

PENINGKATAN KEMAMPUAN PERMAINAN BOLA BASKET DENGAN METODE SIMULASI SISWA KELAS VI SDN 2 SAWAHAN PANGGUL

Sugiyono

SD Negeri 2 Sawahan Panggul

Email : sugiyono55858@gmail.com

RT 24 RW 12 Desa Sawahan Kecamatan Panggul Trenggalek

Abstrak: Dalam kegiatan pembelajaran Penjas.Orkes di sekolah seringkali muncul kendala serta hambatan yang bersifat sangat kompleks dan terkadang menimbulkan dampak yang mengkhawatirkan yakni penurunan prestasi belajar siswa.Salah satu upaya guna meningkatkan pemahaman materi pembelajaran bidang studi Penjas.Orkes yang bisa ditempuh oleh guru adalah menggunakan metode simulasi.Penelitian ini berdasarkan permasalahan:Bagaimanakah peningkatan kemampuan permainan bola basket dalam bidang studi Penjas. Orkes di Kelas VI SD Negeri 2 Sawahan dengan menggunakan metode simulasi ? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan permainan bola basket dalam bidang studi Penjas. Orkes di Kelas VI SD Negeri 2 Sawahan dengan menggunakan metode simulasi. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari 2 siklus, dalam masing-masing siklus dilakukan tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Sasaran penelitian ini berjumlah 19 siswa. Dari hasil analisa didapatkan bahwa kemampuan permainan bola basket siswa mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II yaitu, siklus I nilai rata-rata mencapai 67 dan siklus II nilai rata-rata siswa mengalami peningkatan yaitu mencapai 77. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Metode Simulasi dapat meningkatkan kemampuan permainan bola basket.

Kata kunci: kemampuan, metode simulasi, permainan bola basket

Abstract :In learning activities for physical education and sport and health, often appears obstacles and barriers that are so complex that sometimes it impacts the decline of students' achievement. One of the efforts to increase understanding of learning materials field of study physical education and sport and health that can be taken by teachers is to use simulation method. This research is based on problem : how is the increase of the ability of a basketball game in the field of physical education and sport and health in the 6th grade students of SD Negeri 2 Sawahan by using simulation method ? The purpose of this study is to increase the ability of a basketball game in the field of physical education and sport and health in the 6th grade students of SD Negeri 2 Sawahan by using simulation method. This research used classroom action research design that consisted of two cycles. Each cycle was conducted through planning, action, observation, and reflection. The subjects of this research was 19 students. From the analysis it was found that the students' ability of a basketball game has increased from cycle 1 to cycle 2. In cycle 1, the average value reached 67 and in cycle 2, the average value of students increased reaching 77. The conclusion of this study is simulation method can improve the ability of basketball game.

Keyword: ability, simulation method, basketball game

PENDAHULUAN

Dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan (Penjas. Orkes) di sekolah

sering kali muncul kendala serta hambatan yang bersifat sangat kompleks yang terkadang menimbulkan dampak yang mengkhawatirkan yakni penurunan

prestasi belajar siswa. Permasalahan yang ada dalam kegiatan penelitian tindakan kelas (PTK) ini adalah “Bagaimanakah meningkatkan kemampuan permainan bola basket dalam bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan (Penjas.Orkes) di Kelas VI SD Negeri 2 Sawahan dengan menggunakan metode simulasi ?”.

Didalam kamus besar bahasa Indonesia, kemampuan berasal dari kata “mampu” yang berarti kuasa (bisa, sanggup, melakukan sesuatu). Kemampuan adalah suatu kesanggupan dalam melakukan sesuatu. Menurut Chaplin *ability* (kemampuan, kecakapan, ketangkasan, bakat, kesanggupan) merupakan tenaga untuk melakukan suatu perbuatan. Sedangkan menurut Robbins kemampuan bisa merupakan kesanggupan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktek. Dari pengertian-pengertian tersebut maka disimpulkan bahwa kemampuan (*ability*) adalah kecakapan atau potensi menguasai sesuatu keahlian yang merupakan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktek dan digunakan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui tindakannya.

Menurut Imam Sodikun (1922) pengertian bola basket adalah merupakan olah raga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Sedangkan menurut Wissel (1996) bola

basket dimainkan oleh 2 tim dengan lima pemain per tim. Bermain bola basket dapat dilakukan dengan memadukan dua pola permainan yakni, pola pertahanan dan pola penyerangan. Bagi pemain bola basket, permainan bola basket merupakan aplikasi dari berbagai bentuk teknik dasar yang telah dipelajari dan dikuasai sebelumnya. Teknik-teknik dasar permainan atau bermain bola basket, meliputi: 1) *Dribbling*; adalah sebuah teknik dasar bermain bola dengan memantul-mantulkan bola ke lantai lapangan permainan sebagai bentuk dasar teknik membawa bola oleh seorang pemain., 2) *Passing*; adalah teknik mengoperkan atau mengumpangkan bola dari satu pemain ke pemain yang lain secara terarah dan digunakan secara hati-hati agar tidak sampai di atau ter rebut pemain lawan. *Passing* dalam permainan bola basket dibedakan menjadi : (i) *chest pass* (passing dada); (ii) *over-head pass* (passing dari atas); (iii) *overhead-chest pass* (gerak passing tipu antara keduanya);(iv) *bounce pass* (lemparan pantulan). 3) *Shooting*; adalah teknik dasar menembak atau memasukkan bola ke ring atau keranjang lawan, teknik dasar ini digunakan untuk memasukkan bola ke keranjang lawan untuk mendapatkan poin. *Shooting* dapat dibedakan menjadi beberapa teknik dasar, meliputi: (i) *jump shoot* (tembakan yang dilakukan dengan

melakukan lompatan; (ii) *lay up shoot* (tembakkan yang dilakukan dengan gerak *dribbling*); (iii) *three point shoot* (tembakkan yang dilakukan dari jarak jauh di luar lingkaran pertahanan lawan untuk mendapatkan poin tiga angka).

Permainan bola basket dibedakan menjadi dua sistem besar pola pertahanan yang masih dapat dipecah menjadi beberapa bentuk pola pertahanan. Pola pertahanan bola basket dibedakan menjadi : (a) *man to man marking*; dan (b) *zone defense (zone marking)*. Pada pola pertahanan *man to man marking*, masing-masing pemain dituntut untuk menjaga masing-masing pemain lawan, jadi satu pemain untuk satu pemain, meski pemain lawan yang bersangkutan tidak berada di daerah pertahanan. Pada pola pertahanan *man to man marking*, satu pemain bertanggung jawab secara penuh pada satu pemain lawan yang telah menjadi tanggung jawab penjagaannya. Pada umumnya, masing-masing pemain sudah mempelajari dan mengetahui secara mendalam gaya atau pola permainan individu pemain lawan yang menjadi tanggung jawab penjagaannya.

Pada pola pertahanan *zone defense (zone marking)*, keseluruhan pemain bertanggung jawab penuh pada daerah pertahanan, jadi pola penjagaan dilakukan secara optimal jika ada pemain lawan yang

masuk ke dalam area atau wilayah pertahanannya.

Metode simulasi merupakan suatu bentuk strategi pembelajaran yang difokuskan pada kegiatan aktif dan praksis siswa yang mengarah pada pemahaman dan penguasaan materi pembelajaran melalui aktifitas-aktifitas nyata dan terwujud dalam sebuah pola pembelajaran yang efektif dan efisien.

Menurut Emshoff dan Simun (1970) simulasi adalah sebagai suatu model sistem dimana komponennya di presentasikan oleh prosesor aritmatika dan logika yang dijalankan komputer untuk memperkirakan sifat-dinamis system tersebut. Metode simulasi memberikan suatu khazanah pengalaman empirik bagi siswa di sekolah dasar yang mampu memberikan motivasi yang baru bagi proses pembelajaran pada bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan (Penjas. Orkes), serta memberikan penajaman pada pemahaman dan penguasaan materi pembelajaran pada bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan (Penjas.Orkes) itu sendiri.

Di sisi lain, pembelajaran yang menggunakan metode simulasi memberikan kegiatan rekreatif pada siswa yang bersifat *refreshing* (penyegaran kembali) tanpa mengurangi esensi dari kegiatan belajar mengajar (KBM) itu

sendiri dan menunjang serta mengarah pada pencapaian target pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan (Penjas. Orkes) di sekolah dasar yang telah ditentukan.

Metode simulasi merupakan salah satu upaya nyata yang dilaksanakan oleh guru pengajar bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan (Penjas.Orkes.) untuk menjawab permasalahan atau problematika penurunan prestasi belajar siswa yang memiliki ekses serta dampak kemana-mana, menyentuh berbagai elemen dalam pendidikan di sekolah dasar itu sendiri, maupun masyarakat secara umum.

Langkah-langkah pelaksanaan metode simulasi dalam permainan bola basket adalah a) guru menetapkan topic atau masalah serta tujuan yang hendak dicapai oleh simulasi, b) guru memberikan gambaran masaah dalam situasi yang akan disimulasikan, c) guru membentuk kelompok dan menentukan alat yang digunakan, d) guru menetapkan pemain yang akan terlibat dalam simulasi, e) guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya khususnya pada siswa yang terlibat dalam pemeranan simulasi, f) simulasi mulai dimainkan oleh kelompok pasing depan dada, siswa lainnya mengikuti dengan penuh perhatian, g) guru dan siswa melakukan diskusi baik tentang jalannya simulasi maupun materi yang

disimulasikan, g) guru merumuskan kesimpulan.

METODE PENELITIAN

Kegiatan penelitian tindakan kelas (PTK) peningkatan kemampuan permainan bola basket dalam bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan (Penjas. Orkes.) melalui penggunaan metode simulasi pada siswa Kelas VI SD Negeri 2 Sawahan tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 19 siswa ini tercakup dalam dalam dua siklus dan terdiri dari dua kali pertemuan. Siklus pertama dilaksanakan pada pertemuan pertama, sedangkan siklus kedua pada pertemuan kedua.

Secara rinci, tahapan-tahapan kegiatan belajar mengajar (KBM) masing-masing siklus dalam kegiatan penelitian tindakan kelas (PTK) peningkatan kemampuan permainan bola basket dalam bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan (Penjas. Orkes) melalui penggunaan metode simulasi pada siswa Kelas VI SD Negeri 2 Sawahan dapat dicermati di bawah ini, yang meliputi:

Tahap I Perencanaan

Perencanaan yang disusun dalam siklus dengan perangkat pembelajaran yang meliputi : 1) persiapan materi dan bahan ajar (silabus, RPP, dan alat peraga), 2) mempersiapkan rencana pembelajaran

yang mencakup metode mengajar yaitu metode simulasi, 3) menyiapkan instrumen penelitian yang terdiri dari instrumen tes dalam bentuk ter tertulis pilihan ganda dan lembar observasi siswa, 4) menyiapkan peralatan untuk simulasi permainan bola basket berupa keranjang plastik yang disulap menjadi ring basket, 5) menentukan waktu pelaksanaan.

Tahap 2 Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap pelaksanaan kegiatan terdiri dari 1) guru membuka pelajaran dengan berdoa bersama siswa dan mengabsen siswa, 2) guru membimbing siswa ke halaman sekolah untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu 3) guru menyampaikan kompetensidasar dan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran, 4) guru menyiapkan keranjang plastik, 5) guru menyampaikan sosialisasi awal, 6) guru menyampaikan materi pembelajaran permainan bola basket, 7) siswa memperhatikan materi yang disampaikan, 8) guru memberikan penugasan kepada siswa, 9) guru memberi contoh cara bermain bola basket, 10) guru memberikan evaluasi.

Tahap 3 Pengamatan

Pengamatan pada penelitian ini dilakukan oleh seseorang kolaborator .observer untuk mengamati siswa sebagai obyek penelitian dengan menggunakan lembar pengamatan melihat keaktifan

siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran permainan bola basket.

Tahap 4 Refleksi

Tahap refleksi dilakukan setelah proses pembelajaran selesai dilakukan dan dilaksanakan oleh kolaborator dan peneliti dengan menggunakan instrumen tes maupun non tes. Pada tahap ini merupakan tahap memproses data yang telah didapat pada saat dilakukan pengamatan, tindakan selanjutnya adalah 1) guru menganalisis data yang terkumpul, 2) mengidentifikasi dan mengelompokkan masalah yang timbul, 3) menyimpulkan hasil penelitian, 4) mencari alternatif pemecahan pada siklus berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Per Siklus

Pada pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, langkah-langkah yang dilakukan setiap siklus beserta hasilnya. Secara lebih dalam, tahapan-tahapan pembelajaran dalam tiap siklus pembelajaran dalam kegiatan penelitian tindakan kelas (PTK) peningkatan kemampuan permainan bola basket siswa kelas VI SD Negeri 2 Sawahan Panggul tahun pelajaran 2012/2013 melalui metode simulasi akan diuraikan sebagai berikut:

Siklus I

Tahap Perencanaan

Perencanaan dilaksanakan pada tanggal 3 Nopember 2012. Hal-hal yang dipersiapkan oleh guru antara lain menyusun silabus dan RPP dengan kompetensi dasar permainan bola basket selain itu juga mempersiapkan instrument yang akan digunakan untuk mengambil data penelitian.

Tahap Pelaksanaan Tindakan

Tahap pelaksanaan tindakan ini dilaksanakan pada tanggal 6 Nopember 2012, bertempat di halaman SDN 2 Sawahan Panggul dengan materi permainan bola basket. Kegiatan yang dilakukan siswa sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat. Secara rinci dapat diuraikan sebagai berikut : 1) guru membuka pelajaran dengan berdoa bersama siswa dan mengabsen siswa, 2) guru membimbing siswa ke halaman sekolah untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu 3) guru menyampaikan kompetensi dasar dan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran, 4) guru menyiapkan keranjang plastik, 5) guru menyampaikan sosialisasi awal, 6) guru menyampaikan materi pembelajaran permainan bola basket, 7) siswa memperhatikan materi yang disampaikan, 8) guru memberikan penugasan kepada siswa, 9) guru memberi contoh cara

bermain bola basket, 10) guru memberikan evaluasi, 11) pembelajaran berakhir.

Tahap Observasi

Kegiatan ini dilakukan oleh kolaborator terhadap kegiatan siswa dengan menggunakan lembar pengamatan atau observasi. Kegiatan yang diobservasi mulai keaktifan siswa mengikuti pembelajaran dan umpan balik antara guru dengan siswa. Hasil observasi siklus I adalah a) beberapa siswa masih ada yang bergurau sendiri dengan temannya pada saat praktek permainan bola basket, b) pada saat praktek masih ada siswa yang malu disuruh maju ke depan untuk mempraktekkan melempar bola basket, c) siswa yang mau aktif bertanya dan menjawab umpan balik dari guru hanya didominasi oleh siswa tertentu (kurang dari 50%).

Tahap Refleksi

Hasil refleksi yang dilakukan penulis bersama kolaborator setelah berakhirnya siklus I adalah sebagai berikut: 1) kegiatan simulasi belum maksimal, 2) hasil uji tes tulis menunjukkan hanya 8 siswa (64%) yang nilainya mencapai KKM yang ditetapkan yaitu 75, 3) keaktifan siswa masih jauh dari harapan, 4) pada saat guru menyampaikan simulasi, masih ada murid yang bergurau dengan temannya.

Siklus II

Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dilaksanakan pada tanggal 15 Nopember 2012, hal-hal yang dilakukan adalah menyusun RPP dengan kompetensi dasar permainan bola basket, soal uji praktek kemampuan dan lembar-lembar observasi juga dipersiapkan untuk mengambil data. Pada tahap ini guru mempersiapkan ring basket yang berbeda dengan siklus I yaitu membuat ring basket yang lebih lebar.

Tahap Tindakan

Pada siklus ini dilaksanakan pada tanggal 20 Nopember 2012, tindakan yang dilakukan guru masih sama dengan siklus I hanya saja pada siklus 2 materi yang digunakan adalah lanjutan dari materi pada siklus I. Secara rinci langkah-langkah yang dilakukan adalah 1) guru membuka pelajaran dengan berdoa bersama siswa dan mengabsen siswa, 2) guru membimbing siswa ke halaman sekolah untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu 3) guru menyampaikan kompetensi dasar dan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran, 4) guru menyiapkan keranjang plastik, 5) guru menyampaikan sosialisasi awal, 6) guru menyampaikan materi pembelajaran permainan bola basket, 7) siswa memperhatikan materi yang disampaikan, 8) guru memberikan penugasan kepada siswa, 9) guru memberi contoh cara bermain bola basket, 10) guru

memberikan evaluasi ke dua 11) pembelajaran berakhir.

Tahap Observasi

Kegiatan ini dilakukan oleh kolaborator terhadap kegiatan siswa dengan menggunakan lembar pengamatan atau observasi. Hasil observasi siklus 2 adalah a) sudah tidak ada siswa yang bergurau sendiri dengan temannya, b) pada saat praktek sudah tidak ada siswa yang malu ketika disuruh praktek ke depan, c) siswa yang mau aktif bertanya dan menjawab umpan balik dari guru sudah hampir 75%.

Tahap Refleksi

Hasil refleksi yang dilakukan penulis bersama kolaborator setelah berakhirnya siklus 2 adalah sebagai berikut: 1) kegiatan simulasi sudah cukup maksimal, 2) hasil uji tes tulis menunjukkan hanya 17 siswa (90%) yang nilainya mencapai KKM yang ditetapkan yaitu 75, 3) keaktifan siswa sudah mulai meningkat, 4) pada saat guru menyampaikan simulasi, tidak ada ada murid yang bergurau dengan temannya.

Pembahasan

Kegiatan proses penelitian tindakan kelas peningkatan kemampuan permainan bola basket dalam bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan melalui metode simulasi pada siswa kelas VI SDN 2 Sawahan Panggul tahun pelajaran 2012/2013 sudah mencapai sasaran. Pada siklus pertama, uji praktek

kemampuan hanya ada 8 siswa yang tuntas belajar dengan nilai rata-rata 67 (belum tuntas) dan untuk siklus 2 ada 17 siswa yang telah tuntas belajar dengan nilai rata-rata 77 (tuntas) dari sini dapat diketahui berdasarkan teknik analisis data yang ditentukan bahwa diharapkan hasil belajar siswa 75% atau lebih telah tuntas belajar. Dengan melihat hasil belajar siswa kelas VI SD Negeri 2 Sawahan Panggul khususnya materi permainan bola basket. Hasil evaluasi belajar siswa dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Hasil Evaluasi Belajar Siswa

No	Nama	Nilai pada siklus I			Nilai pada siklus 2		
		N	T	TT	N	T	TT
1	Rifai	75	v		79	v	
2	Wiwik	76	v		78	v	
3	Aan	55		v	77	v	
4	Adi	55		v	78	v	
5	Ahmad	60		v	78	v	
6	Ansori	59		v	77	v	
7	Candra	76	v		80	v	
8	Erwin	77	v		78	v	
9	Tri	64		v	77	v	
10	Tuslaini	78	v		79	v	
11	Arisatul	75	v		77	v	
12	Faridatul	60		v	77	v	
13	Kelaris	60		v	77	v	
14	Muhson	62		v	80	v	
15	Subiantoro	59		v	78	v	
16	Titin	76	v		78	v	
17	Sunarto			-	70		v
18	Yoga	77	v		77	v	
19	Diah	59		v	68		v
	Rata-rata	67			77		

Dari kedua siklus tersebut menunjukkan bahwa pada setiap siklus mengalami peningkatan yang diperoleh siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan penelitian tindakan kelas (PTK) peningkatan kemampuan permainan bola basket dengan metode simulasi pada siswa

kelas VI SD Negeri 2 Sawahan Panggul tahun pelajaran 2012/2013 telah mencapai tujuan seperti yang diharapkan.

SIMPULAN

Secara khusus hasil penelitian tindakan kelas peningkatan kemampuan permainan bola basket melalui metode simulasi pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Sawahan Panggul Tahun pelajaran 2012/2013 dapat disimpulkan bahwa “ dengan metode simulasi dapat meningkatkan kemampuan permainan bola basket pada siswa kelas VI di SD Negeri 2 Sawahan Panggul”. Hal ini tampak pada uji praktik kemampuan dalam permainan bola basket yang menunjukkan adanya peningkatan yaitu pada siklus I nilai rata-rata 67 dan siklus 2 nilai rata-rata mencapai 77.

Dari hasil kesimpulan, peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Kepada rekan-rekan sejawat yang ingin meningkatkan kemampuan dan ketrampilan serta prestasi belajar siswanya
2. Kepada kepala sekolah dan jajaran pengeola kebijakan sekolah disarankan agar dapat memberikan fasilitas dalam sosialisasi implementasi etode pe, belajaran ini
3. Kepada orang tua dan wali murid diharapkan memunyai kepedulian yang

tinggi dengan proses pembelajaran yang sedang dilakukan di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Reni dan Hawadi. 2001. *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta : Grasindo.
- Emshoff dan simun. 1970. *Pengertian Simulasi*. Surabaya
- Imam, Sodikun. 1992. *Pengertian Bola Basket*. Jakarta : Grasindo
- Koestoer, Partowisastro. 1985. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah-Sekolah*. Jakarta : Erlangga.
- Pali, Marthen. 1987. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Malang : IKIP Negeri Malang.
- Rahman, Arief. 2000. *Sistem Pendidikan Indonesia: Potret Realitas Manajemen yang Mengambang*. Yogyakarta : Lentera.
- Shannon. 1975. *Pengertian Simulasi*. Semarang
- Sukoco, Padmo. 2002. *Penelitian Kualitatif: Metodologi, Aplikasi, dan Evaluasi*. Jakarta: Gunung Agung.
- Suryaman, Maman. 1990. *Kerangka Acuan Peningkatan Prestasi Belajar Siswa*. Bandung : Angkasa.
- Wibawa, B. 2003. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Dirjen Dikdasmen Direktorat Tenaga Kependidikan
- Wissel. 1996. *Pengertian Bola Basket*. Bandung : Rosdakarya