

**PENINGKATAN KEMAMPUAN LAY UP PADA PERMAINAN BOLA
BASKET MELALUI MODEL PEMBELAJARAN VARIASI
LOMPAT KIJANG PADA SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI SATAP DAMPAN**

¹Imran, ²SukmawatiTonoPalagnan, ³Ahmad

¹²³*Universitas MuhammadiyahPalopo, Indonesia*

[¹imranplp01@gmail.com](mailto:imranplp01@gmail.com)

[²sukmaawatitoni@umpalopo.ac.id](mailto:sukmaawatitoni@umpalopo.ac.id)

ABSTRACT

This research aims to determine the improvement of students ability, the problem in this study is the students ability in Basketball lay up techniques are still in the low category. The purpose of this study is to determine whether applying the “kijang jump learning variation” can improve the ability of Basketball lay up techniques for the junior high school students. The approach used in this study qualitative approach with the type of class action research (CAR). The focus of this research is improving students' lay up technique skills. The focus of this research is improving students' passing technique skills. The subject is the eighth grade students of Satap Dampan Junior High School. Data collection techniques are observations, documentation and tests. The data analysis technique used on this research is qualitative data analysis. The results of the study in cycle I shows that the indicator of completion has not been achieved with a 50% percentage. In cycle II thethe percentage of students who reach the completion is 92%. The conclusion of this study is that there has been an improvement in physical education subjects by applying “kijang jump learning variation”.

Keywords :variation learning model, basketball, lay up

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan kemampuan siswa, permasalahan pada penelitian ini adalah rendahnya kemampuan siswa dalam permainan bola basket pada teknik *lay up*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah penerapan model pembelajaran variasi lompat kijang dapat meningkatkan kemampuan teknik *lay up* dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri Satap dampan. Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Fokus penelitian ini adalah peningkatan kemampuan teknik *lay up* siswa. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Dampan, sebanyak 24 siswa. Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu observasi, dokumentasi dan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif. Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa indikator keberhasilan belum tercapai dengan persentase keberhasilan 50%. Pada siklus II hasil penelitian telah mencapai indikator keberhasilan dengan persentase 92%. Kesimpulan penelitian ini adalah adanya peningkatan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani melalui penerapan model pembelajaran variasi lompat kijang.

Kata Kunci : model pembelajaran variasi, bola basket, *lay up*,

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekumpulan manusia yang diwariskan dari satu generasi ke generasi selanjutnya melalui pengajaran, pelatihan, dan penelitian.

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 bola besar, permainan bola kecil, atletik dan masih banyak lainnya.

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.

Lay-up adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan melompat 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.

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).

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.

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.

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?”.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan merupakan metode penelitian kualitatif, penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Menurut Sugiyono (2016:9) bahwa metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme,

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.

Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk Penelitian Tindakan 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 tindakan yang berlangsung pada satu siklus penelitian dan berulang pada siklus berikutnya. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus penelitian

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.

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*.

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 lembar observasi, adapun kegiatan yang diamati adalah aktivitas guru, aktivitas siswa dan mengawasi pelaksanaan tes yang diberikan di akhir siklus.

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.

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.

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.

Tempat dan Waktu Penelitian

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

Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas

Siswa

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

Guru sebagai kolaborator

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

Teknik Pengumpulan Data

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

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 kijang yang diterapkan oleh peneliti dengan menggunakan format observasi.

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.

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.

Instrumen Penelitian

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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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.

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.

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 VIII SMP 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.

Saran

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

- a. Bagi sekolah, diharapkan untuk melengkapi sarana dan prasarana di sekolah, terkhusus pada pembelajaran penjas.
- b. Bagi guru, dalam melakukan kegiatan mengajar sebisa mungkin diharapkan menggunakan model pembelajaran bervariasi yang lebih beragam agar siswa tidak jenuh dalam proses pembelajaran berlangsung, terkhusus pada materi-materi yang dianggap

- membosankan dan kurang menarik bagi siswa.
- c. Bagi siswa, pada saat proses pembelajaran, sebisa mungkin percaya diri dalam mengungkapkan pendapatnya di muka umum.
- d. 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 *Ekstrakurikuler* 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.