

Pengaruh Permainan Ikan Hiu & Ikan Teri Untuk Meningkatkan Dribbling Bola Basket Dalam Pembelajaran PJOK Kelas VII SMP Negeri 4 Pekalongan

Inggit Lesstiono¹ dan Yulia Ratimiasih²

email: lesstionoinggit@gmail.com, ratimiasihyulia@gmail.com,

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research was motivated by 25 students who could not master the basic dribbling techniques so that the student scores were below the KKM on average students got a score of 65 from the school's KKM which was 75. The problem in this study was that many students could not master the basic techniques In dribbling basketball, there are still many student scores below the KKM. The purpose of this study was to describe the effect of playing sharks & anchovies to increase basketball dribbling in PJOK learning, especially for class VII at SMPN 4 Pekalongan. This study used a quantitative method with the type of experimental research. The researchers used a sample of class VII.B students of SMPN 4 Pekalongan using a purposive sampling technique. Data analysis was performed using paired sample t-test with a significance level of 5%. The results of the research on 25 students of class VII.B found that the learning outcomes of dribbling basketball increased with the application of shark and anchovy games. The results of the average student learning assessment in the pre-test was 75, and the score after being given the post-test treatment was increased to 80 after the behavior was given. The average increase was 6.25%. The conclusion regarding the research conducted stated that the learning outcomes of class VII students at SMPN 4 Negeri Pekalongan increased by 6.25%, this was due to the shark and anchovy games, students felt that learning was more fun and more active

Keywords: Game, dribble, basketball

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh 25 peserta didik yang belum bisa menguasai teknik dasar *dribbling* sehingga nilai peserta didik di bawah KKM rata-rata peserta didik mendapatkan nilai 65 dari KKM sekolah yaitu 75. Masalah yang ada dalam penelitian ini adalah banyak peserta didik belum bisa menguasai teknik dasar *dribbling* bola basket masih banyaknya nilai siswa dibawah KKM. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan Pengaruh Permainan Ikan Hiu & Ikan Teri Untuk Meningkatkan *Dribbling* bola basket dalam pembelajaran PJOK khususnya kelas VII di SMPN 4 Pekalongan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, peneliti menggunakan sampel siswa kelas VII.B SMPN 4 Pekalongan dengan menggunakan teknik *purposeful sampling*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji-t sampel berpasangan dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian terhadap 25 siswa kelas VII.B didapatkan bahwa hasil belajar *dribbling* bola basket meningkat dengan penerapan permainan hiu dan ikan teri. Hasil penilaian rata-rata belajar siswa dalam *pre-test* adalah 75, dan nilai setelah diberikan *treartment post-test* adalah meningkat menjadi 80 setelah perilaku diberikan. Kenaikan rata-rata adalah 6,25% Kesimpulan mengenai penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa hasil belajar siswa kelas VII di SMPN 4 Negeri Pekalongan mengalami kenaikan sebesar 6,25%, hal ini disebabkan karena dengan permainan ikan hiu dan ikan teri siswa merasa pembelajaran lebih menyenangkan dan lebih aktif

Kata kunci: Permainan, *dribble*, bola basket

PENDAHULUAN

Belajar adalah kegiatan yang melibatkan usaha individu untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai positif melalui pemanfaatan berbagai sumber belajar. Menurut Darmadi (2017 : 175) pembelajaran merupakan proses interaksi pendidik dengan peserta didik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Dalam proses pembelajaran yang di dalamnya berisi rancangan pelajaran yang di berikan kepada peserta didik. Pada pembelajaran, kurikulum bisa berubah-ubah seperti yang sedang dilaksanakan oleh dunia pendidikan saat ini.. Kurikulum 2013 adalah merupakan upaya pemerintah memperbaiki pendidikan, disamping kurikulum terdapat sejumlah faktor lain diantaranya lamanya waktu siswa bersekolah, lamanya siswa tinggal di sekolah, pembelajaran siswa aktif berbasis kompetensi Hamza dan Yunus (2018 : 1) mengatakan kurikulum mempunyai dua dimensi, pertama yaitu rencana pembelajaran dan kedua adalah cara yang disiapkan untuk membantu dalam proses belajar.

Pendidikan jasmani dikatakan ideal tidak hanya melibatkan tubuh, tetapi juga pikiran. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat membantu membentuk kepribadian. Padahal, pendidikan jasmani mengutamakan kegiatan jasmani yang membutuhkan tenaga dan stamina, dua dampak kegiatan jasmani yang kurang disukai oleh siswa, seperti rasa lelah, panas atau mengantuk setelah melakukannya. Hal tersebut dapat mempengaruhi reaksi/persepsi siswa tentang pendidikan jasmani. Arah belajar menyesuaikan untuk anak, isi serta uraian bahan ajar, dan metode pengajaran di usahakan sesuai agar anak tertarik. Tujuan belajar tidak hanya ditujukan untuk mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga pengembangan pribadi anak secara keseluruhan. Salah satu maksud dari standar kompetensi dan kompetensi Esensial pada olahraga serta kebugaran adalah untuk mengembangkan keterampilan manajerial dari dalam. Kembangkan dan pertahankan kesehatan jasmani dan gaya hidup sehat dengan macam bentuk kegiatan jasmani serta olahraga.

Aktivitas olahraga yang memiliki cukup banyak pelakunya atau penyukanya adalah bola basket, terutama pelajar dan perguruan tinggi, menikmati bola basket sebagai aktivitas yang

menggembirakan, bersaing, mendidik, menghibur, serta sehat. Saat permainan bola basket tumbuh dan berkembang, sangat penting untuk selalu berusaha menampilkan yang terbaik. Mencapai kinerja puncak memang tidak semudah kelihatannya, namun harus dipersiapkan dengan baik dan upaya yang didukung oleh faktor-faktor pendukung. Terdapat faktor, dari dalam serta dari luar. Faktor dari dalam mencakup teknologi, psikologi, dan fisik, sedangkan faktor dari dalam meliputi sarana dan prasarana, keinginan, dan daya dukung lingkungan.

Pada permainan bola basket, menurut Asep (2017 : 13) beberapa gerak spesifik bermain bola basket yang perlu diperhatikan oleh setiap permainan melalui proses latihan yang baik. Dalam permainan basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Berikut teknik dasar yang harus dikuasai sebelum bermain bola basket secara baik dan benar, antara lain melempar bola (*passing*), menangkap bola (*catching*), menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), *rebound* (Asep : 13-14).

Berdasarkan pengamatan yang berlangsung di SMP Negeri 4 Pekalongan pada siswa kelas VII pembelajaran bola basket teknik dasar *dribbling* banyaknya peserta didik yaitu 15 peserta didik, dari 25 peserta didik yang belum bisa menguasai teknik dasar *dribbling* sehingga nilai peserta didik di bawah KKM rata-rata peserta didik mendapatkan nilai 65 dari KKM sekolah yaitu 75. Oleh karena itu, teknik dasar *dribbling* pada pembelajaran bola basket perlu adanya variasi permainan guna untuk memudahkan peserta didik dalam melakukan *dribbling*. Salah satu variasi permainan teknik dasar *dribbling* dalam bola basket yaitu permainan ikan hiu dan ikan teri.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Permainan Ikan Hiu & Ikan Teri Untuk Meningkatkan *Dribbling* bola basket dalam pembelajaran PJOK siswa kelas VII di SMPN 4 Pekalongan Tahun Ajaran 2022/2023 ?”

Bedasarkan hasil pengamatan yang ada, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan Pengaruh Permainan Ikan Hiu & Ikan Teri Untuk Meningkatkan *Dribbling* bola basket dalam pembelajaran PJOK siswa kelas VII di SMPN 4 Pekalongan Tahun Ajaran 2022/2023.

Menurut Anung (2019:10), bola basket adalah olahraga beregu yang terdiri dari dua regu yang masing-masing beranggotakan 5 orang, dan tujuan permainannya adalah mencetak angka semaksimal mungkin dengan menempatkan bola di lingkaran musuh. Permainan bola basket dimainkan dalam ruangan seukuran lapangan basket dengan panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter. Posisi utama dalam permainan bola basket adalah maju yang bertanggung jawab untuk mencetak dan memasukkan bola ke keranjang musuh, pertahanan bertanggung jawab untuk memblokir pemain lawan, dan *playmaker* yang bertanggung jawab untuk mengatur aliran bola dan merencanakan cara permainan. Ada beberapa cara dalam permainan bola basket, namun ada 3 cara yang harus dipelajari dan dikuasai terlebih dahulu yaitu *dribbling*, *passing* dan *shooting*. Menurut Anung (2019:28) mengatakan bahwa *dribble* merupakan suatu cara membawa bola ke depan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari.



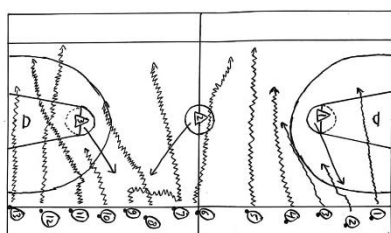
Gambar Teknik Dasar Dribbling

(Sumber : <https://www.aanwijzing.com/2018/11/permainan-bola-basket-materi-pelajaran-smp-mts-kelas-7.html>.)

Permainan ikan hiu & ikan teri, menurut Fajar Ari (2017: 25) adalah permainan yang bertujuan untuk melatih berbagai keterampilan dribble, melatih penerapan *dribble* dalam bertahan dan menyerang, melatih pergantian arah dan langkah dalam *dribble*, melatih *dribble* dengan dorongan jari bukan tepukan tangan. Permainan variasi ini biasa di gunakan untuk meningkatkan

dribble pada permainan bola basket. Permainan ini pada umumnya juga biasa digunakan oleh pengajar untuk diterapkan pada saat latihan dribble baik untuk jenjang SMP/MTS, SMA/SMK sampai perguruan tinggi. Permainan dapat di modifikasi dengan ikan teri berpasangan (dua siswa satu bola) sehingga ikan teri dapat saling mengumpan atau passing bola saat mencoba menyebrangi lapangan atau variasi lainnya.

Permainan ini dapat dilakukan untuk pemanasan atau sebagai variasi latihan ketika siswa sudah mengalami kebosanan dalam latihan drill, atau sebagai latihan pendek dalam penutup pembelajaran.



Gambar Permainan Ikan Hiu Ikan Teri

(Sumber : Fajar Ari Widiyatmoko)

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017:14) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang didasarkan pada filosofi positivistis, berfungsi guna menguji populasi atau sampel yang digunakan untuk penelitian, cara pemilihan sampel dilakukan secara *random*, pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrument penelitian, dan data analisis bersifat kuantitatif. Data statistik dimaksudkan guna menguji hipotesis yang dinyatakan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan design eksperimen menggunakan *pre – eksperimental one group pretest – posttest*. Design ini dapat di gambarkan sebagai berikut :

$$O_1 X O_2$$

O₁ = hasil *pre-test* tes awal (sebelum diberi latihan variasi)

X = Perlakuan menggunakan permainan ikan hiu dan ikan teri

O₂ = Nilai *posttest* tes akhir (setelah diberi latihan variasi)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh permainan ikan hiu & ikan teri untuk meningkatkan *dribbling* bola basket dalam pembelajaran PJOK siswa kelas VII di SMPN 4 Pekalongan bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dengan penggunaan menggunakan permainan yang tepat, hal ini dimaksudkan agar peserta didik mampu memahami materi yang disampaikan serta mendapatkan nilai yang baik, hasil tes ini disajikan dalam penjelasan sebagai berikut:

Dari penelitian yang dilakukan di dapatkan data dari hasil belajar sebelum di berikan perlakuan oleh peneliti, siswa dengan hasil *min* sebesar 68 dan hasil *max* 83, rata-rata (*mean*) 75 dengan nilai simpang baku (*std. Deviation*) = 4,836 , *posttest* yang diperoleh dari hasil belajar sesudah di berikan perlakuan oleh peneliti dengan nilai minimal sebesar 68 dan nilai maksimal 90, rata-rata (*mean*) 80 dengan nilai simpang baku (*std. Deviation*) = 6,053

Berdasarkan hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh permainan ikan hiu dan ikan teri pada hasil belajar *dribbling* bola basket peserta didik kelas VII SMPN 4 Pekalongan. Adanya peningkatan hasil belajar yang signifikan. Peningkatan tersebut diketahui dari pengujian yang dilakukan dengan hasil uji normalitas sig.0,108 atau dapat diinterpretasikan > 0,05, uji homogenitas menunjukkan bahwa variabel-variabel memiliki varian yang sama berdasarkan mean sig.0,339 >0,05 dan *uji paired sample t-test* sig.0,00 atau dapat diinterpretasikan < 0,05 hal ini merupakan dampak dalam penggunaan permainan hiu dan teri pada hasil belajar *dribbling* bola basket peserta didik SMPN 4 Pekalongan Kelas VII.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa uji hipotesis permainan ikan hiu dan ikan teri memberikan dampak pada hasil belajar *dribbling* bola basket peserta didik SMPN 4 Pekalongan Kelas VII. Hal ini di sebabkan karena dengan permainan ikan hiu dan ikan teri siswa merasa ada

permainan baru yang dapat membangkitkan semangat siswa untuk belajar.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil peneliti diketahui penerapan permainan ikan hiu dan teri berpengaruh pada hasil pembelajaran PJOK *dribbling* bola basket Peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Pekalongan. Hasil belajar meningkat secara signifikan. Peningkatan ini diketahui dari pengujian menggunakan hasil uji normalitas $\text{sig}.0.108$, atau katakanlah > 0.05 , dan uji homogenitas menunjukkan bahwa variabel-variabel tersebut memiliki varians data yang sama dengan hasil berdasarkan mean $\text{sig}.0.339 > 0.05$ Berpasangan sampel hasil uji t Hasil uji $\text{sig}.0.00$ atau < 0.05 menunjukkan bahwa penggunaan permainan hiu dan ikan teri berpengaruh pada hasil pembelajaran PJOK *dribbling* bola basket Peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Pekalongan. Skor mean awal adalah 75 poin, dan skor akhir sebesar 80 poin.

Dengan menggabungkan hasil penelitian dan keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan agar guru PJOK lebih kreatif dalam kegiatan pembelajaran bola basket secara umum, sehingga membuat permainan pembelajaran menjadi unik dan menarik. Bagi penulis sebagai referensi pengajaran, permainan yang lebih sesuai dengan kondisi siswa dan lingkungan sekolah sebaiknya diterapkan dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Alyonsyah Ackbar. 2019. Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA N 1 PKL. Kerinci . Di unduh dari pada tanggal 26 April 2022. Pukul 21.30 WIB.
- Ari Widiyatmoko Fajar. (2017). Belajar dan Mengajar Bola Basket. Semarang. Lontar Media.
- Darmadi. (2017). Pengembangan Model Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfabeta.
- Yunuz Hamzah dan Heldy Vanni Alam. (2018). Perencanaan Pembelajaran Berbasis Kurikulum 2013. Yogyakarta : Deepublish.