



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research  
Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 7220-7226  
E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246  
Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Peningkatkan Hasil Keterampilan *Chest Pass* Bola Basket Melalui Metode Latihan Bagian (Studi pada siswa Kelas X IPA 5 SMAN 3 Jombang Tahun Ajaran 2022-2023)

Miftakhul Vivaldi<sup>1✉</sup>, Sudarso<sup>2</sup>, Jully Supriadi<sup>3</sup>

Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Lembaga Pendidikan dan Sertifikasi Profesi,  
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email : [\\_miftakhulvivaldi.88@gmail.com](mailto:_miftakhulvivaldi.88@gmail.com)<sup>1✉</sup>

Abstrak

Saat mempelajari pendidikan jasmani, seringkali terdapat banyak hambatan. Selama proses pembelajaran materi bola basket, siswa sering mengalami kesulitan untuk melalui proses *passing* terutama pada *chest pass*. Diduga dikarenakan siswa saat bermain bola basket *chest pass* masih kurang. Karena keterampilan siswa pada saat pembelajaran jasmani menjadi patokan untuk menentukan berhasil atau tidaknya pembelajaran yang dilakukan. Oleh karena itu dianggap penting untuk segera menghilangkan kesulitan yang ada. Sehingga penggunaan metode latihan ini dilakukan agar hasil belajar *chest pass* menjadi meningkat. Penelitian ini dilakukan dengan metode Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian dilakukan dengan dua siklus. Pada setiap siklus terdiri dari 2 sesi. Tahapan yang ada pada siklus PTK penelitian ini yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan metode pelatihan rata-rata tingkat ketuntasan setiap kelompok perlakuan meningkat dari 70,33% pada Siklus I menjadi 80,66% pada siklus 2. Siswa yang sudah mencapai ketuntasan skor pada siklus 1 sebanyak 19 siswa, kemudian meningkat pada siklus 2 menjadi 22 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode latihan bagian terbukti dapat meningkatkan keterampilan *chest pass* pada siswa kelas X IPA 5 SMAN 3 Jombang.

**Kata Kunci :** *Peningkatan Hasil Belajar Chest Pass Bola basket, Metode Latihan Bagian*

## Abstract

When studying physical education, there are often many obstacles. During the process of learning basketball material, students often have difficulty going through the passing process, especially in the chest pass. Allegedly because students when playing basketball chest pass is still lacking. Because the skills of students during physical learning become a benchmark for determining the success or failure of the learning carried out. Therefore it is considered important to immediately eliminate the difficulties that exist. So that the use of this training method is carried out so that the results of learning chest pass increase. This research was conducted using the Classroom Action Research method. The research was conducted in two cycles. Each cycle consists of 2 sessions. The stages in this study's PTK cycle are planning, action, observation, and reflection. From this study it was shown that with the training method the average level of completeness in each treatment group increased from 70.33% in cycle I to 80.66% in cycle 2. Students who had achieved a mastery score in cycle 1 were 19 students, then increased in cycle 2 to 22 students. So it can be concluded that the part training method is proven to be able to improve chest pass skills in class X IPA 5 SMAN 3 Jombang.

*Keywords: The increasing basketball Chest Pass learning, part method*

## PENDAHULUAN

Pembelajaran diartikan sebagai upaya kompleks yang dihasilkan dari pengalaman hidup. Pembelajaran diartikan sebagai upaya yang dilakukan guru dalam menyampaikan pembelajaran pada siswa untuk mencapai tujuan belajar yang sudah ditetapkan. Djamarah & Zain (2010) menjelaskan bahwa metode adalah sarana utama dalam strategi pembelajaran yang diterapkan sehingga tercapai tujuan yang sudah ditetapkan. Pada sisi yang lain Pupuh & Sobry (2010) mengemukakan bahwa penting untuk menggunakan metode belajar yang telah dalam proses belajar, agar pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan maksimal. Pada pendidikan formal, proses belajar ditentukan dengan adanya perilaku positif yang semakin meningkat, sehingga di akhir proses belajar mengajar didapatkan pengetahuan baru berupa suatu kemampuan atau keterampilan. Pembelajaran mencerminkan hasil belajar yang akan dicapai. Belajar merupakan proses berubahnya perilaku yang dihasilkan dari pengalaman. Perilaku diartikan sebagai suatu kegiatan yang dapat dilihat seperti berenang, berjalan, berlari, termasuk juga mengoper bola. Hal ini berbeda dengan kemampuan berpikir, berperasaan, dan bersikap yang tidak dapat dilihat secara langsung. Maksum (2008:11) menjelaskan bahwa pengalaman dapat berupa mendengarkan, melihat, membaca, dan juga melakukan yang dilakukan dengan orang lain atau secara mandiri. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diartikan sebagai bagian dari pendidikan yang diimplementasikan dengan sadar dan terstruktur melalui kegiatan jasmani. Hal ini dilakukan agar mendapatkan kemampuan jasmani, pembentukan watak, kecerdasan, dan

pertumbuhan fisik. Menurut Nurhasan ,dkk (2005:2) mengartikan pendidikan jasmani sebagai kegiatan manusia yang didalamnya terdapat pemilihan jenis dan dilakukan berdasarkan tujuan yang sudah ditentukan. Pilihan yang sudah ditetapkan harus dapat berkontribusi pada kehidupan sehingga dapat memunculkan perilaku baik hati, suka menolong, ramah, toleransi, serta memiliki kepribadian yang kuat. Terdapat beberapa materi yang akan dilakukan pengujian ketika pelajaran penjasorkes. Salah satu materi tersebut adalah olahraga bola basket. Bola basket merujuk pada sekelompok orang yang melakukan permainan, terdiri dari lima orang pemain, tangkapan, dan operan yang dilakukan dalam tim, sehingga bisa bermain dengan baik (Wissel, 2000). Berdasarkan pendapat Muhajir (2007) menjelaskan bahwa pemain bisa melakukan permainan bola basket pada semua sisi di dalam lapangan. Rohim (2008) menjelaskan terdapat teknik dasar yang ada pada permainan bola basket yaitu shooting (melepaskan bola), dribbling (memantulkan bola), pivot atau cara berputar, jumping (melompat) serta gerakan tipu. Teknik yang dijelaskan oleh Ahmadi (2007) terdiri dari tiga hal yaitu chest pass atau operan dada, bounce pass atau operan pantul, dan overhead pass atau operan atas kepala.

Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran wajib yang diajarkan pada jenjang pendidikan dasar dan jenjang menengah (Permendikbudristek, 2022). Salah satu materi yang diujikan dalam pendidikan jasmani di sekolah adalah bola basket. Menurut Salim (2007:11) menjelaskan bahwa bola basket adalah permainan yang dilakukan oleh semua gender yaitu perempuan dan laki-laki. Permainan ini juga disesuaikan dengan tingkatan dan kemampuan pemain mulai dari tingkat anak kecil hingga pemain dengan kursi. Bola basket merupakan permainan yang dilakukan oleh 2 kelompok yang mana dalam kelompok masing-masing terdapat 5 orang. Permainan bola basket bertujuan untuk mendapatkan poin yang maksimal dengan melempar bola pada keranjang lawan (Muhajir, 2006:10-11). Terdapat unsur-unsur dari permainan bola basket yang menjadi dasar minimal yang harus dimiliki oleh siswa agar dapat belajar teknik bola basket dengan optimal. Contoh kegiatan yang dilakukan adalah menembak bola, melempar, menangkap, dan menggiring bola ke keranjang lawan. Diantara teknik yang dilakukan adalah mengoper bola ke teman. Muhajir (2006:14) mengemukakan bahwa chest pass dilakukan dengan cepat, keras, namun tidak liar. Hal ini dilakukan agar dapat bola dapat dilanjutkan pada teman yang menerima bola.

Menurut Sarumpaet (1992:224) *chest pass* merupakan cara yang digunakan untuk memberi umpan kepada rekan dalam satu tim. *Chest pass* bola basket dapat dilakukan dengan seperti ini:1) Tegap berdiri satu kaki di depan dan kaki dibuka selebar bahu. 2) Hadapan lurus pada bola. 3) Kedua tangan di depan dada dengan memegang bola dan siku. 4) Peras bola dengan meluruskan lengan dan memutar ibu jari ke bawah sehingga lengan lurus dan pergelangan tangan lurus. 5) Tendang kaki ke belakang untuk melanjutkan gerakan agar tubuh seimbang .

Terdapat berbagai permasalahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya masalah psikomotorik. Hal ini terlihat pada proses belajar mengajar materi bola basket khususnya *chest pass* yang tercermin dari hasil tes awal siswa. Sebanyak 15 siswa tidak menyelesaikan materi ini dan nilai rata-ratanya adalah 60,66%. Hal ini menunjukkan bahwa materi *chest pass* sulit dikuasai siswa. Selain melatih keterampilan gerak yang diperlukan untuk melakukan *chest pass*, latihan tersebut dapat dengan mudah diterapkan dalam latihan dengan metode yang mudah dilakukan, sehingga pada akhirnya siswa dan mendapatkan hasil yang optimal bagi berhasilnya *chest pass* bola basket.

Action research merupakan upaya yang dilakukan guna menyelesaikan masalah yang ada dalam kegiatan pembelajaran. Masalah yang ada bisa berbeda baik yang berasal dari eksternal maupun internal (Risky, 2017). Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan dan pada latar belakang di atas menunjukkan bahwa peneliti memandang penting untuk memberikan solusi dari masalah yang ada dalam bentuk tindakan di dalam kelas tersebut. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian tindakan kelas yang berjudul "Peningkatan Hasil Belajar Chest pass Bola Basket Melalui Metode Latihan Bagian (Studi Pada Siswa Kelas X IPA 5 Sman 3 Jombang Tahun Ajaran 2022 – 2023)". Hasil pembelajaran akan dilakukan pengujian melalui proses penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu metode latihan bagian dapat meningkatkan hasil belajar *chest pass* bola basket.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK merupakan metode yang digunakan guna memaparkan hasil pengalaman yang sudah dipelajari sehingga bisa dipahami oleh orang lain. Sukandar (2008) mengemukakan bahwa penelitian tindakan kelas sebagai tindakan yang diimplementasikan bersama dengan melakukan perancangan, pelaksanaan, serta proses refleksi tindakan. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar bisa melakukan perbaikan dan kualitas pembelajaran menjadi lebih meningkat. Menurut Arikunto (2010) terdapat 4 tahap penting yang ada pada penelitian tindakan. Tahap tersebut terdiri dari melakukan penyusunan rencana, pelaksanaan, mengamati kejadian saat penelitian berlangsung, dan melakukan refleksi. Upaya dilakukan dalam bentuk kegiatan belajar yang diterapkan dengan tujuan untuk melakukan perbaikan pada suatu pembelajaran. Arikunto (2010: 15) menjelaskan bahwa penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan hasil belajar yang melibatkan pendidik secara penuh dalam merencanakan, melakukan tindakan, mengamati, dan refleksi. Pada penelitian ini menggunakan siswa kelas X IPA 5 SMAN Jombang yang berjumlah 30 siswa menggunakan 2 siklus.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

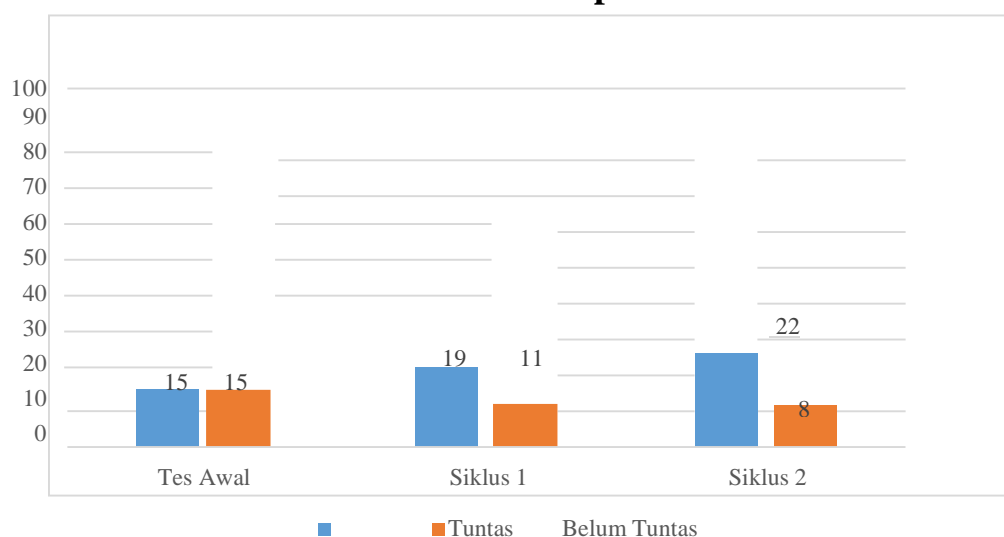
Penentuan interpretasi skor pada penelitian ini menggunakan skala likert. Melalui perhitungan ini kebenaran penelitian dapat dipertanggungjawabkan. Metode latihan bagian adalah salah satu cara mengajar yang mengklasifikasikan keterampilan menjadi beberapa bagian. Kegiatan diawali dengan memberikan pengajaran pada bagian kecil pada suatu keterampilan. Selanjutnya Mahendra (2012) menjelaskan bahwa keterampilan tersebut saling dihubungkan sehingga menjadi keterampilan yang utuh

Tabel Keterampilan Prestasi Siswa

ASPEK	HASIL REKAPITULASI			KATEGORI
	TES AWAL	SIKLUS 1	SIKLUS 2	
Siswa Yang Tuntas	15	19	22	TUNTAS
Siswa Yang Belum Tuntas	15	11	8	BELUM TUNTAS
Rata –rata Ketuntasan	60, 66 %	70, 33 %	80, 66 %	

Berdasarkan hasil rata-rata yang didapatkan melalui pemberian perlakuan individual pada siswa yang menghasilkan bahwa hasil keterampilan yang semakin meningkat. Peningkatan hasil keterampilan chest pass dengan metode latihan bagian ditunjukkan bahwa pada siklus 1 terdapat peningkatan sebesar 70% dari siklus 1. Sehingga skor yang didapatkan pada skor 2 adalah 80,60%. Berdasarkan pengamatan dari jumlah siswa kelompok perlakuan dengan ketuntasan yang baik menunjukkan peningkatan hasil belajar. Pada siklus 1 terdapat 19 siswa yang tuntas, sedangkan di siklus 2 ketuntasan siswa meningkat menjadi 22 siswa. Penjelasan peningkatan hasil keterampilan siswa pada Siklus 1 dan Siklus 2 dapat dilihat pada gambar berikut:

### Hasil Rekapitulasi



## Gambar 2. Peningkatan Keterampilan *chest pass*

### SIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan tentang peningkatan hasil keterampilan chest pass bola basket melalui metode latihan bagian menunjukkan peningkatan hasil yang baik dan memuaskan. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan hasil belajar pada siswa pada chest pass bola basket yang ditinjau dari rata-rata prestasi siswa ketika menerapkan metode latihan bagian. Berdasarkan data yang dihasilkan pada penelitian tindakan kelas, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang terjadi pada setiap tahapan mulai dari tes awal, siklus 1, dan siklus 2. Siklus 1 yang sudah dilakukan menghasilkan nilai presentase 70,33%. Skor ini meningkat pada siklus 2 menjadi 80,66%. Siswa yang sudah mencapai ketuntasan skor pada siklus 1 sebanyak 19 siswa, kemudian meningkat pada siklus 2 menjadi 22 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode latihan bagian terbukti dapat meningkatkan keterampilan chest pass pada siswa kelas X IPA 5 SMAN 3 Jombang.

### DAFTAR PUSTAKA

- Trianto. (2010). *Mengembangkan Model Pembelajaran Tematik*. Jakarta: Prestasi Pustaka
- Djamarah, S.B dan Zain. A. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Pupuh Faturrohman dan Sobry M. S. (2010). *Strategi Belajar Mengajar Melalui Penanaman Konsep Umum & Konsep Islami*. Bandung: Refika Aditama
- Maksum, Ali. (2008). *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Nurhasan. Dkk. (2005). *Petunjuk praktis pendidikan jasmani*. Surabaya: Unesa university press
- Wissel. (2000). *Bolabasket*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Bandung: Erlangga
- Rohim Abdul. (2008). *Olahraga Bolabasket*. Semarang: CV Aneka Ilmu
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia
- Permendikbudristek. (2022). *Standar Isi pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar dan Jenjang Pendidikan Menengah*. Jakarta: Puspendik.Kemendikbud.go.id
- Agus Salim. (2007). *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: PT Jember

Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Sarumpaet, A. dkk. (1992). *Permainan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud

Setiawan, R. (2017). *Penelitian Tindakan Kelas (Action Research)*. Yogyakarta: Nuha Medika

Sukardi. (2003). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga

Kunandar. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Mahendra, Agus. (2012). *Teori Belajar Motorik*. <http://file.upi.edu/Direktorat/FPOK/>