

UPAYA MENINGKATKAN *SHOOTING FREE THROW* PERMAINAN BOLA BASKET DENGAN METODE *STRENGTH* PADA SISWA KELAS X AKUNTANSI 2 SMK NEGERI 1 NANGA PINOH

Eko Rudiansyah¹, Andi Usman², Ari Fauzi Hakim³

¹Mahasiswa Lulusan Program Studi Penjasokesrek Tahun 2013

²Dosen Universitas Tanjungpura Pontianak

³Dosen STKIP Melawi

Abstract: *Free-throw shooting is one of the basic techniques in the of basketball game., this technique most commonly used for scoring, because the victory is determined by the number of balls step into the basketball ring. Each team who controlled the ball is always looking for the opportunities to do free-throw shooting, so free throw shooting is the basic techniques that must be learned properly properly also the strength methods (push up, sit up, and squat jump). Using The strength method, variables who become the target of changes in this research is increase the free-throw shooting, whereas the acts variable used in this research is through the strength method in form push up, sit up and squat jump. This research form is of action research by using the cycle model . Each cycle consists of four stages, namely planning, implementation, observation and reflection. number of students X class of Accounting SMK N 1 Nanga Pinoh is 30 students. Based on the research it can be concluded that, there is an increase of student's free- throw shooting, aster held, act through the strength method.*

Key Words: *Free Throw Shooting, Basketball, Strenght Method*

Abstrak: *Shooting free throw* adalah salah satu teknik dasar permainan bola basket. Dalam permainan bola basket, teknik ini paling sering digunakan guna mencetak angka, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk melakukan *shooting free throw*, sehingga *shooting free throw* merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan metode *strength (push up, sit up, dan squat jump)*. Menggunakan metode *strength*, variabel yang menjadi sasaran perubahan dalam penelitian ini adalah meningkatkan *shooting free throw*, sedangkan variabel tindakan yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui metode *strength* dengan bentuk latihan *push up, sit up dan squat jump*. Bentuk penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan menggunakan model siklus. Tiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Adapun jumlah siswa kelas X Akuntansi SMK Negeri 1 Nanga Pinoh berjumlah 30 siswa. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa, ada peningkatan ketepatan *shooting free throw* siswa, setelah diadakan, tindakan melalui metode *strength*.

Kata Kunci: *Shooting Free Throw, Permainan Bola Basket, Metode Strenght*

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SMK Negeri 1 Nanga Pinoh di kelas X Akutansi 2, pada kelas ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan kelas lainnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa menginginkan pembelajaran yang

instan tanpa ingin tahu tentang peraturan dan teknik dasar permainan khususnya dalam permainan bola basket sehingga kondisi ini bisa membuat proses kegiatan belajar mengajar tidak efektif, sehingga

materi yang disampaikan belum bisa diserap oleh sebagian siswa.

Secara umum untuk mempermudah tujuan pembelajaran maka harus diterapkannya pengenalan teknik dasar disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh siswa.

Pengenalan teknik dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam permainan bola basket pada siswa kelas X Akuntansi 2 adalah karena siswa kelas X Akuntansi 2 merupakan siswa yang sudah memahami dan mengenal dengan baik serta di nilai cukup mampu berkerja sama dengan kawan lainnya.

Hasil selama saya praktek lapangan di SMK Negeri 1 Nanga Pinoh dan dari data guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah tersebut kemampuan teknik dasar permainan bola basket yang ada di kelas X Akutansi 2 terutama teknik dasar *shooting free throw* tidak mencapai hasil yang diinginkan sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ada di sekolah tersebut. Maka dari itu penulis berminat untuk mengadakan penelitian *shooting free throw*.

Setiap pemain bola basket harus memperhatikan teknik-teknik latihan yang baik dan teratur dalam rangka meningkatkan *shooting free throw*. Teknik *shooting free throw* mengandung unsur kekuatan pada tubuh pemain, diantaranya adalah kekuatan otot lengan dan perut. Oleh karena itu, pemain harus melatih kekuatan otot lengan dan perut guna meningkatkan *shooting free throw*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *strength* (kekuatan otot) dengan bentuk latihan kekuatan otot lengan, yaitu *push-up*, latihan kekuatan otot perut, yaitu *sit-up*, dan *squat jump* melatih kekuatan otot kaki. Diharapkan setelah melalui bentuk latihan kekuatan otot tersebut, kemampuan pemain bola basket, dalam hal ini, siswa, dapat meningkatkan *shooting free throw*.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis menentukan judul penelitian ini, yaitu: Upaya Meningkatkan *shooting free throw* Permainan Bola Basket Dengan Metode *Strength* Pada Siswa Kelas X Akuntansi 2 SMK Negeri 1 Nanga Pinoh.

Dewasa ini olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai orang dewasa. Hal ini ditandai dengan banyaknya pertandingan yang digelar, baik pertandingan antar pelajar maupun pertandingan antar klub, di tingkat daerah sampai di tingkat internasional. Selain itu, dengan semakin bervariasinya pertandingan yang ditambah dengan unsur hiburan, seperti *three on three*, *two on two*, *one on one*, dan *streetball*, menjadikan olahraga bola basket di kalangan anak muda menjadi olahraga yang cukup bergengsi. Munculnya klub basket dari berbagai daerah di Indonesia dan munculnya tim-tim kuat dari sekolah maupun perguruan tinggi semakin menambah semarak persaingan dalam peningkatan prestasi perbasketan di Indonesia, walaupun perbasketan Indonesia belum bisa berprestasi dengan baik, baik di tingkat Asia maupun Internasional.

Setiap regu berusaha untuk memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah lawan memasukkan bola untuk membuat angka/*score*. Bola boleh dioper, digelindingkan, atau dipantulkan ke segala arah, sesuai dengan peraturan dan ketentuan.

Gerakan dalam permainan bola basket sangat kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, loncat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, dan lain-lain, dimana unsur gerak tersebut terkoordinasi secara rapi sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk menguasai teknik dasar. Apabila teknik dasar dalam permainan bola basket dikuasai dengan mahir, maka akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya. Untuk mencapai prestasi tinggi, setiap pemain harus menguasai teknik dan taktik sehingga dapat dibentuk satu regu yang kuat dan dapat bermain dengan baik.

Menembak atau *Shooting Free Throw* adalah salah satu teknik dasar permainan bola basket. Unsur ini sangat menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke jaring. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk menembak. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu menembak merupakan teknik dasar yang harus

dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan.

Berdasarkan pernyataan ahli di atas, dapat dikemukakan bahwa keberhasilan suatu regu dalam permainan bola basket ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak bola ke dalam keranjang/*ring*. Untuk dapat berhasil dalam tembakan diperlukan teknik yang benar. Teknik yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektifitas yang baik pula. Pada dasarnya gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa adanya kehilangan tenaga yang sia-sia.

Keberhasilan regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembakkan bola ke dalam ring. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang benar. Keterampilan menembak perlu dilatih secara terus-menerus karena menembak merupakan suatu keterampilan yang sangat penting. Latihan menembak harus meliputi semua jenis tipe tembakan dari posisi yang berbeda dan dalam pola yang pemain sukai. Latihan menembak direncanakan secara sistematis sehingga setiap pemain akan bisa mempraktekkan yang paling disukai dalam pertandingan. Agar berhasil dengan baik maka setiap tembakan perlu dilatih secara teratur dengan memperhatikan teknik menembak yang benar. dalam rangka meningkatkan *shooting free throw*. Teknik *shooting free throw* mengandung unsur kekuatan pada tubuh pemain, diantaranya adalah kekuatan otot lengan dan perut. Oleh karena itu, pemain harus melatih kekuatan otot lengan dan perut guna meningkatkan *shooting free throw*.

Metode yang digunakan untuk meningkatkan *shooting free throw* adalah metode *strength* (kekuatan otot) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Bentuk-bentuk latihan kekuatan otot dengan bentuk latihan kekuatan otot lengan, yaitu *push-up*, latihan kekuatan otot perut, yaitu *sit-up*, dan *squat jump* melatih kekuatan otot kaki. Diharapkan setelah melalui bentuk latihan kekuatan otot tersebut, kemampuan pemain bola basket, dalam hal ini, siswa, dapat meningkatkan *shooting free throw*.

Masalah yang ingin diselesaikan dalam penulisan ini adalah : “Bagaimana Upaya

Meningkatkan *Shooting Free Throw* Permainan Bola Basket Dengan Metode *Strength* Pada Siswa Kelas X Akuntansi 2 SMK Negeri 1 Nanga pinoh ?

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu: ”Mengetahui tingkat perbedaan prestasi siswa yang diajar dengan menggunakan metode *strength* antara lain dengan latihan *pusp up*, *sit up* dan *squat jump*”.

METODE PENELITIAN

Metode dalam suatu penelitian harus tepat atau mengarah pada tujuan penelitian serta dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku, agar dalam penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa, menggunakan metode *Strength* untuk meningkatkan *Shooting Free Throw*. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas X akuntansi 2 di SMK Negeri 1 Nanga Pinoh yang terdiri dari 30 orang siswa dengan komposisi perempuan 20 orang perempuan dan laki-laki 10 orang, dan yang menjadi objek adalah dengan metode *Strength* untuk meningkatkan *shooting free throw* pada permainan bola basket. Presedur penelitian terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan tindakan, dan refleksi. Dan kriteria tuntas yang ditentukan penelitian adalah 60% -100%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tujuan yang peneliti lakukan maka : (1) Penelitian ini dapat meningkatkan *shooting free throw* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X akuntansi 2 SMK Negeri 1 Nanga Pinoh menggunakan metode *strength* ?, (2) Mengetahui Seberapa besar peningkatan *shooting free throw* pada siswa kelas X akuntansi 2 SMK Negeri 1 Nanga Pinoh dengan metode *strength*?

Hasil penelitian ini terbagi menjadi dua tahap, pada tahap pertama dimulai dari hasil studi awal. Didalam studi awal untuk mengetahui kondisi ini dilakukan dengan cara melakukan pengamatan pada siswa disaat melakukan *shooting free throw* dalam bermain bola basket. Hasil refleksi awal dipergunakan untuk menetapkan dan merumuskan rencana tindakan yaitu menyusun strategi awal pembelajaran. Adapun hasil dari data awal yang peneliti dapatkan ketika peneliti melaksanakan praktek pengalaman lapangan (PPL) adalah bahwa ketepatan *shooting free throw* dalam bermain bola basket. Skor siswa yang paling tertinggi adalah 2 dan yang terendah adalah 0, jadi nilai persentasenya yang paling tertinggi 50% dan yang terendah 0%. Jadi jumlah angka keseluruhan sebanyak 18 di bagi 30 orang adalah 0.6 dan jumlah persentase siswa keseluruhannya 425% dibagi 30 Orang adalah 14% .

Hasil data awal selama pembelajaran berlangsung sebagian besar siswa kelas X akuntansi 2 SMK Negeri 01 Nanga Pinoh, bahwa dalam mempelajari *shooting free throw* dalam bermain bola basket masih belum mampu menguasai. Kegiatan pembelajaran ketepatan *shooting free throw* dalam bermain bola basket pada mata pelajaran penjas kes dapat disajikan dengan menggunakan strategi pembelajaran melalui metode *Strength*.

Siklus pertama dilaksanakan selama satu kali pertemuan yaitu tanggal 3 Mei 2013 dengan materi pokok permainan bola basket yang dibahas pada pertemuan ini adalah teknik dasar *shooting free throw*. Siklus pertama yang dilaksanakan satu kali pertemuan ini, dihadiri oleh 30 siswa. Kriteria keberhasilan siswa ditetapkan bila nilai 60 dan dari jumlah siswa yang hadir mendapat nilai rata - rata 60% - 100%. Tindakan yang dilakukan pada siklus ke-1 ini, yaitu: (1) Proses pembelajaran menggunakan metode *strength*, (2) Siswa di bagi menjadi 3 kelompok masing kelompok melakukan latihan *strength* yang berbeda dan pada siklus di bagi menjadi tiga putaran, pada putaran pertama kelompok A melakukan latihan *push up*, kelompok B melakukan latihan *sit up*, kelompok C melakukan latihan *squat jump*. Pada putaran kedua kelompok A melakukan latihan *sit up*, kelompok B melakukan latihan *squat jump*, dan kelompok C melakukan

latihan *push up*. Putaran ketiga kelompok A melakukan latihan *squat jump*, kelompok B melakukan latihan *push up*, kelompok C melakukan latihan *sit up*.

Selama proses pembelajaran berlangsung guru sebagai peneliti melakukan penilaian *shooting free throw* pada permainan bola basket. Adapun hasil yang peneliti lakukan pada siklus I mendapatkan temuan bahwa nilai kelompok B lebih tinggi dari kelompok lainnya dengan jumlah nilai 47, dan nilai terendah adalah nilai A dengan jumlah nilai 38 dan kelompok C jumlah nilai 44. Dari masing-masing kelompok terdapat juga nilai masing latihan dari tiap kelompok. Pada siklus I latihan *squat jump* lebih berhasil dari latihan *push up* dan *sit up*.

Rekapitulasi nilai ketepatan *shooting free throw* dari jumlah siswa sebanyak 30 orang tidak ada yang mendapatkan ketuntas dalam proses pembelajaran tersebut. Skor siswa yang paling tertinggi adalah 7 dengan persentase 58% dan yang terendah adalah 3 dengan persentasenya 25%, jadi persentasenya yang paling tertinggi 58% dan yang terendah 25%. Jumlah skor keseluruhan 130 dibagi 30 orang adalah 4.33 dan jumlah persentase siswa keseluruhannya 1080% dibagi 30 Orang adalah 36%. Dengan demikian rata-rata nilai ketepatan *shooting free throw* permainan bola basket pada siklus pertama adalah semua siswa tidak tuntas dan masih dikategorikan kurang.

Siklus kedua dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2013, dengan banyak siswa 30 orang. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) pada siklus ke-2 ini dan kriteria keberhasilan seperti yang ditetapkan pada siklus pertama. Tindakan yang dilakukan pada siklus ke-2 ini, menunjukan bahwa nilai kelompok A lebih tinggi dari kelompok lainnya dengan jumlah nilai 88/ 73%, nilai terendah adalah nilai kelompok C dengan jumlah nilai 85/71% dan kelompok B jumlah nilai 87/72%.

Berdasarkan uraian nilai tiap kelompok di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan *shooting free throw* dalam permainan bola basket dari jumlah siswa 30 orang yang nilainya sudah dikatakan tuntas sebanyak 28 orang dan tidak tuntas sebanyak 2 orang. Skor siswa yang paling tertinggi adalah 11 dan yang terendah adalah 7, jadi persentasenya yang paling tertinggi 92% dan yang terendah 58%. Jadi

jumlah skor keseluruhan 260 dibagi 30 orang adalah 8.67 dan jumlah persentase siswa keseluruhannya 2150% dibagi 30 Orang adalah 72%.. Dengan demikian rata-rata nilai teknik dasar bermain sepak bola pada siklus kedua dinyatakan berhasil.

Berdasarkan data hasil pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus II ini adalah tingkat kemampuan siswa dalam melakukan ketepatan *shooting free throw* dalam permainan bola basket meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, tingkat *shooting free throw* dalam permainan bola basket pada studi awal, tindakan siklus I dan tindakan siklus II menunjukkan bahwa terjadi peningkatan ketepatan *shooting free throw* dalam permainan bola basket siswa yang didahului dengan nilai rata-rata studi awal jumlah 14%, siklus I 36% dan pada siklus II sebesar 72%. Peningkatan ketepatan *shooting free throw* dalam permainan bola basket dari studi awal, siklus I dan Siklus II dalam penelitian ini,

Perbandingan tingkat ketercapaian jumlah nilai persentase dan nilai rata-rata *shooting free throw* dalam permainan bola basket kegiatan pembelajaran penjasokes di kelas X Akuntansi 2 SMK Negeri 01 Nanga Pinoh dari nilai data awal ke tindakan siklus II dengan perbandingan jumlah nilai dari studi awal ke tindakan siklus II sebesar 58%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *strength* dalam upaya meningkatkan ketepatan *shooting free throw* permainan bola basket dalam kegiatan pembelajaran penjasokes pada siswa kelas X Akuntansi 2 SMK Negeri 01 Nanga pinoh Kabupaten Melawi di katakan berhasil.

SIMPULAN

Dengan berdasarkan hasil tes pada ketepatan *shooting free throw* pada setiap tahapan yaitu prasiklus, siklus I dan siklus II upaya meningkatkan ketepatan *shooting free throw* permainan bola basket dengan metode *strength* pada siswa kelas X akuntansi 2 SMK Negeri 1 Nanga Pinoh dapat mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan oleh sekolah dan memberikan kesimpulan sebagai berikut:(1) Setelah melakukan penelitian dengan

metode *strength* (*push up*, *sit up*, dan *squat jump*) maka dapat di peroleh nilai pada siklus I kelompok A *push up* sebanyak 11, *sit up* sebanyak 13 dan *squat jump* sebanyak 14 dengan persentase keseluruhan adalah 32%. Kelompok B *push up* sebanyak 16, *sit up* sebanyak 13 dan *squat jump* sebanyak 18 dengan persentase keseluruhan 40%. Kelompok C *push up* sebanyak 15, *sit up* sebanyak 16 dan *squat jump* sebanyak 13 dengan persentase keseluruhan 37%. Dan pada Siklus II Kelompok A *push up* sebanyak 28, *sit up* sebanyak 28 dan *squat jump* sebanyak 32 dengan persentase keseluruhan adalah 73%. Kelompok B *push up* sebanyak 30, *sit up* sebanyak 27 dan *squat jump* sebanyak 30 dengan persentase keseluruhan adalah 72%. Kelompok C *push up* sebanyak 28, *sit up* sebanyak 33 dan *squat jump* sebanyak 24 dengan persentase keseluruhan adalah 71%, dan (2) Besarnya peningkatan ketepatan *shooting free throw* pada siswa kelas X akuntansi 2 SMK Negeri 1 Nanga Pinoh pada siklus I adalah 36 % dan pada siklus II adalah 72 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro, T. 2008. *Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mulyasa. 2012. *Praktek Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakrya.
- Sahuri, dan Hardono, F. X. 2010. *Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga untuk SMK Kelas X*. Surabaya: PT Galaxy Puspa Mega.
- Suharsaputra, U. 2012. *Metode Penelitian, Kuantitatif Dan Tindakan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Suhendro, A. 2003. *Dasar-dasar Keplatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suranto. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Dengan Program SPSS*. Semarang: CV Chyyas Putra