahraga bola basket merupakan olahraga yang dimainkan dengan tim dan memiliki lawan dengan timnya juga dengan masing masing jumlah tim sebanyak 5 orang. Agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam memainkan permainan bola basket, maka setiap tim harus memperoleh angka dengan cara memasukan bola basket ke ring lawan dengan lemparan bola 3 poin atau 2 poin. Dengan memperoleh angka maka memiliki teknik cara bermainn bola basket. Diawali dengan teknik dasar yaitu melempar bola, menggiring, mengoper, dan memasukkan bola kedalam keranjang atau biasa disebut dengan (shooting) (Iqbal Musthofa, 2018).

Dilaksanakannya penelitian ini yaitu ingin meningkatkan kemampuan peserta didik untuk dapat melakukan *chest pass* dengan baik dan benar pada saat memainkan permainan bola basket yang ada di sekolah tersebut, dan lebih khususnnya lagi di kelas yang menjadi tempat peneliti melakukan penelitian ini. Namun kenyataan yang diperoleh dilapangan yakni dari bola basket, bahwa banyak siswa yang kurang mampu dalam melakukan teknik dasar yaitu *chest pass* hal ini berangkat dari suatu kegiatan belajar mengajar disekolah tersebut. Guru sudah menerapkan metode pembelajaran yang baik namun faktor utama adalah siswa dan juga pendekatan guru pada siswa. Pemilihan metode pembelajaran sangatlah tepat untuk meningkatkan hasil maksimal

pada peserta didik. Hal ini sudah menjadi tanggung jawab bersama dimana kurangnya kemampuan peserta didik saat melakukan *chest pass* dapat mempengaruhi hasil peserta didik dalam belajar.

Oleh karena dalam penelitian ini untuk memperoleh hasil *chest pass* dan cara untuk meningkatkan keterampilan dalam olahraga basket terutama saat melakukan *chest pass*. Bagi guru bidang studi olahraga pada umumnya, sebagian besar waktu yang ada dipergunakan untuk mengajarkan olahraga permainan dari pada mengajar cabang-cabang olahraga yang lain. Hal ini karena permainanlah mempunyai cabang yang harus diajarkan, disamping permainan banyak di gemari oleh peserta didik.

METODE PENELITIAN

Classroom action research adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini, dimana hasil dari penelitian ini hanya berlaku pada sampel yang digunakan dan tidak dapat digeneralisasikan. Adapun skenario yang

direncanakan menggunakan 2 siklus. Siklus pertama, dilaksanakan sebanyak 1 kali pertemuan yang selanjutnya dilakukan refleksi, jika hasil belajar disiklus pertama masih belum merepresentasikan keberhasilan belajar maka akan dilanjutkan perlakuan disiklus ke 2 (Mulyatiningsih, 2019).

Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMK 1 Suwawa yang terdiri dari 11 orang siswa laki-laki dan 9 orang siswi perempuan. teknik pengumpulan data ini di laksanakan dengan pedoman pengamatan dan juga observasi langsung dari peneliti. Dengan menggunakan lembar penilaian pada gekaran *chest pass* tersebut dengan 3 aspek penilaian yaitu : Tahap Persiapan, Tahap gerakan, Gerakan Akhir, hal ini juga untuk observasi kemampuan siswa dalam melakukan *chest pass* pada permainan bola basket.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus deskriptif presentase dan disajikan dalam bentuk diagram batang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi awal ditemukan bahwa pada umumnya siswa belum memiliki

kemampuan melakukan *chest pass* pada saat melakukan permainan bola basket.

Grafik 1 Data Observasi Awal

Kemudian pada pelaksanaan tindakan siklus I. Ada 3 poin untuk dapat melakukan penilaian saat melakukan *chest pass*, yang pertama tahap persiapan, kedua tahap gerakan, dan yang ketiga gerakan akhir yang dilakukan oleh peneliti dan guru mitra. Dari ke tiga

aspek tersebut dinilai berdasarkan kriteria penilaian yaitu Baik sekali (BS) 90-100, Baik (B) 75- 89 ada 1 orang siswa, Cukup (C) 60-74 ada 14 orang siswa, kurang (K) 40-59 ada 5 orang siswa, Kurang sekali (KS) 0-39 tidak ada.

Grafik 1. Evaluasi siklus

Berdasarkan hasil data diatas maka dapat disimpulkan tindakan yang dilakukan pada siklus I belum begitu terlaksana sebagaimana yang diharapkan, karena belum mencapai indikator kinerja yang ditetapkan. Sehingga peneliti dan guru mitra

berkesimpulan bahwa penelitian harus dilanjutkan pada siklus berikutnya yaitu pada siklus II. Kemudian dilakukannya tahap siklus II untuk melakukan penilaian kemampuan *chest pass* pada permainan bola basket.

Grafik 3. Evaluasi Siklus I

Data pada siklus II diatas maka peneliti dan guru mitra bertujuan untuk menghentikan penelitian ini, karena sudah terdapat peningkatan dalam hal kemampuan *chest pass* pada permainan bola basket tersebut yang dilihat dari hasil akhir evaluasi pada pelaksanaan tindakan siklus II dengan peningkatan persentase nilai Baik Sekali (BS) ada 1 orang siswa dengan persentase 5%. Dan juga kategori Baik (B) ada 16 orang dengan persentase 80%. Dengan peningkatan rata-rata yaitu 77,07 pada siklus II. Hal ini sudah melewati KKM yang ditentukan oleh Guru mitra dan juga peneliti yaitu 75.

Peningkatan dalam hal kemampuan *chest pass* pada permainan bola basket tersebut yang dilihat dari hasil akhir evaluasi pada

pelaksanaan tindakan siklus II dengan peningkatan persentase nilai Baik Sekali (BS) ada 1 orang siswa dengan persentase 5%. Dan juga kategori Baik (B) ada 16 orang dengan persentase 80%. Dengan peningkatan rata-rata yaitu 77,07 pada siklus II. Penelitian tindakan kelas dilaksanakan di SMK 1 Suwawa di kelas X TKJ A dengan jumlah siswa keseluruhan adalah 20 siswa yang terdiri dari 9 orang perempuan dan 11 orang laki – laki. Penelitian ini meneliti tentang kemampuan *chest pass* pada permainan bola basket dengan menggunakan metode simulasi di kelas XI tersebut. Pada penelitian ini peneliti mempunyai 3 aspek penilaian pada *chest pass* yaitu : a) Tahap persiapan, b) Tahap Gerakan, c) Gerakan Akhir.

Grafik 4. Peningkatan Data Observasi awal sampai dengan data siklus II

Dengan melihat Grafik diatas maka dapat dijelaskan datanya sebagai berikut, Pada observasi awal peneliti belum menerapkan metode yang akan diterapkan yaitu metode Simulasi. Dengan aspek penilaian yang telah ditentukan yaitu, pada tahap pertama hinnggaketiga dari mulai tahap persiapan, selanjutnya tahap gerakan dan kemudian tahap gerakan akhir. Pada observasi awal terdapat dalam kategori penilaian Cukup (C) 60-74 ada 2 peserta didik atau sekitar 10%, kurang (K) 40-59 ada 18 peserta didik atau sekitar 90% dengan jumlah nilai keseluruhan adalah 56,24. Dengan melihat nilai perolehan keseluruhan siswa tersebut maka peneliti bertujuan untuk melanjutkan tindakan ke siklus I.

Siklus I, dalam penelitian ini peneliti menggunakan perangkat pembelajaran yaitu dengan Rencana pelaksanaan pembelajaran, lembar observasi, dan juga lembar penilaian untuk siswa. Pada penelitian ini peneliti sudah menerapkan metode yang akan diterapkan yaitu metode Simulasi. Dengan aspek penilaian yang telah ditentukan. Pada siklus I terdapat kategori penilaian , Baik (B) 75-89 ada 1 orang siswa atau sekitar 5%, Cukup (C) 60-74 ada 14 orang siswa atau sekitar 70%. Dan juga untuk kategori Kurang (K) ada 5 orang siswa dengan persentase 25%. dengan jumlah perolehan nilai keseluruhan 63,04. Dengan melihat hasil dari pengamatan pembelajaran pada siklus I tersebut belum memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti, maka peneliti dan guru mitra bertujuan untuk melanjutkan penelitian pada siklus II.

Pada siklus II dalam penelitian ini peneliti menggunakan perangkat pembelajaran yaitu dengan Rencana pelaksanaan pembelajaran, lembar observasi, dan juga lembar penilaian untuk siswa. Pada penelitian ini peneliti sudah menerapkan metode yang akan diterapkan yaitu metode Simulasi. Namun peneliti yang menilai aspek penilaian yang telah ditentukan oleh peneliti yang merupakan tahap pertama sampai tahap ketiga. Perolehan nilai pada siklus II adalah Baik Sekali (BS) 90 – 100 ada 1 orang 5%. Dan kategori Baik (B) 75-89 ada 16 orang siswa atau sekitar 80%, Cukup (C) 60-74 ada 3 orang peserta didik atau sekitar 15%. Dengan melihat data pada siklus II tersebut, maka peningkatan sudah nampak dalam siklus II tersebut dengan total presentase

meningkat yaitu 85% atau dengan rata – rata nilai keseluruhan adalah 77,07 dengan demikian penelitian dinyatakan selesai. Dengan melihat hasil tersebut maka hipotesis penelitian ini adalah jika guru menggunakan metode Simulasi, maka kemampuan siswa dalam melakukan *chest pass* pada permainan bola basket akan meningkat. Dengan demikian hipotesis tersebut diterima.

SIMPULAN

Pada penelitian ini dimulai dengan observasi awal dimana pada observasi awal Nilai yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 56,24 kemudian dengan melihat nilai tersebut masih dibawah rata – rata maka peneliti bertujuan untuk melanjutkan pada siklus I. pada siklus I peneliti memberikan tindakan berupa Metode simulasi dimana metode tersebut diterapkan dalam 3 kali pertemuan sehingga pada evaluasi siklus I memperoleh nilai 63,04. Dengan melihat data tersebut belum melewati KKM yang ditentukan maka peneliti melanjutkan lagi ke siklus II. Di siklus II peneliti memperlambat lagi proses kegiatan belajar mengajar dan menggunakan metode simulasi tersebut dengan sebaik mungkin sehingga dilaksanakan Evaluasi pada siklus II dapat diperoleh nilai rata – rata yakni 77,07. Dengan melihat hasil dari nilai rata – rata tersebut maka peneliti dan guru mitra berkesimpulan untuk tidak melanjutkan lagi penelitian tersebut karena sudah melewati KKM yang ditentukan oleh peneliti dan guru mitra yakni 75. Sedangkan nilai yang diperoleh yaitu 77,07. Dengan demikian Hipotesis penelitian ini yakni “Jika guru menggunakan metode simulasi, Maka kemampuan siswa dalam melakukan *chest pass* pada permainan bola basket akan meningkat. Dengan melihat hasil di atas maka dipotesis tersebut diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, R. P. (2018). The Relationship Between Leg Length And Crescent Kick Speed In Pencak Silat Sport. *International Journal of Sports Sciences & Fitness, Vol. 8*(Issue 2).
- Anugerah, B. (2017). Pengembangan Model Latihan Kombinasi Dribbling, Passing

- Dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMP Negeri 2 Kota Malang. *Journal of Physical Education and Sports, Vol. 1.*
- Iqbal Musthofa, S. S. (2018). Pengembangan Model Latihan Transisi Defense To Offense Pada Cabang Olahraga Bola Basket. *Indonesia Performance Journal, Vol. 2.*
- Mulyatiningsih, E. (2019). Metode Penelitian Tindakan Kelas. *Ilmu Keolahragaan Nasional, Vol. 8.*
- Munandar, M. A. (2021). Survei Keterampilan Dribbling, Passing dan Shooting Bermain Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola basket Putra SMA Negeri 2 Kota Jambi. *Journal of Physical Education Health and Sport, Vol. 2.*
- Pauweni, M. (2012). Pengembangan Model Permainan Bola Basket Taki Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas Di Kota Gorontalo. *Journal of Physical Education and Sports, Vol. 1.*
- Suriatno, A. (2020). Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak), Vol. 1.*