BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekumpulan manusia yang diwariskan dari satu genereasi kegenerasi selanjutnya melalui pengajaran, pelatihan, dan penelitian. Menurut UU No. 20 Tahun 2003, pengertian pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan di sekolah dari tingkat dasar sampai menengah atas. Materi yang terdapat dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu permainan bolah besar, permainan bola kecil, atletik dan masih banyak lainnya. Salah satu materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani adalah permainan dan olahraga bola basket. Dari permainan bola basket terdapat beberapa materi salah satunya *lay up*. *Lay up* merupakan salah satu bagian dari teknik permainan bola basket yang sering dilakukan para pemain untuk mencetak point Rusdianto (2016) .

Kurikulum 2013 adalah kurikulum yang berlaku dalam sistem pendidikan di Indonesia. Kurikulum ini merupakan kurikulum tetap yang telah diterapkan oleh

pemerintah menggantikan kurikulum 2006 yang biasa disebut (KTSP) yang telah berlaku selama kurang lebih 6 tahun. Kurikulum 2013 masuk dalam masa percobaannya pada tahun 2013 dengan menjadikan beberapa sekolah sebagai sekolah rintisan. Pada Tahun Ajaran 2013/2014, tepatnya sekitar pertengahan tahun 2013, kurikulum 2013 diimplementasikan secara terbatas pada sekolah perintis, yakni pada kelas I dan IV untuk tingkat Sekolah Dasar, kelas VII untuk SMP, dan kelas X untuk jenjang SMA/SMK, sedangkan pada tahun 2014, Kurikulum 2013 sudah diterapkan di kelas I, II,IV, dan V, sedangkan untuk SMP kelas VII dan VIII dan SMA kelas X dan XI. Jumlah sekolah yang menjadi sekolah perintis adalah sebanyak 6.326 sekolah tersebar di seluruh provinsi di Indonesia.

Lay-up adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin, *lay up* disebut juga dengan tembakan melayang. Menurut Taufik dalam Permana dan Rusdianto pada *jurnal pendidikan jasmani Indonesia* (2016:2) menyatakan *lay up shoot* adalah melakukan tembakan sambil melompat pada permainan bola basket. Jika dilihat, meskipun teknik *lay up* merupakan teknik dasar yang relatife mudah dilakukan akan tetapi masih banyak pemain bola basket yang melenceng dalam memasukan bola ke dalam basket. Mungkin banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya posisi pemain, kecemasan pemain dalam mengeksekusi bola, *nervous*, atau bahkan belum bisa sama sekali.

Lompat kijang adalah kegiatan berlari dengan menirukan gaya berlari dari hewan kijang, yang cara pelaksanaannya pelari melakukan langkah jarak jauh dan

menapakkan kakinya secara bergantian kanan dan kiri tetap dengan jarak yang lebar. Untuk permainan lompat kijangnya peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok dan peserta didik bersiap di ujung lapangan sebelah barat kemudian peserta didik berlomba untuk membawa benda dengan berlari lompat kijang, dan meletakkan benda tersebut di ujung lapangan sebelah timur, Permana dan Rusdianto pada *jurnal pendidikan jasmani Indonesia* (2016).

Penerapan proses dengan permainan lompat kijang diharapkan akan dapat meningkatkan keterampilan dan pemahaman peserta didik pada materi *lay up* bola basket. Kesulitan yang dialami guru dalam melakukan evaluasi kepada setiap peserta didik dapat diatasi dan membantu peserta didik untuk memperbaiki gerakan-gerakan yang salah pada teknik dasar *lay up* bola basket di pertemuan sebelumnya. Setelah dilakukan evaluasi proses dengan permainan lompat kijang, kemampuan peserta didik dapat diukur melalui serangkaian tes kemampuan *lay up* bola basket.

Fokus utama dari penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan dasar *lay up* bola basket melalui permainan lompat kijang di SMP Negeri Satap Dampan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini berjudul “Peningkatan kemampuan *lay up* pada permainan bola basket melalui model pembelajaran variasi lompat kijang pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Dampan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan ditemukan bahwa kemampuan teknik dasar *Lay Up* kurang maksimal. Hal ini dikarenakan, metode atau cara mengajar yang diterapkan berdasarkan teknik yang sebenarnya, tanpa menggunakan model pembelajaran yang dapat menarik perhatian siswa. Hal

tersebut membuat siswa tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran dan beberapa siswa yang malas mengikuti pembelajaran dikarenakan jenuh. Siswa yang tidak memperhatikan guru yang mengajar justru bermain sendiri dengan temannya, duduk-duduk sambil bercerita.

Hal itu disebabkan karena pembelajaran inti yang guru berikan kurang menarik bagi siswa terutama saat penjelasan materi teknik *Lay Up* pada permainan bola basket. Banyak dari mereka yang masih melakukan kesalahan dalam melakukan *Lay Up*. Siswa belum tahu dan belum paham bagaimana cara melakuakan teknik *Lay Up* yang benar. Mereka terlihat bingung saat melakukan *Lay Up*. Banyak dari mereka yang hanya duduk-duduk saja setelah diperintahkan untuk mempraktekkan *Lay Up* bola basket. Padahal bola yang tersedia sudah cukup untuk membuat siswa untuk aktif dalam melakukan praktek *Lay Up*. Hanya beberapa dari siswa yang melaksanakan gerakan *Lay Up* dan akibatnya kemampuan *Lay Up* tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh guru.

Berdasarkan data fakta pada kelas VIII tahun ajaran 2019/2020 diperoleh data saat penilaian (*Lay Up*) yaitu dari jumlah 24 siswa VIII ternyata hanya 4 siswa (17%) saja yang memiliki nilai di atas KKM. Sedangkan 20 siswa lain (83%) memiliki nilai di bawah standar KKM. Untuk membantu siswa agar tidak mengalami kejenuhan pada saat proses pembelajaran bola basket, maka diterapkan salah satu teknik pembelajaran melalui model pembelajaran variasi lompat kijang untuk membantu siswa agar tidak mengalami kejenuhan dalam proses pembelajaran. Atas latar belakang ini, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul “Peningkatan kemampuan *lay up*

pada permainan bola basket melalui model pembelajaran variasi lompat kijang pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Dampan".

2.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Apakah penerapan model pembelajaran variasi lompat kijang dapat meningkatkan kemampuan *lay up* pada permainan bola basket siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Dampan?"

3.1 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan peneliti ini adalah Untuk mengetahui apakah penerapan model pembelajaran variasi lompat kijang dapat meningkatkan *lay up* pada permainan bola basket siswa kelas VIII kelas VIII SMP Negeri Satap Dampan.

4.1 Manfaat Penelitian

4.1.1 Manfaat Teoris

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan sumbangan teoritis tambahan bagi para pembaca dalam kaitannya dengan kemampuan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan menerapkan metode pembelajaran variasi lompat pada permainan bola basket.

4.1.2 Manfaat praktis

1. **Bagi Guru**

   Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam menentukan metode dan model atau pendekatan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan

perkembangan siswa, sehingga siswa dapat mengoptimalkan segenap kemampuannya dan tercapailah keberhasilan pembelajaran.

2. Bagi Siswa

Adanya penerapan model pembelajaran variasi siswa dapat meningkatakan minat belajar sehingga siswa yang mengikuti proses pembelajaran tidak mengalami kejenuhan. Model pembelajaran variasi memberikan suatu pengalaman belajar yang baru, dan diharapkan siswa aktif serta berantusias dalam mengikuti proses pembelajaran agar kemampuan siswa dapat meningkat. Dengan demikian nilai siswa dapat meningkat dengan signifikan.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menjadi wadah pengaplikasian ilmu pengetahuan yang telah diperoleh diperkuliahan. Dengan adanya penelitian ini peneliti dapat melatih kemampuan untuk menjadi pendidik yang professional. Sehingga, peneliti dapat mengaplikasikan kemampuan pendidik di masyarakat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Bola Basket

Permainan bolabasket pertama kali diciptakan oleh James Naismith. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yaitu 5 lawan 5. Keterampilan perorangan seperti *shooting*, *passing*, *drib*le, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah persyaratan untuk berhasil dalam olahraga ini. Untuk menyerang, setiap pemain harus dapat melakukan *shooting* yang baik guna meraih angka, di mana teknik *shooting* yang paling sering dilakukan setiap pemain dalam meraih angka yaitu *lay up shoot* Permana dan Rusdianto pada *jurnal pendidikan jasmani Indonesia* (2016). Ada 3 posisi utama dalam bermain basket, yaitu: *Forward*, pemain yang tugas utamanya dalah mencetak poin dengan memasukkan bola kekeranjang lawan. *Defense*, pemain yang tugas utamanya dalah menjaga pemain lawan agar pemain lawan kesulitan memasukkan bola, dan *Playmaker*, pemain yang menjadi tokoh kunci permainan dengan mengatur alur bola dan strategi yang dimainkan oleh rekan-rekan setimnya.

Konsep permainan bola basket dalam Permana dan Rusdianto pada *jurnal pendidikan jasmani Indonesia* (2016: 2) adalah "Permainan bola basket adalah bola basket yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas 5 orang. Tiap-tiap regu berusaha memasukan bola atau membuat angka/skor. Bola boleh dioper, digelindingkan, atau dipantulkan/*dribbling* kesegala arah sesuai

dengan peraturan/ketentuan”. Adapun beberapa keterampilan dasar (teknik dasar) bola basket yang harus dikuasai oleh para pemain adalah sebagai berikut: penguasaan bola, mengoper bola, *pivot*, menggiring bola (*dribbling*), dan memasukan bola (*shooting*).

Bola basket adalah salah satu bentuk olahraga yang termasuk dalam cabang permainan, dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain mencoba mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang. Syarifuddin dalam Basri dan Azhari pada *jurnal riset physical education* (2018: 147) menyatakan, "Bola basket adalah salah satu jenis permainan termasuk cabang olahraga permainan, menggunakan bola besar, mempunyai peraturan, waktu, lapangan dan organisasi tertentu". Menurut Margono dalam Mahardika dan Supriyoko pada *jurnal ilmiah spirit* (2019: 3) bahwa “Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Tiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan memasukkan bola atau mencetak angka”. Menurut Khoeron dalam Maulana dkk pada *jurnal kependidikan* (2019: 46), “Bola basket adalah sebuah cabang olahraga yang dimana bola menjadi media utama dalam berjalannya sebuah permainan". Wiradihardja dan Syarifudin (2017:33) menyatakan, "Bola basket ialah suatu permainan yang dapat dimainkan oleh putri maupun putra. Tiap regu terdiri dari 12 orang pemain putra atau putri dan 5 orang yang dapat langsung turun ke lapangan permainan untuk tiap regu".

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang digemari di Indonesia khususnya di kota Palopo. Banyak kompetisi yang di selenggarakan setiap

tahunnya, seperti Invitasi Bola Basket (IBB) yang sering di adakan oleh SMA yang ada di kota Palopo dan hampir semua sekolah SMA yang ada di kota Palopo sudah menyelenggarakan kompetisi ini dan sekolah yang pasering mengadakan kompetisi ini yakni SMA Negeri 3 Palopo. Dan untuk *Event* antar *club* sendiri, yang paling sering mengadakan yakni Sawerigading Basket Ball (SBC).

Berkaitan dengan bola basket Menurut Sumiyarsono dalam Akbar, Priambodo dan Jannah pada *jurnal pendidikan, jasmani, olahraga dan kesehatan* (2019: 2), bola basket merupakan sebuah permainan yang dimainkan secara beregu, dalam masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan mencetak angka sehingga diakhiri pertandingan memperoleh jumah angka lebih banyak dari lawan.

Berdasarkan dari pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket yaitu permainan yang dimainkan oleh 2 regu yang terdiri dari 5 pemaina dari masing-masing regu yang bertujuan untuk mencetak angka ke dalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan untuk mencetak angka.

2.1.2 Peraturan Bola Basket

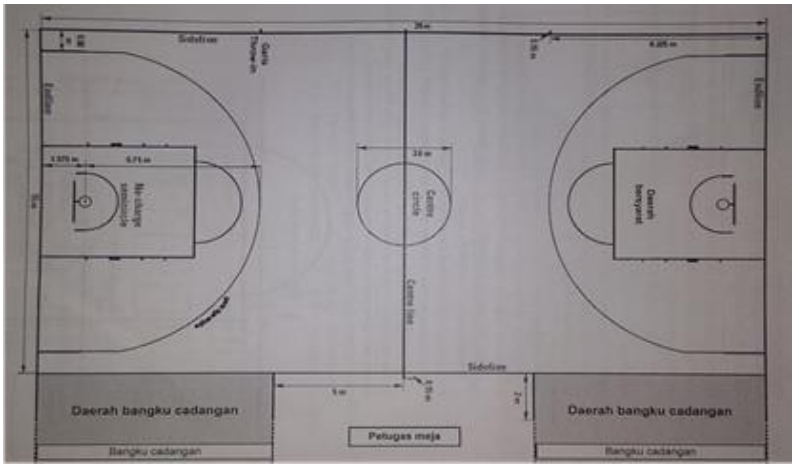
Aturan dasar pada permainan Bola Basket, sebagai berikut:

1. Bola dapat dilemparkan kesegala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
2. Bola dapat dipukul kesegala arah dengan menggunakan salah satu 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 di perbolehkan apa bila pemain tersebut berlari pada kecepatan biasa.
4. Bola harus dipegang di dalam atau di antara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak di perbolehkan memegang bola.
5. Pemain tidak diperbolehkan meyeruduk, 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 apa bila pelanggaran tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan, maka pemain pelanggarakan dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan. Pada masa ini, pergantian pemain tidak di perbolehkan.
6. Sebuah kesalahan dibuat pemain apabila memukul bola dengan kepalan tangan (meninju), melakukan pelanggaran terhadap aturan**3** dan **4** serta melanggar hal-hal yang disebutkan pada aturan **5**.
7. 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).
8. Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk kedalam 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.

9. Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali kedalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasitlah yang akan melemparkannya kedalam lapangan. Pelempar 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.
10. Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain dan mencatat jumlah pelanggaran dan memberitahu wasit pembantu apabila terjadi pelanggaran berturut-turut. Wasit memiliki hak penuh untuk memberikan diskualifikasi pemain yang melakukan pelanggaran sesuai dengan yang tercantum dalam aturan **5**.
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 bola ke ring terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang.



Gambar 2.1. Lapangan Bola Basket
Sumber: Peraturan Resmi FIBA, (2018: 6)

2.1.3 Tenik *Lay up*

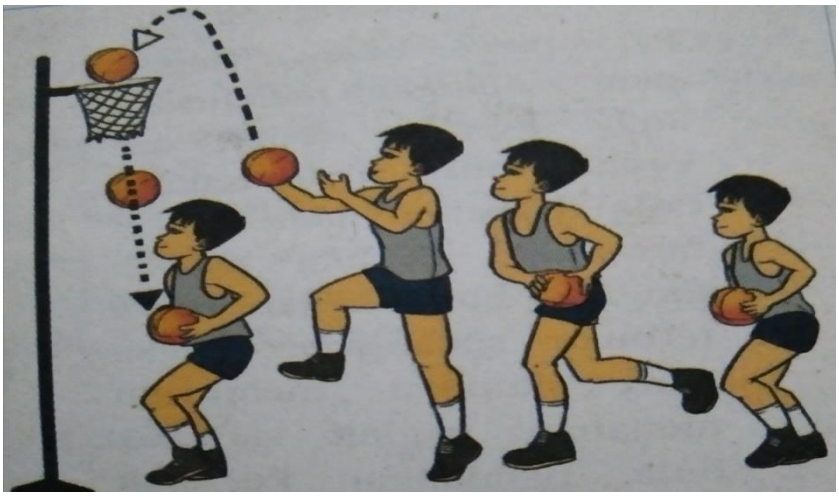
Lay-up adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. *Lay up* disebut juga dengan tembakan melayang. Menurut Ahmadi dalam Rohman dan Tausikal pada jurnal pendidikanolahragadankesehatan (2017: 479) menyatakan bahwa *lay up shoot*ialah tembakan yang dilakukan dari jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakan kedalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Tembakan ini di sebut gaya tembakan langkah tiga dengan langkah terakhir melayang diudara.Gerakan melangka dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring bola.

Menurut Oliver dalam Akbar, Priambodo dan Jannah pada jurnal pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (2019: 2) untuk melakukan *lay up* dari sisi kiri ring basket, yaitu menembak dengan tangan kiri, melompat dengan tumpuan kaki kanan. Rangkaian gerakan ini menjadi tidak mudah untuk diakukan

karena membutuhkan koordinasi antara gerakan kaki untuk melangka dan tangan untuk meletakkan bola ke ring basket.

Melakukan *lay up* teknik yang pertama kali harus dikuasai adalah cara untuk menggiring bola atau men*drible* bola karena hal ini merupakan salah satu penunjang dalam keberhasilan melakukan *lay up*, berikut ini merupakan beberapa langkah dan cara melakukan *lay up* dalam bola basket sebagai berikut:

1. Cara melakukan teknik *lay up* dengan tangan kanan:
    a. Lakukanlah*drible* bola yang dimulai dari garis tembakan bebas.
    b. Ketika mendekati ring kecepatan berlari dapat di tingkatkan.
    c. Setelah melakukan lari di lanjutkan dengan tolakan kaki dan melompat dengan tumpuan kaki kiri.
    d. Pada saat melompat angkat lutut sebelah kanan.
    e. Kemudian tembakan lah bola dengan menggunakan tangan kanan.
    f. Ketika melakukan tembakan sebaiknya arahkan tembakan ke titik strategis yaitu berada pada sebelah kanan persegi pada papan pantul, karena titik ini akan meredam pantulan bola dan akan menjatuhkan bola ke dalam ring.



Gambar 2.2 *Lay Up*
Sumber :Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (2017: 50)

2. Cara melakukan teknik *lay up* dengan tangan kiri:

   a. Lakukanlah *drible* bola yang dimulai dari garis tembakan bebas.

   b. Ketika mendekati ring kecepatan berlari dapat di tingkatkan.

   c. Setelah melakukan lari di lanjutkan dengan tolakan kaki dan melompat dengan tumpuan kaki kanan.

   d. Pada saat melompat angkat lutut sebelah kiri.

   e. Kemudian tembakanlah bola dengan menggunakan tangan kiri.

Ketika kita melakukan tekni *Lay up* sebaiknya arahkan bola ke titik strategis yaitu berada pada dalam kotak persegi pada papan pantul, karena titik ini akan memantulkan bola dan akan menjatuhkan bola ke dalam ring. Lompt kijang kijang adalah kegiatan berlari dengan menirukan gaya berlari dari hewan kijang, yang cara pelaksanaannya pelari melakukan langkah jarak jauh dan menapakkan kakinya secara bergantian kanan dan kiri tetap dengan jarak yang lebar. Untuk metode lompat kijangnya peserta peserta didik di bagi menjadi 2 kelompok dan peserta didik bersiap diujung lapangan sebelah selatan kemudian peserta didik

berlomba untuk membawa benda dengan berlari lompat kijang, dan meletakkan benda tersebut di ujung lapangan sebelah utara.

3.2 Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No	Nama	Judul Penelitian	Hasil dari Penelitian
1.	Muhammad Faz'ul Akbar1, Anung Priambodo2, Miftakhul Jannah3 (2019)	PENGARUH LATIHAN IMAGERY DAN TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN LAY UP SHOOT BOLA BASKET SMAN 1 MENGANTI GRESIK	Berdasarkan hasil penelitianini menunjukkan: (1) Terdapat pengaruh latihan imagery pada siswa tingkat konsentrasi rendah terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot kanan dan kiri bola basket. (2) Terdapat pengaruh latihan imagery pada siswa tingkat konsentrasi tinggi terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot kanan dan kiri bola basket. (3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan imagery pada siswa tingkat konsentrasi rendah dan tinggi.
2.	Frendy Nurochwan Febryanto (2015)	PEMBELAJARAN LAY UP SHOOT MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL BASIC LAY UP SHOOT UNTUK MENINGKATKAN HASILBELAJAR LAY UP SHOOT PADA SISWA KELAS VIIIA SMP KANISIUS PATI TAHUN 2013/2014	Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lay up shoot menggunakan media audio visual basic lay up shoot dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas VIIIA SMP Kanisius Pati tahun 2013/2014.

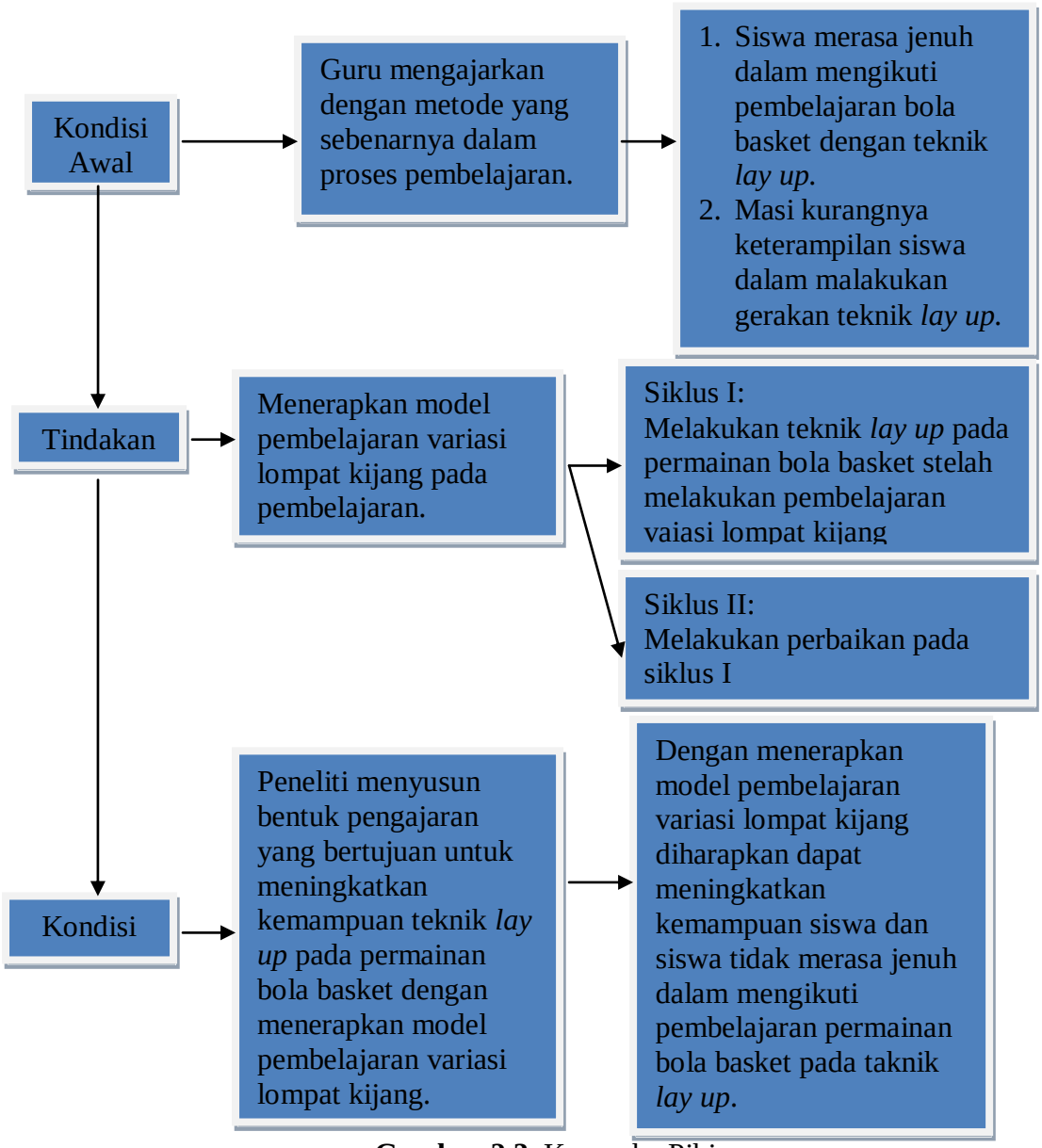
3.	Aga Eppino Saleh (2015)	PENINGKATAN HASIL BELAJAR LAY UP BOLABASKET MELALUI PENDEKATAN BERMAIN ONE-TWO STEP PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 9 SEMARANG TAHUN 2013	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil pembelajaran berbaring permainan basket dengan media satu-dua langkah di kelas VIII C 9 Semarang SMP N dampak positif, seperti yang terlihat dalam hasil penguasaan siswa belajar yang melebihi yang telah ditetapkan KKM telah bertambah 75 dalam siklus pertama berupa kelengkapan studi mencapai 50%, sementara di kedua siklus mencapai 88.46% penguasaan belajar. Disimpulkan bahwa belajar permainan basket lay-up dengan menggunakan media dua-langkah memiliki efek positif, yang dapat meningkatkan hasil yang dapat memfasilitasi siswa untuk memahami dan melakukan langkahan belajar siswa berbaring dengan benar.
4.	Inten Pridani, Bayu Insanistyo, Arwin, Defliyanto. (2018)	MENINGKATKAN KETERAMPILAN LAY UP PERMAINAN BOLA BASKET DENGAN PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE STUDENT TEAM ACHIEVMENTS DIVISIONS (STAD) SISWA KELAS X MIPA SMA NEGERI 1 BENGKULU TENGAH	Dari nilai tes siklus 2 dapat disimpulan pembelajaran teknik lay up dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe Student Team Achievments Division (STAD) dapat meningkatkan ketermpilan lay up permainan bola basket dan meningkatkan semangat belajar siswa.
5.	Ketut Mertayasa, Setya Rahayu, Tommy Soenyoto (2016).	METODE LATIHAN PLYOMETRICS DAN KELENTUKAN UNTUK MENINGKATKAN POWER OTOT TUNGKAI DAN HASIL LAY UP SHOOT BOLA BASKET	Hasil penelitian : 1) ada perbedaan pengaruh antara latihan plyometrics single leg vertical jump dan double leg speed hop untuk meningkatkan power. 2) tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan plyometrics single leg vertical jump dan double leg speed hop untuk hasil lay up shoot bola basket. 3) ada perbedaan pengaruh antara pemain putra yang memiliki kelentukan tinggi dan rendah untuk meningkatkan power. 4) tidak ada interaksi antara latihan plyometrics dengan kelentukan untuk meningkatkan power dan hasil lay up shoot bola basket.

3.3 Kerangka Pikir

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMP Negeri Satap Dampan ditemukan permasalahan terkait kemampuan siswa pada mata pelajaran Penjaskes. Dalam proses pembelajaran penjaskes siswa terlihat jenuh pada saat belajar, kurang tanggap terhadap materi pelajaran, kurang berminat serta kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran Penjaskes. Hal ini disebabkan karena metode atau cara mengajar yang digunakan berdasarkan teknik sebenarnya.

Untuk mengatasi masalah tersebut maka peneliti menerapkan metode variasi lompat kinjang, kegiatan dari variasi lompat kijang ini yaitu siswa diarahakan untuk berlari dengan menirukan gaya berlari dari hewan kijang, yang cara pelaksanaannya pelari melakukan langkah jauh dan menapakkan kakinya secara bergantian kanan dan kiri tetap dengan jarak yang lebar. Kegiatan pembelajaran seperti ini diharapkan akan disenangi oleh siswa karena dianggap sebagai hal baru dalam proses pembelajaran sehingga siswa tertarik dan tidak jenuh dalam melaksanakan proses belajar. Dengan diterapkannya metode variasi lompat kijang, siswa di SMP Negeri Satap Dampan, diharapkan siswa dapat aktif dalam pembelajaran dan siswa dapat mengalami peningkatan dalam pembelajaran teknik dasar *lay up* dalam permainan bola basket.

Kerangka pikir dapat dilihat pada gambar



Gambar 2.3. Kerangka Pikir

3.4 Hipotesis Tindakan

Penerapan model pembelajaran variasi lompat dapat meningkatkan kemampian *lay up* pada permainan bola basket pada siswa SMP Satap Dampan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan merupakan metode penelitian kualitatif, penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderumg menggunakan analisis. Menurut Sugiyono (2016:9) bahwa metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivsme, digunakan untuk meneliti pada kondisi yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Berdasarkan pendapat di atas, maka metode penelitian kualitatif cocok untuk digunakan dalam melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), karena metode penelitian kualitatif akan mengkaji tentang bagaimana pembelajaran berlangsung dengan memperlihatkan interaksi seorang guru dengan siswa pada saat proses pembelajaran.

Metode penelitian kualitatif menggunakan model pembelajaran variasi lompat kijang, yang dimana siswa diarahkan untuk melakukan lompat kijang dari sisi ujung lapangan sebelah barat ke sisi ujung lapangan sebelah timur, hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *lay up* pada permainan bola basket. Variasi lompat kijang ini bertujuan untuk membentuk hal baru pada proses pembelajaran subjek peneliti.

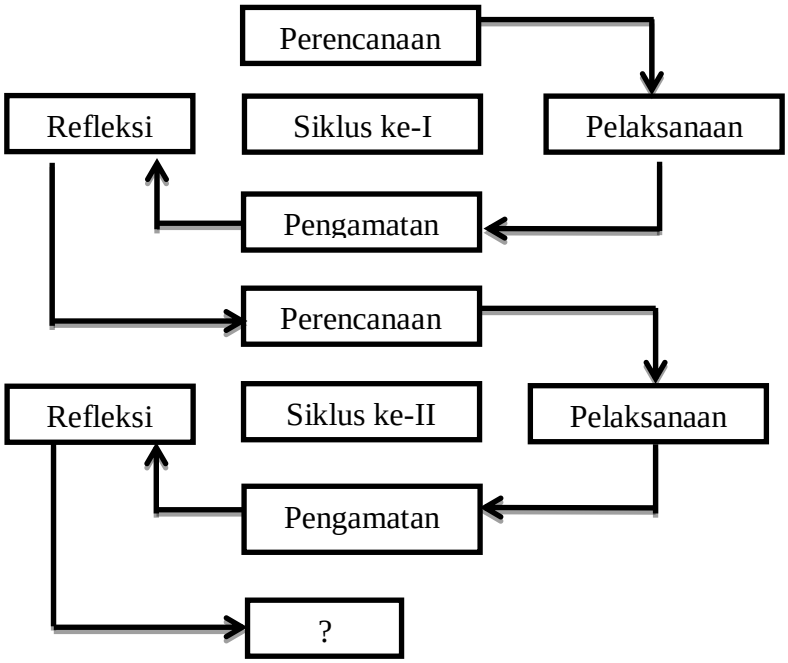
3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini dilakasanakan dalam bentuk Penelitian Tidakan Kelas (PTK). Arikunto (2006) menjelaskan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu perencanaan terhadap kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan.

Tindakan yang diberikan dalam penelitian ini adalah model pembelajaran variasi lompat kijang, dimana siswa diarahkan untuk melakukan lompat kijang dari sisi ujung lapangan sebelah barat ke sisi ujung lapangan sebelah timur, hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *lay up* pada permainan bola basket. Variasi lompat kijang ini bertujuan untuk membentuk hal baru pada proses pembelajaran subjek peneliti.

Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/observasi, dan refleksi. Tahapan-tahapan tersebut merupakan rancangan tidakan yang berlangsung pada satu siklus penelitian dan berulang pada siklus berikutnya. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus penelitian. Sebelum melakukan penelitian ini peneliti terlebih dahulu melakukan observasi untuk mengetahui ketepatan tindakan yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran bola basket pada teknik *lay up*, maka dalam refleksi ditetapkan tindakan yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran bola basket pada teknik *lay up*, yaitu dengan menggunakan model pembelajaran variasi lompat kijang.

Rancangan siklus penelitian tindakan ini digunakan dalam bagan di bawah ini:



Gambar 3.1. Rancangan Siklus Penelitian Tindakan
Sumber: Arikunto, dkk (2017: 42)

Aturan tindakan penelitian dalam skema di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

SIKLUS I

1. Perencanaan

   Pada proses perencanaan, peneliti membuat Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang materi yang akan diajarkan, menyediakan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang digunakan pada saat pembelajaran.

2. Pelaksanaan

   Pada tahap pelaksanaan peneliti melaksanakan langkah-langkah kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang

sudah disiapkan. Pada tahap ini peneliti menyampaikan materi pembelajaran dan model pembelajaran yang digunakan serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan gerakan *lay up*. Setiap siswa diberi kesempatan untuk melakukan gerakan teknik *lay up*.

3. Pengamatan/Observasi

   Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru Penjaskes SMP Negeri Satap Dampan (yang bertindak sebagai observer) untuk mengamati peneliti (yang bertindak sebagai guru) yang secara langsung menerapkan model pembelajaran variasi lompat kijang dan mengisi lembar observasi yang telah dipersiapkan sebelumnya. Observer mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung. Hasil pengamatan dicatat dalam lebar observasi, adapun kegiatan yang diamati adalah aktivitas guru, aktivitas siswa dan mengawasi pelaksanaan tes yang diberikan di akhir siklus.

4. Refleksi

   Pada akhir siklus diadakan refleksi terhadap hal-hal yang diperoleh baik dari hasil observasi maupun catatan peneliti. Tahap refleksi meliputi kegiatan memahami dan menyimpulkan data. Peneliti dan observer berdiskusi untuk melihat keberhasilan dan kegagalan yang terjadi setelah proses pembelajaran dalam selang waktu tertentu. Kekurangan-kekurangan yang ada pada siklus I yang telah dilaksanakan, dibuatkan rencana perbaikan demi penyempurnaan tindakan pada siklus II.

SIKLUS II

1. Perencanaan

   Pada tahap perencanaan siklus II peneliti membuat rencana pembelajaran berdasarkan hasil refleksi pada siklus I. Kekurangan pada siklus I dilakukan perbaikan rencana pembelajaran terhadap materi agar mampu mendapatkan peningkatan pada siklus II.

2. Pelaksanaan

   Pada tahap pelaksanaan siklus II peneliti menyampaikan materi pembelajaran yang telah di perbaiki dan melaksanakan pembelajaran menggunakan model variasi lompat kijang berdasarkan rencana pembelajaran dari hasil refleksi pada siklus I.

3. Pengamatan/Observasi

   Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru Penjaskes mengamati secara langsung penerapan model pembelajaran variasi lompat kijang berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran dari hasil refleksi pada siklus I dan mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung.

4. Refleksi

   Pada akhir siklus peneliti melakukan refleksi terhadap pelaksanaan siklus II dan memahami serta menyimpulkan data atas pelaksanaan pembelajaran. Dengan melihat hasil observasi, apakah kegiatan yang telah dilakukan dapat meningkatkan kemampuan teknik *lay up* pada permainan bola basket dalam pembelajaran Penjaskes.

Tahap refleksi terbagi menjadi dua yaitu refleksi proses dan refleksi hasil sebagai berikut:

a. Refleksi proses yaitu peneliti dan guru mendiskusikan tindakan peneliti saat proses pembelajaran berlangsung apakah telah mencapai tahap keberhasilan atau belum dengan menerapkan model pembelajaran variasi lompat kijang.
b. Refleksi hasil yaitu peneliti dan guru melakukan refleksi tentang nilai siswa apakah kemampuan setelah melaksanakan pembelajaran berhasil atau tidak. Apabila belum berhasil maka dilaksanakan perencanaan siklus berikutnya dengan melengkapi kekurangan-kerangan pada siklus sebelumnya.

3.3 Kehadiran Peneliti

Peneliti terlibat langsung dari awal hingga akhir penelitian. Hal ini bertujuan agar data yang diperoleh lengkap. Kedudukan peneliti dalam penelitian ini yaitu sebagai perencana, pelaksana pengumpul data, analisis dan pengamat dalam pelaksanaan tindakan.

3.4 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Dampan. Siswa yang berada pada kelas VIII berjumlah 24 siswa. Dari 24 siswa yang berada di kelas VIII terdapat 7 siswa dan 17 siswa.

3.5 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai Oktober di SMP Negeri Satap Dampan. Dimana SMP Negeri Satap Dampan berlokasi di kecematan Basse sangtempe utara desa Dampan

3.6 Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas yaitu:

3.6.1 Siswa, untuk mendapatkan data tentang hasil teknik*lay up* pada permainan bola basket melalui model pembelajaran variasi lompat kijang.

3.6.2 Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan kemampuan teknik *lay up* pada permainan bola basket melalui model pembelajaran variasi lompat kijang

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ada tiga yaitu observasi, tes dan dokumentasi.

3.7.1 Observasi

Peneliti memilih teknik observasi dalam pengumpulan data karena dalam penelitian yang diamati adalah teknik *lay up* pada permainan bola basket siswa, dalam hal ini adalah partisipasi siswa dalam proses pembelajaran serta proses mengajar peneliti dalam menerapkan model pembelajaran variasi lompat kijang.

Kegiatan observasi dilaksanakan ketika proses pembelajaran di lapangan berlangsung dengan mengamati keaktifan siswa dalam pembelajaran dan cara mengajar peneliti mengenai kesesuaian dengan langkah-langkah model variasi

lompat kijiang yang diterapkan oleh peneliti dengan menggunakan format observasi.

3.7.2 Tes

Tes adalah alat atau prosedur yang dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Peneliti memilih teknik tes untuk mengukur dan menilai kemampuan siswa apakah meningkat atau belum selama pembelajaran bola basket pada teknik *lay up* melalui model pembelajaran variasi lompat kijang yang diterapkan.

3.7.3 Dokumentasi

Dokumentasi merupakan kegiatan atau proses pekerjaan mencatat atau merekam suatu peristiwa dan objek (aktivitas) yang dianggap berharga dan penting serta perolehan data-data awal siswa dan guru kelas, dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi yang dilakukan dalam proses pembelajaran berupa arsip-arsip kemampuan yang dapat memberi informasi data keberhasilan siswa dan dokumen berupa foto-foto yang menggambarkan situasi pembelajaran, sebagai pelengkap penelitian yang disesuaikan dengan langkah-langkah model variasi lompat kijang.

3.8 Instrumen Penelitian

Reabilitas adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Pengujian reabilitas instrumen dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan *test-retest (stability*), equivalent, dan gabungan keduanya. Secara internal reabilitas instrument dapat diuji dengan menganalisis

konsistensi butir-butir yang ada pada instrument dengan teknik tertentu, Sugiyono (2012: 121-130).

Sugiyono (2012: 121-129) validitas adalah hasil penelitian yang valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyekyang diteliti. Pengujian validitas dapat dilakukan dengan secara kontruksi, isi maupun eksternal. Secara isi secara teknis pengujian validitas kontruksi dan validitas isi dapat dibantu dengan kisi-kisi instrument, atau matrik pengembangan instrument. Dalam kisi-kisi itu terdapat variabel yang diteliti, indikator sebagai tolak ukur dan nomor butir (item) pertanyaan atau pernyataan yang telah dijabarkan dari indikator. Validitas eksternal instrument diuji dengan cara membandingkan (untuk mencari kesamaan) antara kriteria yang ada pada instrument dengan fakta-fakta empiris yang terjadi dilapangan, Sugiyono (2012: 121-129).

Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar observasi, Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), serta tes *psikomotor*. Lembar observasi digunakan untuk mengecek cara mengajar peneliti saat membawakan materi lembar. RPP digunakan untuk acuan dalam proses pembelajaran, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan sistematis. Tes *psikomotor* digunakan untuk mengambil nilai siswa.

3.9 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas dilakukan selama dan sesudah pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2016: 244) bahwa, "Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari

hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih nama yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain".

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah di lapangan. Dalam hal ini Nasution dalam Sugiyono (2016: 245) menyatakan, "Analisis data mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun di lapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian".

Teknik analisis data model Miles and Hubermanyang dikemukakan oleh Sugiyono (2016: 246) yaitu:

1. Reduksi data, yakni kegiatan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Pada tahap ini, guru atau peneliti mengumpulkan semua instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data kemudian dikelompokkan berdasarkan fokus masalah atau hipotesis.
2. Penyajian data, dilakukan dalam bentuk tabel, grafik, *phie chard, pictogram* dan sejenisnya. Melalui penyajian data tersebut, maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami.
3. Langkah ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila

tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Proses analisis data dalam PTK diarahkan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan untuk menjawab rumusan masalah dan pertanyaan penelitian.

Penafsiran data proses pembelajaran aspek guru dan siswa digunakan acuan nilai ketuntasan belajar siswa di peroleh melalui rumusan sebagai berikut:

Tes untuk kerja (*Psikomotor*) adalah ranah yang berhubungan dengan aktifitas fisik dengan keterampilan atau kemampuan seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Adapun acuan yang digunakan ialah rumus:

$$nilai = \frac{jumlah\ skor\ yang\ diperoleh}{skor\ total} x\ 100$$

Sumber: Kusmawati (2015:128-130)

3.10 Indikator keberhasilan

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

3.4.1 Pemahaman permainan bola basket pada teknik *lay up*siswa berdasarkan akhir siklus dikatakan meningkat apabila dalam proses pembelajaran terlihat adanya peningkatan jumlah siswa yang tuntas dari siklus 1 ke siklus berikutnya dengan kriteria 80% dari total siswa dalam kelas.

3.4.2 Kemampuan *lay up* siswa mengalami peningkatan dari siklus 1 ke siklus berikutnya dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 75

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi pada sekolah yang akan diteliti, kemudian peneliti mengambil data awal nilai siswa yang akan diteliti. Tujuan dari observasi tersebut untuk mengetahui kondisi dan permasalahan yang ada pada pembelajaran pendidikan jasmani. Setelah mengetahui permasalahan yang ada pada mata pelajaran pendidikan jasmani, peneliti kemudian mencari solusi untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan cara menerapkan model pembelajaran variasi lompat kijang.

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai prosedur Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari empat tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung selama dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan. Setiap di akhir siklus dilakukan pengambilan nilai kemampuan siswa. Subjek penelitian ini ialah siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Dampan, dengan jumlah siswa 24 orang. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti bertindak sebagai guru dan guru pendidikan jasmani kelas VIII bertindak sebagai observer. Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 29 September 2020 sampai tanggal 8 Oktober 2020.

4.1.1 Hasil penelitian siklus I

1. Perencanaan

Kegiatan pada tahap perencanaan peneliti menyiapkan hal-hal yang diperlukan pada saat pelaksanaan tindakan pada siklus I. Hal-hal yang dipersiapkan tersebut adalah sebagai berikut :

a) Peneliti membuat Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang materi yang akan diajarkan.
b) Melaksanakan pembelajaran bola basket dengan teknik *lay up* dengan menerapkan model pembelajaran variasi lompat kijang.
c) Menyiapkan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran.

2. Pelaksanaan

Pertemuan I

Pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan di SMP Negeri Satap Dampan untuk siklus I dilaksanakan dua kali pertemuan. Pelaksanaan siklus I pertemuan I dilaksanakan pada hari Selasa 29 September 2020. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I pertemuan I diikuti oleh siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Dampan sebanyak 24 orang.

Proses pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran variasi lompat kijang pada teknik *lay up* dalam permainan bola basket dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

a) Kegiatan awal atau pendahuluan (20 menit)

Peneliti menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian peneliti membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan doa, setelah berdoa peneliti memperkenalkan diri serta saling berkenalan dengan siswa setelah perkenalan selesai peneliti mengecek kehadiran siswa dan melakukan *stretching*, kemudian peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

b) Kegiatan Inti (80 menit)

(1) Peneliti menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran bola basket pada teknik *lay up*.

(2) Peneliti memberi penjelasan mengenai materi pelaksanaan dari pembelajaran bola basket pada teknik *lay up* serta contoh pelaksanaan yang dilakukan oleh peneliti.

(3) Masing-masing siswa melakukan *lay up*.

(4) Peneliti memberikan materi mengenai model pembelajaran variasi lompat kijang serta memberikan contoh pelaksanaan lompat kijang.

(5) Siswa melakukan model pembelajaran variasi lompat kijang dari sisi lapangan sebelah selatak ke sisi lapangan sebelah utara.

(6) Mengamati siswa dalam melakukanvariasi lompat kijang.

(7) Memberikan kesempatan kepada masing-masing siswa untuk melakukan *lay up* setelah melakukan model pembelajaran variasi lompat kijang

(8) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi bola basket pada teknik *lay up*.

c) Kegiatan akhir (20 menit)

Pada kegiatan akhir atau penutup, peneliti menyimpulkan materi pembelajaran yang telah dipelajari serta memberikan evaluasi guna untuk menambah pemahaman siswa terkait materi yang dipelajari, peneliti menyampaikan motivasi kepada siswa atau penguatan tahapan penting dalam penelitian teknik *lay up* pada permainan bola basket agar siswa memiliki peningkatan. Kemudian peneliti menutup pembelajaran dengan pendinginan dan berdoa**.**

Pertemuan II

Pelaksanaan siklus I pertemuan II dilaksanakan pada hari kamis 01 Oktober 2020. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I pertemuan II diikuti oleh siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Dampan sebanyak 24 orang.

Proses pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran variasi lompat kijang pada teknik *lay up* dalam permainan bola basket dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

a) Kegiatan awal atau pendahuluan (20 menit)

Peneliti menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian peneliti membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan doa, setelah melakukan doa peneliti mengecek kehadiran siswa dan melakukan *stretching*, setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

b) Kegiatan Inti (80 menit)

(1) Peneliti menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran bola basket pada teknik *lay up* secara singkat.

(2) Peneliti memberi penjelasan mengenai materi pelaksanaan dari pembelajaran bola basket pada teknik *lay up* serta contoh pelaksanaan yang dilakukan oleh peneliti.

(3) Peneliti memberikan materi mengenai model pembelajaran variasi lompat kijang serta memberikan contoh pelaksanaan lompat kijang.

(4) Siswa melakukan model pembelajaran variasi lompat kijang dari sisi lapangan sebelah selatak ke sisi lapangan sebelah utara.

(5) Mengamati siswa dalam melakukan variasi lompat kijang.

(6) Memberikan kesempatan kepada masing-masing siswa untuk melakukan *lay up* setelah melakukan model pembelajaran variasi lompat kijang.

(7) Peneliti mempersiapkan siswa untuk pengambilan nilai kemudian peneliti menilai siswa pada teknik *lay up* dalam permainan bola basket.

(8) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi bola basket pada teknik *lay up*.

c) Kegiatan akhir (20 menit)

Pada kegiatan akhir atau penutup, peneliti menyimpulkan materi pembelajaran yang telah dipelajari serta memberikan evaluasi guna untuk

menambah pemahaman siswa terkait materi yang dipelajari, peneliti menyampaikan motivasi kepada siswa atau penguatan tahapan penting dalam penelitian teknik *lay up* pada permainan bola basket agar siswa memiliki peningkatan. Kemudian peneliti menutup pembelajaran dengan pendinginan dan berdoa**.**

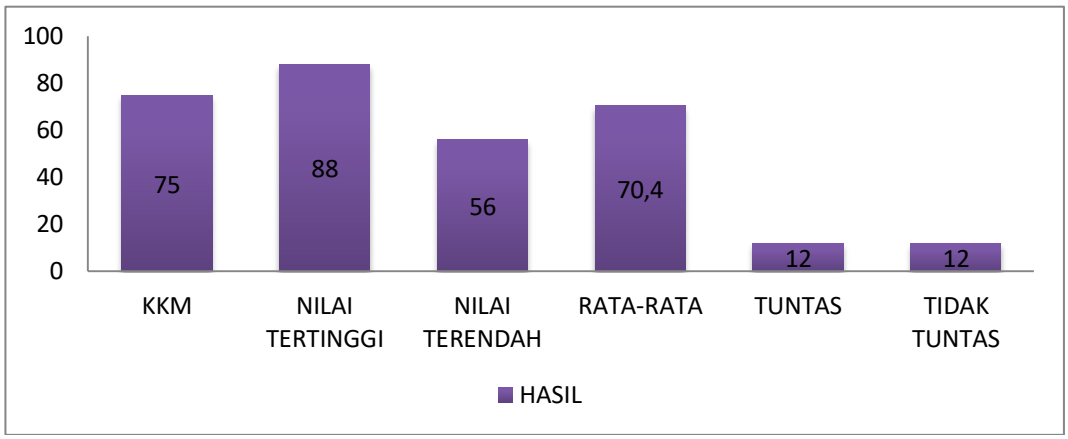
3. Pengamatan

Berdasarkan pada tes kemampuan siklus I yang telah diberikan, menunjukkan bahwa dari 24 siswa yang mengikuti tes, hanya 12 siswa yang tuntas dan 12 siswa yang tidak tuntas. Untuk mengetahui indikator keberhasilan kemampuan siswa dapat kita lihat melalui persentase ketuntasan siswa. Dari data tersebut menunjukkan bahwa persentase ketuntasan siswa hanya 50%, sesuai dengan pernyataan Maijum (2017:580) dalam jurnal ilmu pendidikan sosial, sains, dan humaniora menyatakan bahwa "dikatakan tuntas bilamana memperoleh rata-rata nilai 80%".

Rangkuman nilai siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut:

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	88
2	Nilai Terendah	56
3	Rata-Rata Nilai	70,4
4	Tuntas	12
5	Tidak Tuntas	12
6	KKM	75

Tabel 4.1 Rangkuman Nilai Siswa Siklus I



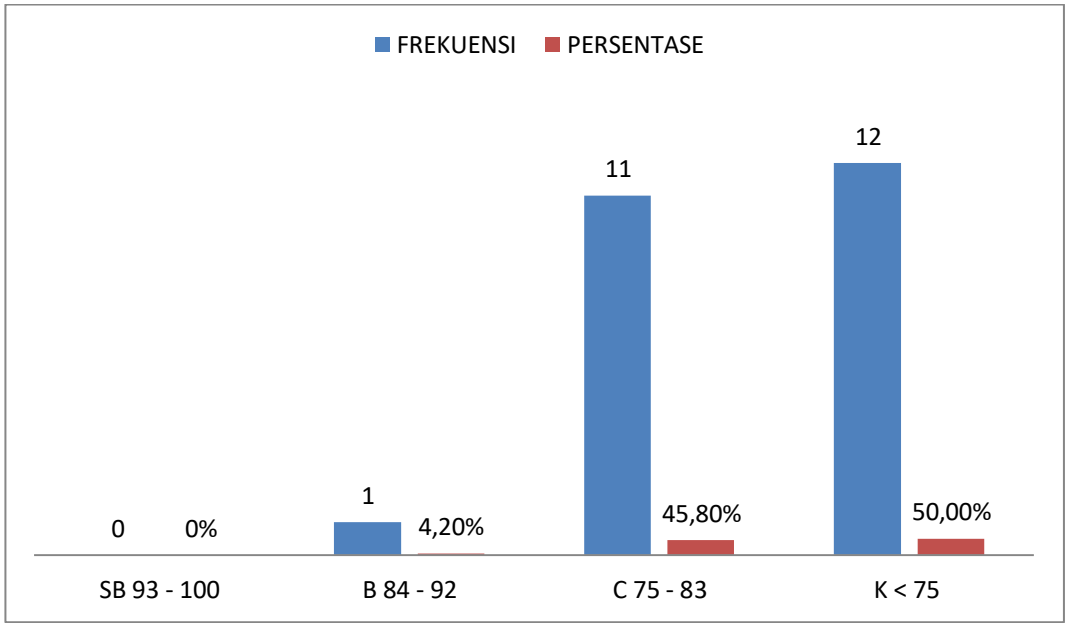
Gambar 4.1 Diagram Rangkuman Nilai Siswa Siklus I

Berdasarkan pada tabel dan diagram di atas maka dapat dilihat nilai tertinggi siswa 88, nilai terendah 56, dengan rata-rata 70,4 dimana nilai KKM yang mencapai 75. Sedangkan ketuntasan siswa hanya mencapai 12 siswa dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 12 siswa.

Nilai siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut:

RENTANG NILAI	KETERANGAN	FREKUENSI	PERSENTASE
93 – 100	Sangan Baik	-	-
84 – 92	Baik	1	4,2%
75 – 83	Cukup	11	45,8%
< 75	Kurang	12	50%
Jumlah		24	100%

Tabel 4.2 Nilai Siswa Siklus I



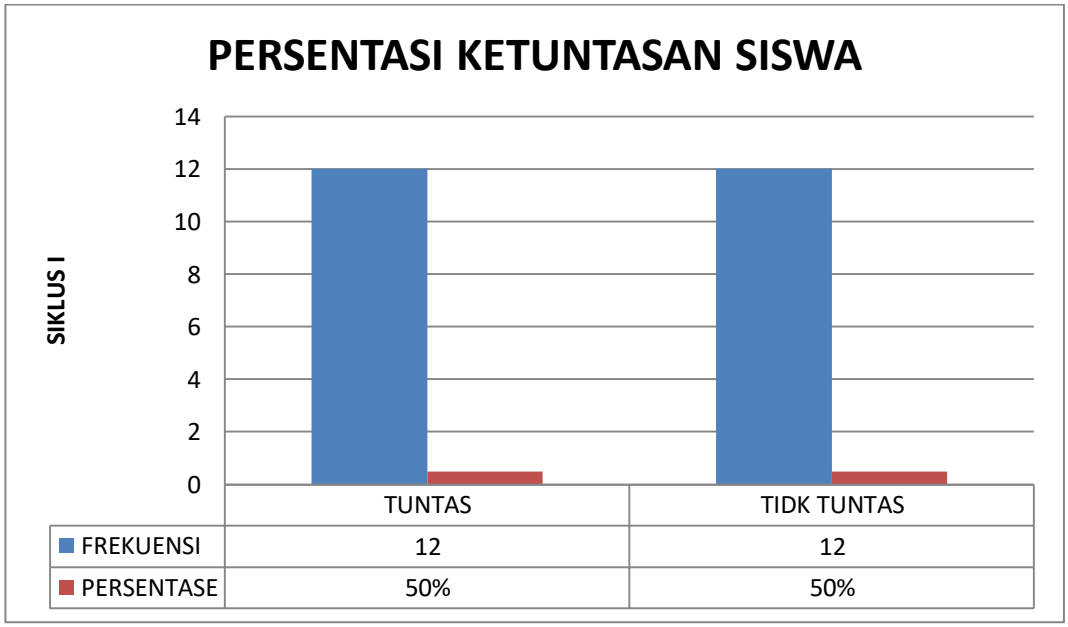
Gambar 4.2 Diagram Nilai Siswa Siklus I

Berdasarkan pada tabel dan diagram di atas maka dapat dilihat interval nilai siswa dimana dari nilai 93-100 belum ada, dari nilai 84–92 hanya ada 1 siswa dengan persentase 4,2%, dari nilai 75-83 terdapat 11 siswa dengan persentase 45,8%, sedangkan < 75 mencapai 12 siswa dengan persentase 50%.

Persentase ketuntasan siswa pada siklus I dapat dilihat dari tabel dan diagram berikut:

KRITERIA KETUNTASAN	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
0 - 74	Tidak Tuntas	12	50%
75 - 100	Tuntas	12	50%
JUMLAH		24	100%

Tabel 4.3 Persentase Ketuntasan Siklus I



Gambar 4.3 Diagram persentase ketuntasan Siklus I

Berdasarkan pada tabel dan diagram di atas maka dapat dilihat ketuntasan siswa mencapai 12 siswa dengan persentase 50% sedangkan siswa yang tidak tuntas sebesar 12 siswa dengan persentase 50%. Maka disimpulkan bahwa kemampuan siswa pada siklus I belum mencapai indikator keberhasilan yang di harapkan. Sehingga peneliti melakukan kegiatan pembelajaran siklus selanjutnya.

4. Refleksi

Dari hasil pelaksanaan pada tindakan siklus I belum mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang di harapkan. Belum berhasilnya pelaksanaan tindakan pada siklus I dikarenakan masih terdapat kekurangan-kekurangan pada kegiatan pelaksanaan tindakan yakni:

a) Penerapan model pembelajaran variasi lompat kijang masih kurang maksimal.

b) Peneliti kurang dalam mengelolah siswa sehingga beberapa siswa berbicara dan bermain saat peneliti menjelaskan materi.

c) Peneliti tidak memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan percobaan pertama pada saat siswa pengambilan nilai.

Kekurangan-kekurangan yang terjadi pada siklus I dipelajari dan direvisi. Adapun refleksi untuk perbaikan siklus II yaitu :

a) Pada pertemuan siklus II, peneliti menerapkan model pembelajaran variasi lompat kijang dengan menambahkan rintangan guna memaksimalkan kemampuan siswa.

b) Pada pertemuan siklus II, peneliti harus mengelolah siswa dengan baik sehingga siswa tidak lagi berbicara dan bermain saat peneliti menjelaskan materi.

c) Pada pertemuan siklus II, peneliti harus memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan percobaan pertama sebelum pengambilan nilai.

4.1.2 Hasil penelitian siklus II

1. Perencanaan

Adanya hasil refleksi pada siklus I, diharapkan pada siklus II kali ini proses pembelajaran dan kemampuan siswa lebih meningkat dan mencapai indikator keberhasilan. Kegiatan pada tahap perencanaan ini adalah menyiapkan hal-hal yang diperlukan pada saat pelaksanaan tindakan siklus II. Hal-hal yang dipersiapkan peneliti sebagai berikut :

a) Dilakukan perubahan dan perbaikan rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP) berdasarkan hasil dari refleksi siklus I.

b) Melaksanakan pembelajaran bola basket pada teknik *lay up* dengan menerapkan model pembelajaran variasi lompat kijang dengan menambahkan rintangan berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I.

c) Menyediakan rintangan yang digunakan dalam pembelajaran bola basket pada teknik *lay up*.

d) Menyiapkan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran.

2. Pelaksanaan

Pertemuan I

Pelaksanaan siklus II pertemuan I dilaksanakan pada hari selasa 6 Oktober 2020. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II pertemuan I diikuti oleh siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Dampan sebanyak 24 orang.

Proses pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran variasi lompat kijang dengan menambahkan rintang pada teknik *lay up* dalam permainan bola basket dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

a) Kegiatan awal atau pendahuluan (20 menit)

Peneliti menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian peneliti membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan berdoa, setelah melakukan doa peneliti mengecek

kehadiran siswa dan melakukan *stretching*, setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

b) Kegiatan Inti (80 menit)

(1) Peneliti menyampaikan materi pembelajaran berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I serta tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran bola basket pada teknik *lay up* melalui model pembelajaran variasi lompat kijang dengan menambahkan rintangan.

(2) Memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran bola basket pada teknik *lay up* melalui model pembelajaran variasi lompat kijang dengan menambahkan rintangan berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I serta contoh pelaksanaan yang dilakukan oleh penelit.

(3) Masing-masing siswa melakukan *lay up*.

(4) Peneliti memberikan materi mengenai model pembelajaran variasi lompat kijang dengan menambahkan rintangan serta memberikan contoh pelaksanaan lompat kijang.

(5) Siswa melakukan pembelajaran variasi lompat kijang dengan melewati rintangan yang telah disediakan.

(6) Mengamati pelaksanaan pembelajaran variasi lompat kijang dengan melewati rintangan yang telah disediakan.

(7) Memberikan kesempatan kepada masing-masing siswa untuk melakukan *lay up* setelah melakukan model pembelajaran variasi lompat kijang dengan menambahkan rintangan.

(8) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi yang telah dilaksanakan.

c) Kegiatan akhir (20 menit)

Pada kegiatan akhir atau penutup, peneliti menyimpulkan materi pembelajaran yang telah dipelajari serta memberikan evaluasi guna untuk menambah pemahaman siswa terkait materi yang dipelajari, peneliti menyampaikan motivasi kepada siswa atau penguatan tahapan penting dalam penelitian teknik *lay up* pada permainan bola basket agar siswa memiliki peningkatan. Kemudian peneliti menutup pembelajaran dengan pendinginan dan berdoa**.**

Pertemuan II

Pelaksanaan siklus II pertemuan II dilaksanakan pada hari Kamis 8 Oktober 2020. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II pertemuan II diikuti oleh siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Dampan sebanyak 24 orang.

Proses pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran variasi lompat kijang dengan menambahkan rintang pada teknik *lay up* dalam permainan bola basket dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

a) Kegiatan awal atau pendahuluan (20 menit)

Peneliti menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian peneliti membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan

dilanjutkan dengan berdoa, setelah melakukan doa peneliti mengecek kehadiran siswa dan melakukan *stretching*, setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

b) Kegiatan Inti (80 menit)

(1) Peneliti menyampaikan materi pembelajaran berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I serta tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran bola basket pada teknik *lay up* melalui model pembelajaran variasi lompat kijang dengan menambahkan rintangan secara singkat.

(2) Memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran bola basket pada teknik *lay up* melalui model pembelajaran variasi lompat kijang dengan menambahkan rintangan berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I serta contoh pelaksanaan yang dilakukan oleh penelit.

(3) Peneliti memberikan materi mengenai model pembelajaran variasi lompat kijang dengan menambahkan rintangan serta memberikan contoh pelaksanaan lompat kijang.

(4) Siswa melakukan pembelajaran variasi lompat kijang dengan melewati rintangan yang telah disediakan.

(5) Mengamati pelaksanaan pembelajaran variasi lompat kijang dengan melewati rintangan yang telah disediakan.

(6) Memberikan kesempatan kepada masing-masing siswa untuk melakukan *lay up* setelah melakukan model pembelajaran variasi lompat kijang dengan menambahkan rintangan.

(7) Peneliti mempersiapkan siswa untuk pengambilan nilai kemudian peneliti menilai siswa pada teknik *lay up* dalam permainan bola basket.

(8) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi yang telah dilaksanakan.

c) Kegiatan akhir (20 menit)

Pada kegiatan akhir atau penutup, peneliti menyimpulkan materi pembelajaran yang telah dipelajari serta memberikan evaluasi guna untuk menambah pemahaman siswa terkait materi yang dipelajari, peneliti menyampaikan motivasi kepada siswa atau penguatan tahapan penting dalam penelitian teknik *lay up* pada permainan bola basket agar siswa memiliki peningkatan. Kemudian peneliti menutup pembelajaran dengan pendinginan dan berdoa.

3. Pengamatan

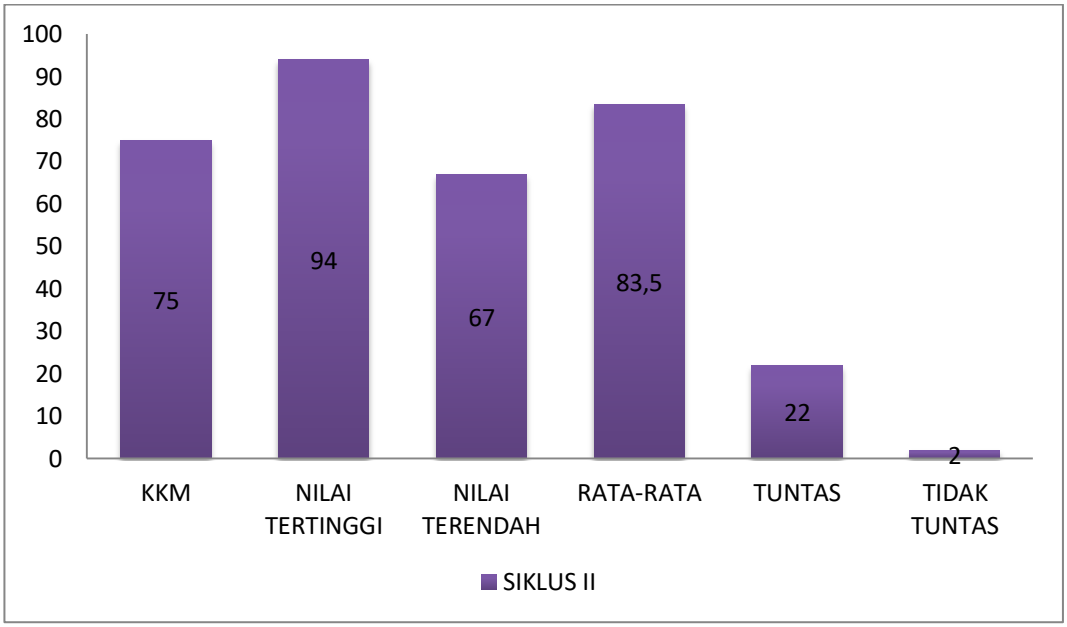
Berdasarkan pada tes kemampuan siklus II yang telah dilakukan di dapatkan bahwa dari 24 siswa yang mengikuti tes, yang tuntas yaitu 22 siswa dan 2 siswa yang tidak tuntas. Untuk mengetahui indikator keberhasilan kemampuan siswa dapat kita lihat melalui persentase ketuntasan siswa. Dari data tersebut menunjukkan bahwa persentase ketuntasan siswa 91,6%, sedangkan persentase ketuntasan yang diharapkan yaitu minimal 80% dari

24 siswa yang tuntas atau mencapai KKM yaitu 75. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa pada siklus II sudah mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan. Dengan demikian penelitian tidak dilanjutkan lagi pada siklus berikutnya karena siswa telah mencapai indikator keberhasilan.

Rangkuman nilai siswa pada siklus II dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut:

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	94
2	Nilai Terendah	67
3	Rata-Rata Nilai	83,5
4	Tuntas	22
5	Tidak Tuntas	2
6	KKM	75

Tabel 4.4 RangkumanNilai Siswa Siklus II



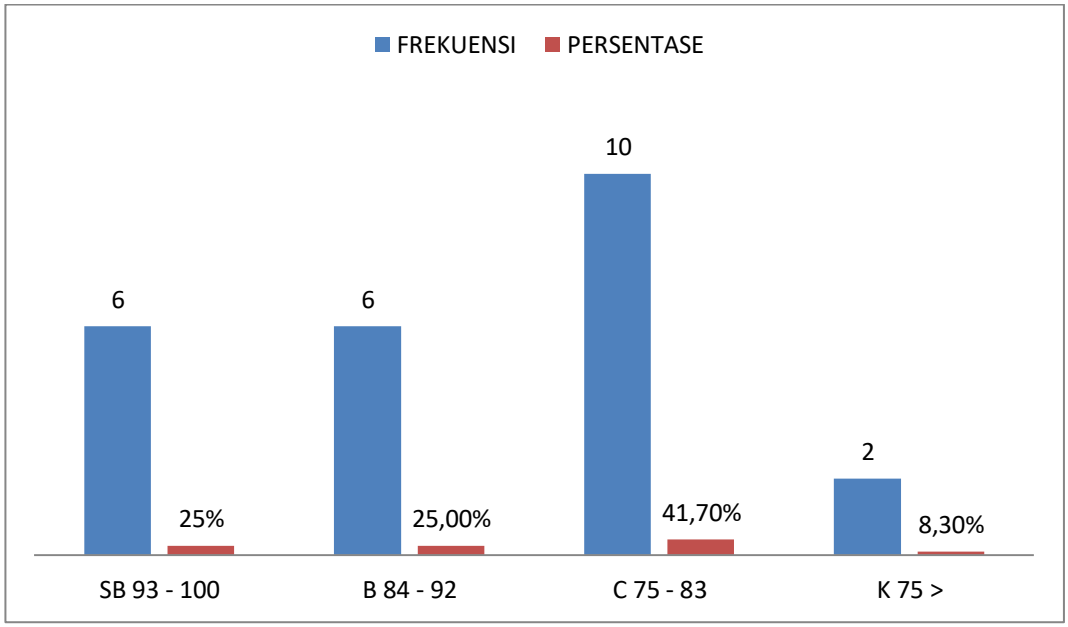
Gambar 4.4 Rangkuman Diagram Nilai Siswa Siklus II

Berdasarkan pada tabel dan diagram di atas maka dapat dilihat nilai tertinggi siswa 94, nilai terendah 67, dengan rata-rata 83,5 dimana nilai KKM yang mencapai 75. Sedangkan ketuntasan siswa hanya mencapai 22 siswa dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 2 siswa.

Nilai siswa pada siklus II dapat dilihat pada diagram berikut:

RENTANG NILAI	KETERANGAN	JUMLAH SISWA	PERSENTASE
93- 100	Sangat Baik	6	25%
84 – 92	Baik	6	25%
75 – 83	Cukup	10	41,7%
75 >	Kurang	2	8,3%
JUMLAH		24	100%

Tabel 4.5 Nilai Siswa Siklus II



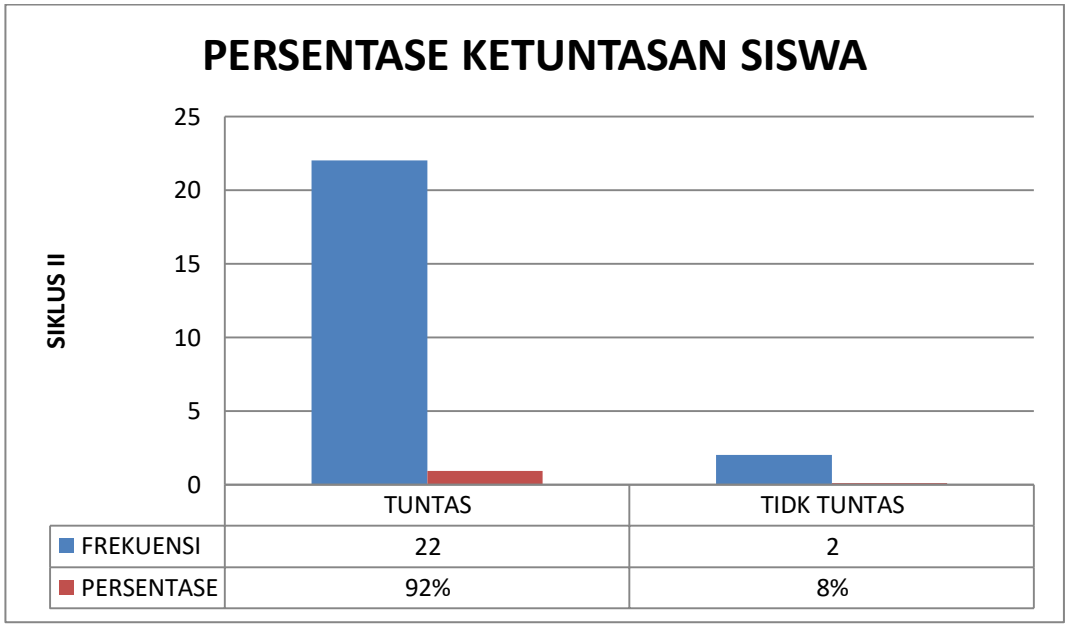
Gambar 4.5 Diagram Nilai SiswaSiklus II

Berdasarkan pada tabel dan diagram di atas maka dapat dilihat interval nilai siswa dimana dari nilai 93-100 terdapat 6 siswa dengan persentase 25%, dari nilai 84–92 terdapat 6 siswa dengan persentase 25%, dari nilai 75-83 terdapat 10 siswa dengan persentase 41,7%, sedangkan < 75 hanya ada 2 siswa dengan persentase 8,3%.

Persentase ketuntasan siswa pada siklus II dapat dilihat dari tabel dan diagram berikut:

KRITERIA KETUNTASAN	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
0 - 74	Tidak Tuntas	2	8%
75 - 100	Tuntas	22	92%
JUMLAH		24	100%

Tabel 4.6 Persentase ketuntasan Siklus II



Gambar 4.6 Diagram persentase ketuntasa Siklus II

Berdasarkan pada tabel dan diagram di atas maka dapat dilihat ketuntasan siswa mencapai 22 siswa dengan persentase 92% sedangkan siswa yang tidak tuntas sebesar 2 siswa dengan persentase 2%.

4. Refleksi

Pada pelaksanaan siklus II dimana hasil pemahaman siswa terhadap materi permainan bola basket pada teknik *lay up* pada siklus II mengalami peningkatan yang baik. Berdasarkan data hasil observasi kegiatan guru dan siswa pada pelaksanaan tindakan siklus II masih ditemukan sedikit kekurangan dibeberapa aspek, namun karena indikator keberhasilan telah tercapai karena sudah berada pada kualifikasi baik. Maka penelitian ini telah dianggap berhasil. Dengan demikian penelitian tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus berikutnya.

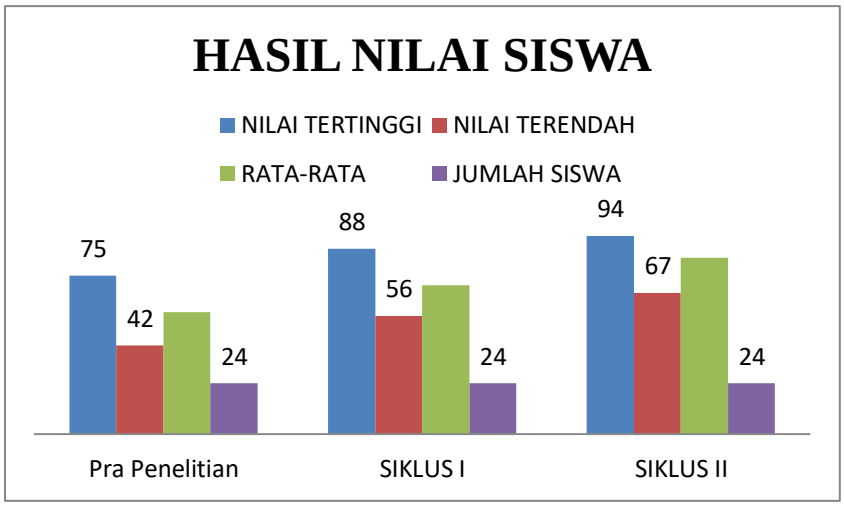
4.1.3 Hasil Pada Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan hasil dari siklus II ini terlihat adanya peningkatan dari siklus I, dan oleh karena tingkat kemampuan siswa lebih dari 80% maka dapat dikatan pembelajaran yang dilakukan dalam dua siklus sudah mencukupi nilai yang diharapka, dengan demikian maka penelitian ini tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus berkunya. Artinya pada siklus II, tidakan penelitian dianggap selesai dikarenakan telah memenuhi nilai yang diharapkan.

Hasil dari penelitian ini pada mata pelajaran pendidikan jasmani kelas VIII SMP Negeri Satap Dampan dengan menerapkan model pembelajaran variasi lompat kijang serta dengan menambahkan rintangan dapat diliat pada tabel dan diagram berikut:

No	Kriteria	Pra Penelitian	Siklus I	Siklus II
1	Nilai Tertinggi	75	88	94
2	Nilai Terendah	42	56	67
3	Rata-Rata	57,9	70,4	83.5
4	Jumlah	24	24	24

Tabel 4.7 Hasil Nilai Siswa

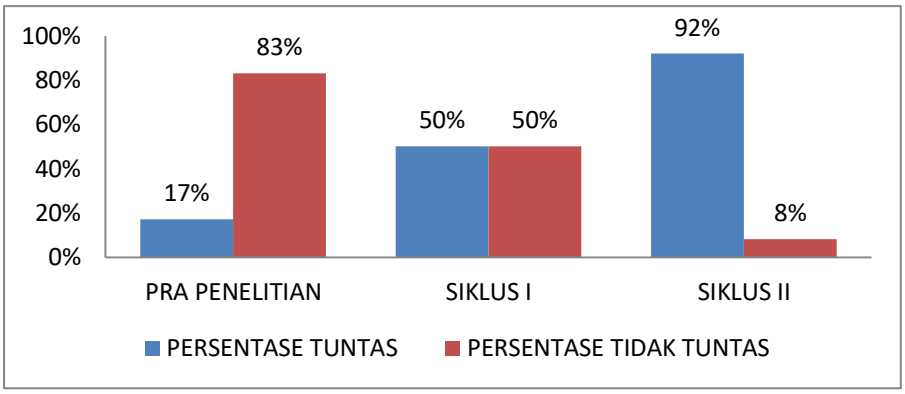


Gambar 4.7 Diagram Nilai Siswa

Berdasarkan pada tabel dan diagram di atas maka dapat dilihat nilai pra peneliti terdapat nilai tertinggi sebesar 75 dan nilai terendah 42, dengan nilai rata-rata 57,9. Pada siklus I terdapat nilai tertinggi sebesar 88 dan nilai terendah 56, dengan nilai rata-rata 70,4. Sedangkan Pada siklus II terdapat nilai tertinggi sebesar 94 dan nilai terendah 67, dengan nilai rata-rata 83.5. dimana jumlah siswa sebanyak 24 orang.

KETERANGAN	PERSENTASE TUNTAS	PERSENTASE TIDAK TUNTAS
Pra Penelitian	17%	83%
Siklus I	50%	50%
Siklus II	92%	8%

Tabel 4.8 Persentase Ketuntasan Siswa

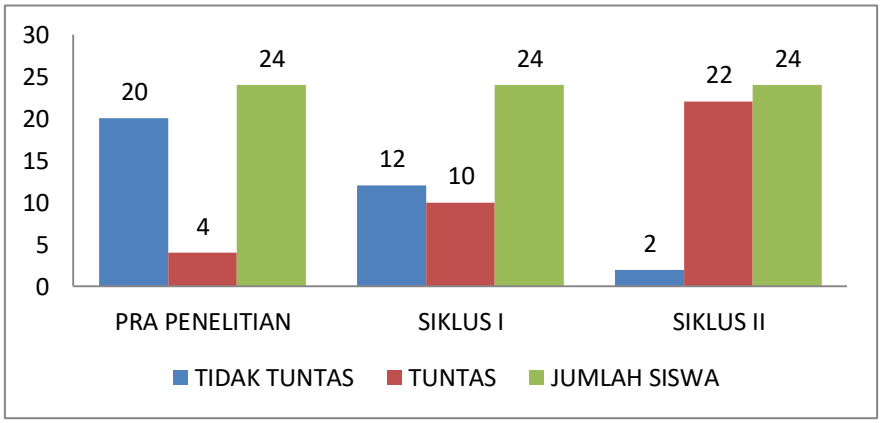


Gambar 4.8 Diagram Persentase Ketuntasan Siswa

Berdasarkan pada tabel dan diagram di atas maka dapat dilihat ketuntasan siswa pada pra peneliti sebesar 17% dan siswa yang tidak tuntas mencapai 83%. Pada siklus I ketuntasan siswa sebesar 50% dan siswa yang tidak tuntas menacapi 50%. Sedangkan pada siklus II ketuntasan siswa mencapai 92% dan siswa yang tidak tuntas sebesar 8%.

KETERANGAN	TUNTAS	TIDAK TUNTAS	JUMLAH SISWA
Pra Penelitian	4	20	24
Siklus I	12	12	24
Siklus II	22	2	24

Table 4.9 Ketuntasan Siswa



Gambar 4.9 Diagram Ketuntasan Siswa

Berdasarkan pada tabel dan diagram di atas maka dapat dilihat ketuntasan siswa pada pra peneliti sebanyak 4 orang dan siswa yang tidak tuntas mencapai 20 orang. Pada siklus I ketuntasan siswa sebanyak 12 orang dan siswa yang tidak tuntas menacapi 12 orang. Sedangkan pada siklus II ketuntasan siswa mencapai 22 orang dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 2 orang.

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan kemampuan siswa yang terjadi pada setiap siklus dan pada siklus II kemampuan siswa telah mencapai indikator keberhasilan atau KKM 75.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan rancangan penelitian tindakan kelas yang telah dibuat dan dilaksanakan dengan sistematis, maka peneliti dapat mengumpulkan data-data penelitian yang merupakan informasi yang sangat penting bagi penelitian tindakan kelas. Penerapan model pembelajaran variasi lompat kijang serta dengan menambahkan rintangan pada penelitian tindakan kelas ini telah memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan kemampuan siswa. Model pembelajaran variasi ini dimaksudkan agar siswa tidak jenuh dalam pembelajaran permainan bola basket pada teknik *lay up*, sehingga pembelajaran dapat berjalan

dengan intensif. Setelah menerapkan model pembelajaran variasi lompat kijang serta dengan menambahkan rintangan pada mata pelajaran pendidikan jasmani terlihat dengan jelas peningkatan baik dari segi psikomotorik. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian pada siklus I dan II serta hasil tes siswa yang dilakukan pada setiap akhir siklus. Kemampuan siswa meningkat karena adanya kerjasama antara peneliti dengan guru kelas.

Penerapan model pembelajaran variasi lompat kijang pada siklus I serta dengan menambahkan rintangan di siklus II yang dilakukan dapat meningkatkan kemampuan *lay up* pada permainan bola basket, hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agung Indra Permana dan Rusdiyanto (2016) yang berjudul " Peningkatan Hasil Belajar *Lay Up Shoot* Dalam Pembelajaran Bola Basket Dengan Permainan Lompat Kijang Pada Peserta Didik Kelas VIII C SMP Negeri Galur Tahun Ajaran 2015/2016" dimana pada salah satu kesimpulan dinyatakan bahwa adanya peningkatan yang cukup signifikan. Lari lompat kijang adalah kegiatan berlari dengan menirukan gaya berlari dari hewan kijang, yang cara pelaksanaannya pelari melakukan langkah jarak jauh dan menapakkan kakinya secara bergantian kanan dan kiri tetap dengan jarak yang lebar. Untuk permainan lompat kijangnya peserta didik di bagi menjadi 2 kelompok dan peserta didik bersiap di ujung lapangan sebelah barat kemudian peserta didik berlomba untuk membawa benda dengan berlari lompat kijang, dan meletakkan benda tersebut di ujung lapangan sebelah timur.

Penelitian ini dilaksanakan dengan dua siklus yang dimana setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan. Ada beberapa pertemuan yang masih belum

maksimal di karena masih ada kekurangan-kekurangan pada saat pelaksanaan tindakan kelas, namun hal tersebut segera diperbaiki melalui refleksi yang dilakukan oleh peneliti dan guru kelas agar penelitian ini dapat tercapai yaitu meningkatkan kemampuan siswa.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari data tiap siklus dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran variasi lompat kijang serta dengan menambahkan rintangan pada mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi permainan bola basket pada teknik *lay up* pada siswa kelas VIIISMP Negeri Satap Dampan dapat meningkatkan kemampuan siswa. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya nilai siswa pada siklus I dan siklus II dengan menerapkan model pembelajaran variasi lompat kijang serta dengan menambahkan rintangan.

5.2 Saran

Adapun beberapa saran yang dianggap perlu dipertimbangkan berdasarkan hasil penelitian, sebagai berikut:

1. Bagi sekolah, diharapkan untuk melengkapi sarana dan prasarana di sekolah, terkhusus pada pembelajaran penjas.
2. Bagi guru, dalam melakukan kegiatan mengajar sebisa mungkin diharapkan menggunakan model pembelajaran bervariasi yang lebih beragam agar siswa tidak jenuh dalam proses pembelajaran berlangasung, terkhusus pada materi-materi yang dianggap membosankan dan kurang menarik bagi siswa.
3. Bagi siswa, pada saat proses pembelajaran, sebisa mungkin percaya diri dalam mengungkapkan pendapatnya di muka umum.

4. Bagi peneliti berikutnya, agar kiranya model variasi lompat kijang ini dapat dimodifikasi dalam bentuk yang lebih menarik lagi dan berbeda, bukan hanya pada materi *lay up* dalam permainan bola basket saja tetapi juga dapat diterapkan diberbagai materi bola basket lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

Akbar, M.F., A. Priambodo., M. Jannah. 2019. Pengaruh Latihan *Imageri* dan Tingkat Konsentrasi terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Bola Basket SMAN 1 Menganti Gresik.

Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, danSupardi. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas.* Edisi Revisi.Cetakan kedua. \PT Bumi Aksara. Jakarta.

Basri, H & Azhari. A. 2018. Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar *Chest Pass* Bola Basket Melalui Media Bola Karet. *Jurnal Riset Physical Education* 9 (2): 146-154

Febryanto, F. N. (2015). Pembelajaran *Lay Up Shoot* Menggunakan Media Audio Visual Biasic *Lay Up Shoot* Untuk Meningkatkan Hasil belajar *Lay Up Shoot* Pada Siswa Kelas VIIIA Smp Kanisius Pati Tahun 2013/2014. 1509-1521.

Inten Pridani. (2015). Meningkatkan Keterampilan *Lay Up* Permainan Bola Basket Dengan Penerapan Metode Pembelajaran *Kooperatif* Tipe *Student Team Achievments Divisions* (Stad) Siswa Kelas X Mipa Sma Negeri 1 Bengkulu Tengah. 226-232.

Ketut Mertayasa, S. R. (2016). Metode Latihan *Plyometrics* Dan Kelentukan Untuk Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Lay Up Shoot* Bola Basket. 24-31.

Kusmawati, Mia. 2015. *Penelitian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Cetakan Prtama. Alfabeta. Bandung.

Mahardika, W. & Supriyoko. A. 2019. Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan Secara Terus Menerus dan Diselingi Istirahat Terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket Pada Mahasiswa Putra PKO FKIP UTP Surakarta. *Jurnal Ilmiah Spirit 19 (1)*

Maijun, 2017. Peningkatan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkon siswa sekolah dasar melalui strategi modifikasi. *Jurnal ilmu pendidikan social, sains, dan humaniora* 3 (3): 575-583

Maulana, I., F. Maulana. & T. Nurina. 2019. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Terhadap Keterampilan *Chest Pass* Pada Peserta *Ekstrakulikuler* Bola Basket di SMP NEGERI 1 Kota Sukabumi. *Jurnal Kependidikan* 5 (1): 44-49

Permana, A.I. dan Rusdiyanto. 2016. Peningkatan Hasil Belajar *Lay Up Shoot* dalam Pembelajaran Bola Basket dengan Permainan Lompat Kijang pada

Peserta Didik Kelas VIII C SMP Negeri Galur Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 12 (1): 1-4

Rohman, M.F. dan Tuasikal, A.R.S. 2017. Pengaruhlatihan *imagery* terhadap hasil belajar *lay up* bola basket (studi pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 7 Surabaya.) jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan 5 (3): 478-482.

Roji dan Eva Yulianti. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Edisi Revisi 2017.Cetakan ke-2. Jakarta

Saleh, A. E. (2015). Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Bolabasket Melalui Pendekatan Bermain One-Two Step Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 9 Semarang Tahun 2013. 1522-1528.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Cetakan kedua puluh tiga. Alfabeta. Bandung.

Wiradihardja, S. & Syarifudin. 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Edisi Revisi 2016. Cetakan ke-2. Jakarta.