

**PENINGKATAN KETERAMPILAN *FREE THROW* MELALUI  
MODIFIKASI BOLA DAN *RING* PADA PEMBELAJARAN  
BOLA BASKET SISWA KELAS V SD NEGERI 2  
METRO SELATAN**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**BAGUES HERU JUNIOR**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

## ABSTRAK

### PENINGKATAN KETERAMPILAN *FREE THROW* MELALUI MODIFIKASI BOLA DAN *RING* PADA PEMBELAJARAN BOLA BASKET SISWA KELAS V SD NEGERI 2 METRO SELATAN

Oleh

**BAGOES HERU JUNIOR**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *free throw* permainan bola basket melalui modifikasi bola dan ring pada siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari 3 siklus. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar penilaian *free throw* permainan bola basket dan lembar observasi untuk siswa. Berdasarkan hasil observasi, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa dengan modifikasi bola dan ring dapat meningkatkan keterampilan *free throw* permainan bola basket pada siswa SD Negeri 2 Metro Selatan. Hal tersebut dapat dilihat pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 75 baru 8 siswa (26,67%), pada siklus I meningkat menjadi 13 siswa (43,3%), pada siklus II meningkat menjadi 20 siswa (66,7%), dan pada siklus III meningkat lagi menjadi 26 siswa (86,7%). Sehingga tindakan yang diberikan dinyatakan berhasil meningkatkan keterampilan *free throw*.

**Kata kunci:** *free throw*, modifikasi, bola dan ring

## **ABSTRACT**

### **IMPROVING FREE THROW SKILLS THROUGH BALL AND HOOP MODIFICATIONS IN BASKETBALL LEARNING FOR FIFTH-GRADE STUDENTS AT SD NEGERI 2 SOUTH METRO**

**By**

**BAGUES HERU JUNIOR**

*This study aims to improve free throw skills in basketball games through ball and ring modifications in fifth grade students of SD Negeri 2 Metro Selatan. This study is a classroom action research (CAR) consisting of 3 cycles. The subjects of this study were fifth grade students of SD Negeri 2 Metro Selatan. The instruments used for data collection in this study were basketball free throw assessment sheets and observation sheets for students. Based on the results of observations, discussions and research results, it can be concluded that ball and ring modifications can improve free throw skills in basketball games in SD Negeri 2 Metro Selatan students. This can be seen in the initial conditions, the number of students who achieved the KKM score of 75 was only 8 students (26.67%), in cycle I it increased to 13 students (43.3%), in cycle II it increased to 20 students (66.7%), and in cycle III it increased again to 26 students (86.7%). So the actions given were declared successful in improving free throw skills.*

**Keywords:** *free throw, modification, ball and ring*

**PENINGKATAN KETERAMPILAN *FREE THROW* MELALUI  
MODIFIKASI BOLA DAN *RING* PADA PEMBELAJARAN  
BOLA BASKET SISWA KELAS V SD NEGERI 2  
METRO SELATAN**

**Oleh**

**BAGUES HERU JUNIOR**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai  
Gelar SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

**Judul Skripsi : PENINGKATAN KETERAMPILAN  
FREE THROW MELALUI  
MODIFIKASI BOLA DAN RING  
PADA PEMBELAJARAN BOLA  
BASKET SISWA KELAS V SD  
NEGERI 2 METRO SELATAN**

**Nama : Bagoes Heru Junior**  
**Nomor Pokok Mahasiswa : 2213051069**  
**Program Studi : S-I Pendidikan Jasmani**  
**Jurusan : Ilmu Pendidikan**  
**Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Menyetujui,**

**1. Komisi Pembimbing**

**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**

**Drs. Surisman, M.Pd.**  
**NIP 19620808198901 1 001**

**Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd., AIFO-P**  
**NIP 19990620202406 1 001**

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si.**  
**NIP 197412202009121001**

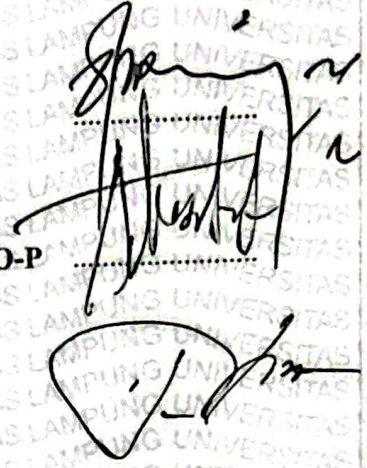
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Drs. Surisman, M.Pd.**

**Sekretaris : Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd., AIFO-P**

**Penguji : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.**

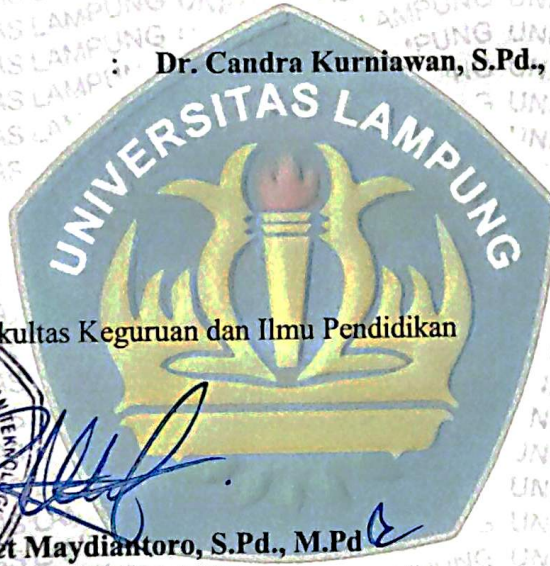


**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd**

**NIP. 19870504201404 1 001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 04 Juni 2026**



## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bagoes Heru Junior  
NPM : 2213051069  
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dan ini menyatakan skripsi yang berjudul “Peningkatan Keterampilan *Free Throw* Melalui Modifikasi Bola Dan *Ring* Pada Pembelajaran Bola Basket Siswa Kelas V Sd Negeri 2 Metro Selatan” tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya anggap dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 04 Juni 2026  
Yang Membuat Pernyataan,



  
Bagoes Heru Junior  
NPM 2213051069

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Bagoes Heru Junior, dilahirkan di Rejomulyo pada tanggal 13 November 2003, anak pertama dari pasangan suami istri, bapak Heru Herlambang dan ibu Tutik Wahyuni. Penulis bertempat tinggal di Kelurahan Rejomulyo, Kecamatan Metro Selatan, Kota Metro, Provinsi Lampung.

Riwayat pendidikan di SD Negeri 2 Metro Selatan, lulus pada tahun 2016, lalu melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 5 Kota Metro, lulus pada tahun 2019 kemudian di SMA Negeri 4 Kota Metro, lulus pada tahun 2022. Penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Pada tahun 2025, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Pasar Batang, Kecamatan Penawar Aji, Kabupaten Tulang Bawang, Provinsi Lampung serta melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 1 Pasar Batang.

Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat.

## **MOTTO**

*“ Tidak semua usaha akan dipermudah, tapi semua yang mau berusaha pasti akan berbuah ”*

*(Unknown)*

*“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan”*

*(Q.S Al-Insyirah:5-6)*

## **PERSEMBAHAN**

### **Bismillahirrahmanirrahim**

Yang paling utama dari segalanya maha suci Allah, Tuhan semesta alam. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, membekali dengan ilmu serta menunjukkan setiap jalan yang aku lewati. Atas karunia dan kehendak serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya Skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam tak lupa selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW. Teriring rasa syukur atas limpahan nikmat-Nya yang tak terhingga.

### **kupersembahkan karya ini untuk:**

#### **Ayah Heru Herlambang dan Ibu Tutik Wahyuni.**

Sebagai tanda bukti dan rasa terimakasih yang tak terhingga atas semua kasih sayang, pengorbanan, dukungan, doa dan cinta yang tidak terbatas. Karya ini merupakan bentuk sederhana rasa syukur saya dan perasaan bahagia dan rasa hormat, penuh cinta dan kasih sayang, mungkin selembar kertas yang saya ucapkan tidak bisa membalas segala bentuk perjuangan kedua orang tua saya yang telah melahirkan, merawat, membimbing dan bekerja keras untuk membiayai pendidikan saya serta tiada henti-hentinya mendoakan untuk keberhasilan saya karena saya percaya bahwa Ridho Allah adalah ridho kedua orang tua.

#### **Kedua Adik Saya, Sinta Berliana Heru dan Malik Abdul Aziz.**

Untuk semangat dan doa yang selalu diberikan serta menjadi motivasi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Bapak dan Ibu Dosen yang telah membekali ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat. Semua teman seperjuangan Penjas Unila 2022

#### **Dan Almamater tercinta Universitas Lampung**

## SANWACANA

Puji syukur kepada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Penulis Berterima kasih kepada Bapak Drs. Surisman, M.Pd., sebagai pembimbing satu dan Bapak Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd., AIFO-P, sebagai pembimbing dua, serta Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., sebagai pembahas yang memberikan kritik dan saran yang telah membimbing hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Peningkatan Keterampilan *Free Throw* Melalui Modifikasi Bola Dan *Ring* Pada Pembelajaran Bola Basket Siswa Kelas V Sd Negeri 2 Metro Selatan**” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM., ASEAN Eng. Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak dan ibu Dosen serta Staf administrasi Pendidikan Jasmani Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Kepala serta guru-guru SD Negri 2 Metro Selatan yang telah memberikan izin dan mambantu untuk melaksanakan penelitian.
7. Siswa-siswi SD Negeri 2 Metro Selatan yang telah membantu dan aktif berpartisipasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
8. Kedua orang tua saya, yang senantiasa mensupport saya dalam segala hal, terimakasih atas doa dan semangat yang telah diberikan.
9. Kedua adik saya, yang selalu menjadi alasan saya untuk tetap semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini.

10. Seseorang yang bagi saya istimewa, yang selalu menemani saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk doa, semangat, dukungan yang telah diberikan selama ini.
11. Teman-teman dan keluarga besar Penjas Angkatan 2022. Terima kasih untuk dukungan, semangat, dan kebersamaannya selama masa perkuliahan dari semester awal hingga semester akhir.
12. Rekan-rekan "K" dan rekan-rekan kosan pak nengah. Terima kasih sudah mengubah setiap keluh kesah menjadi canda tawa.
13. Serta semua pihak yang tidak dapat dituliskan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, Akan tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, Aamiin.

Bandar Lampung, 04 Juni 2026

Penulis



Bagoes Heru Junior  
NPM 2213051069

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>v</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.5.1 Tujuan Umum .....	5
1.5.2 Tujuan Khusus .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.6.1 Manfaat Teoretis .....	6
1.6.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Pendidikan Jasmani .....	7
2.1.1 Fungsi Pendidikan Jasmani.....	8
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	8
2.2 Bola Basket.....	9
2.2.1 Sejarah Bola Basket .....	9
2.2.2 Pengertian Bola Basket .....	12
2.2.3 Sarana dan Prasarana Bola Basket .....	13
2.2.4 Permainan Bola Basket .....	14
2.2.5 Teknik Dasar Bola Basket .....	15
2.2.6 Standar Bola Basket untuk Siswa SD Kelas V .....	20
2.3 Hakikat <i>Free throw</i> Dalam Bola Basket .....	23
2.3.1 Pengertian Shooting <i>Free throw</i> .....	23
2.3.2 Peraturan <i>Free throw</i> .....	23
2.3.3 Konsekuensi pada <i>Free throw</i> .....	25
2.4 Konsep Modifikasi dalam Pembelajaran Olahraga .....	25
2.4.1 Bola Modifikasi .....	27
2.4.2 <i>Ring</i> Modifikasi .....	28

2.5	Penelitian Terdahulu.....	30
2.6	Kerangka Berpikir .....	31
2.7	Hipotesis Penelitian .....	32
<b>III.</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
3.1	Metode Penelitian .....	33
3.2	Tempat Penelitian .....	34
3.3	Populasi Dan Sampel.....	34
3.3.1	Populasi.....	34
3.3.2	Sampel .....	34
3.4	Desain Penelitian .....	35
3.5	Prosedur Penelitian Tindakan .....	35
3.6	Rancangan Penelitian .....	37
3.6.1	Pra siklus .....	37
3.6.2	Siklus I.....	37
3.6.3	Siklus II.....	38
3.6.4	Siklus III .....	38
3.7	Proses Pembelajaran .....	39
3.7.1	Siklus I.....	39
3.7.2	Siklus II.....	40
3.7.3	Siklus III .....	40
3.8	Instrumen Penelitian .....	41
3.9	Teknik Pengumpulan Data .....	43
3.10	Teknik Analisis Data .....	44
<b>IV.</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	46
4.1.1	Kondisi Awal (Prasiklus).....	46
4.1.2	Siklus I.....	48
4.1.3	Siklus II .....	51
4.1.4	Siklus III .....	54
4.2	Hasil Efektivitas Pembelajaran .....	58
4.3	Pembahasan.....	58
4.4	Keterbatasan Penelitian.....	60
4.5	Kebaruan Penelitian .....	60
<b>V.</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>62</b>
5.1	Kesimpulan .....	62
5.2	Saran .....	63
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Standar Bola dan Ring Basket untuk Siswa SD.....	21
2. Format Instrumen Penilaian Free Throw .....	42
3. Kriteria Penilaian Free throw .....	45
4. Kondisi Awal (Prasiklus) kemampuan Free Throw bola basket siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan .....	47
5. Data Peningkatan Siswa Pada Proses Pembelajaran Keterampilan Free Throw Permainan Bola Basket .....	48
6. Siklus I Keterampilan Free Throw Bola Basket Siswa Kelas V SDN 2 Metro Selatan .....	49
7. Data Peningkatan Siswa Siklus I Pada Proses Pembelajaran Keterampilan Free Throw Permainan Bola Basket.....	50
8. Siklus II Keterampilan Free Throw Bola Basket Siswa Kelas V SDN 2 Metro Selatan .....	52
9. Data Peningkatan Siswa Siklus II Pada Proses Pembelajaran Keterampilan Free Throw Permainan Bola Basket.....	53
10. Siklus II Keterampilan Free Throw Bola Basket Siswa Kelas V SDN 2 Metro Selatan .....	55
11. Data Peningkatan Siswa Siklus III Pada Proses Pembelajaran Keterampilan Free Throw Permainan Bola Basket.....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran Lapangan Bola Basket .....	14
2. Bola Basket .....	14
3. Teknik <i>Chest Pass</i> .....	16
4. Teknik <i>Bounce Pass</i> .....	17
5. Teknik <i>Overhead Pass</i> .....	17
6. Teknik Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ).....	18
7. Teknik Gerakan <i>Pivot</i> .....	19
8. <i>Shooting</i> (Menembak).....	19
9. Ukuran Bola Basket Berdasarkan Usia.....	22
10. Posisi Pemain Saat <i>Free throws</i> .....	25
11. Bola Basket Modifikasi.....	28
12. <i>Ring</i> Basket Modifikasi.....	30
13. Kerangka Berfikir .....	31
14. SD Negeri 2 Metro Selatan .....	34
15. Desain Penelitian .....	35
16. Grafik Pra Siklus.....	47
17. Grafik Siklus I.....	50
18. Grafik Siklus II .....	53
19. Grafik Siklus III .....	56
20. Grafik Persentase Hasil Belajar Siswa Setiap Siklus.....	58
21. Grafik Persentase Hasil Efektivitas Pembelajaran.....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	69
2. Surat Balasan Penelitian.....	70
3. Daftar Nilai Siswa Prasiklus .....	71
4. Daftar Nilai Siswa Siklus I.....	73
5. Daftar Nilai Siswa Siklus II .....	75
6. Daftar Nilai Siswa Siklus III.....	77
7. Hasil Lembar Observasi Siswa .....	79
8. Lembar Penilaian Free Throw.....	80
9. Formulir Instrumen Penelitian .....	81
10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	82
11. Dokumentasi Penelitian .....	101

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik. Melalui aktivitas olahraga yang terencana dan terarah, siswa tidak hanya dilatih untuk menguasai keterampilan gerak dasar, tetapi juga dibimbing untuk menanamkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, disiplin, tanggung jawab, serta rasa percaya diri (Rahmawati et al., 2024). Pembelajaran PJOK yang baik tidak semata-mata berorientasi pada pencapaian keterampilan motorik, melainkan juga diarahkan untuk membentuk karakter positif dan membangun kebiasaan hidup aktif serta sehat sejak dini.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan serta membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat. Pada Pasal 3 disebutkan bahwa pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, sehat jasmani dan rohani. Dengan demikian, pembelajaran PJOK di sekolah dasar wajib memberikan pengalaman belajar yang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Sejalan dengan hal tersebut, Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar menegaskan bahwa mata pelajaran PJOK berfungsi mengembangkan keterampilan gerak dasar, kebugaran jasmani, serta sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Dalam implementasi Kurikulum Merdeka yang mulai diterapkan sejak tahun

2022, pembelajaran PJOK lebih menekankan pada diferensiasi, *well-being* siswa, serta pengalaman belajar yang bermakna. Dengan pendekatan ini, guru diharapkan mampu menyesuaikan media, metode, dan sarana pembelajaran agar sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah dasar adalah bola basket. Olahraga ini menarik karena mengandung unsur kerja sama tim, strategi, sekaligus keterampilan teknik individu. Di antara teknik dasar bola basket, *free throw* (lemparan bebas) memiliki peran penting karena *sering* menjadi penentu skor dalam pertandingan. Menurut (Alfianto et al., 2025) *free throw* secara khusus membutuhkan perpaduan teknik, fokus mental, dan konsistensi. Pemain harus mengembangkan bentuk tembakan yang baik, meliputi posisi tubuh, keseimbangan, serta gerakan lanjutan. Akan tetapi, dalam praktik pembelajaran di sekolah dasar, keterampilan *free throw sering* kali menjadi kendala karena sarana dan prasarana yang digunakan masih standar orang dewasa.

Menurut standar FIBA, bola basket ukuran 7 memiliki berat 600–650 gram dengan keliling 75–78 cm. Padahal, rata-rata panjang tangan anak usia 10–11 tahun hanya 13–15 cm dengan kekuatan genggaman jauh di bawah orang dewasa. Kondisi ini membuat siswa kesulitan memegang dan mengendalikan bola, sehingga akurasi lemparan rendah. Dari aspek *ring*, standar internasional menetapkan tinggi 3,05 meter. Dengan rata-rata tinggi badan siswa SD kelas V sekitar 130–145 cm, jarak tersebut terlalu jauh sehingga bola sulit mencapai sasaran. Fakta ini menyebabkan rendahnya keberhasilan tembakan, motivasi belajar serta minat dalam permainan bola basket menurun. Menurut (Rifaldo, Widiyanto, & Abdillah 2023) minat sangat berpengaruh dalam proses pengembangan keterampilan pada anak. Anak yang memiliki minat tinggi terhadap bola basket akan lebih giat berlatih dibandingkan anak yang minatnya rendah.

Hal tersebut sesuai dengan prinsip Developmentally Appropriate Practice (DAP) yang menekankan pentingnya menyesuaikan sarana dan metode pembelajaran dengan tingkat perkembangan anak. Vygotsky melalui konsep

Zone of Proximal Development (ZPD) juga menjelaskan bahwa pembelajaran efektif terjadi jika tantangan berada di tingkat yang masih dapat dicapai dengan dukungan lingkungan. Jika sarana terlalu sulit, maka pembelajaran tidak akan efektif (Silalahi, 2019).

Hasil observasi awal peneliti di SD Negeri 2 Metro Selatan menunjukkan fakta yang menguatkan. Dari 30 siswa kelas V yang diamati, hanya 6 siswa (20%) yang berhasil melakukan *free throw* dengan benar menggunakan bola dan *ring* standar, sedangkan 24 siswa (80%) lainnya gagal karena bola tidak sampai ke *ring* atau meleset. Berdasarkan wawancara dengan guru PJOK, terungkap bahwa siswa *sering* kehilangan motivasi ketika berlatih *free throw* karena peluang keberhasilan sangat kecil. Banyak siswa menganggap percuma mencoba, sehingga menurunkan semangat dan partisipasi dalam pembelajaran.

Sejumlah penelitian sebelumnya mendukung pentingnya modifikasi sarana dalam pembelajaran olahraga. Hastomo (2017) membuktikan bahwa penggunaan bola modifikasi dapat meningkatkan keterampilan dribbling pada siswa SMP. Dewi & Hidayat (2019) menemukan bahwa penggunaan *ring* rendah meningkatkan persentase keberhasilan shooting siswa SD. Penelitian Saputra (2021) juga menunjukkan bahwa kombinasi bola dan *ring* modifikasi lebih efektif meningkatkan keterampilan shooting dibandingkan sarana standar. Namun, sebagian besar penelitian tersebut hanya berfokus pada salah satu bentuk modifikasi (bola atau *ring*), belum banyak yang secara langsung membandingkan efektivitas keduanya dalam konteks pembelajaran *free throw* di sekolah dasar. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian yang perlu diisi.

Selain aspek keterampilan motorik, faktor psikologis juga perlu diperhatikan. Berdasarkan teori Self-Determination (Martela, 2020) dan Self-Efficacy (Zhao et al., 2023), keberhasilan awal akan meningkatkan motivasi intrinsik dan rasa percaya diri siswa. Sebaliknya, kegagalan yang terus-menerus justru menurunkan minat belajar dan dapat membuat siswa enggan mengikuti pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, penggunaan sarana modifikasi

diharapkan mampu meningkatkan keberhasilan *free throw*, menumbuhkan motivasi belajar, dan mendukung tujuan pendidikan jasmani secara utuh.

Data empiris juga memperkuat perlunya modifikasi. *Youth Basketball Guidelines* (2022) (USA Basketball, 2022) dan penelitian DBL Indonesia (2020) menyarankan bahwa anak usia SD sebaiknya menggunakan bola size 5 (berat 400–480 gram, keliling  $\pm 70$  cm) serta *ring* dengan tinggi 2,65–2,75 meter, bukan ukuran dewasa. Dengan sarana ini, anak lebih mudah menguasai keterampilan dasar, peluang keberhasilan meningkat, serta risiko cedera dapat diminimalisir.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan: (1) rendahnya tingkat keberhasilan *free throw* siswa ketika menggunakan bola dan *ring* standar, (2) menurunnya motivasi siswa dalam pembelajaran bola basket akibat kesulitan sarana, dan (3) meningkatnya risiko cedera akibat penggunaan bola yang terlalu berat. Dengan adanya modifikasi bola dan *ring*, diharapkan masalah tersebut dapat diminimalisir.

Oleh karena itu, penelitian berjudul “Peningkatan Keterampilan *Free throw* melalui Modifikasi Bola dan *Ring* pada Pembelajaran Bola Basket Siswa Kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan” memiliki urgensi tinggi untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata, baik secara teoretis dalam pengembangan kajian pendidikan jasmani, maupun secara praktis sebagai bahan pertimbangan guru dan sekolah dalam menerapkan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak dan amanat undang-undang pendidikan nasional.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

- 1) Bola basket standar yang digunakan orang dewasa cenderung terlalu besar dan berat bagi anak-anak usia sekolah dasar. Hal ini dapat menghambat proses pembelajaran, menurunkan motivasi siswa, juga dapat meningkatkan risiko cedera.

- 2) Ring yang standar digunakan oleh orang dewasa umumnya terlalu tinggi untuk digunakan oleh anak seusia sekolah dasar.
- 3) Dengan menggunakan ring dan bola modifikasi apakah dapat meningkatkan keterampilan *Free Throw* siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan fokus. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah penelitian hanya difokuskan pada upaya peningkatan hasil belajar teknik *free throw* melalui penggunaan bola modifikasi dan *ring* modifikasi dalam pembelajaran bola basket pada siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan. Penelitian ini tidak membahas perbandingan dengan sarana standar maupun aspek teknik bola basket lainnya selain *free throw*.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah:

- 1) Bagaimanakah proses pembelajaran teknik *free throw* menggunakan bola dan *ring* modifikasi pada siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan?
- 2) Apakah penggunaan bola dan *ring* modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar teknik *free throw* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan?
- 3) Bagaimanakah peningkatan hasil belajar teknik *free throw* siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan setelah diterapkan pembelajaran menggunakan bola dan *ring* modifikasi pada setiap siklus pembelajaran?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

#### **1.5.1 Tujuan Umum**

Meningkatkan hasil belajar teknik *free throw* pada pembelajaran bola basket melalui penggunaan bola dan *ring* modifikasi pada siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan.

#### **1.5.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mendeskripsikan proses pelaksanaan pembelajaran teknik *free throw* menggunakan bola dan *ring* modifikasi pada siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan.
- 2) Mengetahui peningkatan hasil belajar teknik *free throw* siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan melalui penggunaan bola dan *ring* modifikasi pada setiap siklus pembelajaran.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoretis**

- 1) Memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu pendidikan jasmani, khususnya dalam penerapan modifikasi sarana pembelajaran olahraga bola basket pada anak usia sekolah dasar.
- 2) Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan efektivitas modifikasi sarana pembelajaran olahraga.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

- 1) Bagi Guru Pendidikan Jasmani: Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memilih dan menerapkan strategi pembelajaran bola basket yang lebih sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.
- 2) Bagi Siswa: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan, meningkatkan motivasi, serta mempermudah penguasaan keterampilan teknik *free throw*.
- 3) Bagi Sekolah: Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam penyediaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik.
- 4) Bagi Peneliti Lain: Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian sejenis dengan variabel yang lebih luas, baik dalam cabang olahraga bola basket maupun olahraga lainnya.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media pembelajaran. Tujuannya adalah mengembangkan peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas jasmani yang terencana, terarah, dan sistematis.

Menurut Ateng Abdul Kadir dalam (Riqyal Munadi MP et al., 2024), pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya dan melalui aktivitas jasmani mempengaruhi potensi peserta didik dalam aspek kognitif, emosional, dan psikomotorik. Pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan motorik, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pendidikan untuk membentuk manusia seutuhnya. Sejalan dengan itu, Rusli Lutan dalam (Setyawan, 2021) pendidikan jasmani pada usia SD ibarat tanah liat dan mereka siap dibentuk, karena proses tumbuh kembang kemampuan motorik anak berhubungan dengan proses tumbuh kembang kemampuan gerak anak. Aktivitas jasmani yang dirancang secara baik dan sistematis mampu mengembangkan keterampilan gerak dasar sekaligus menanamkan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas.

Dalam konteks sekolah dasar, pendidikan jasmani memiliki peran penting untuk memberikan pengalaman belajar gerak yang menyenangkan sekaligus membentuk dasar keterampilan motorik. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. (Paksy Narendra sylvayoga & Sandi Prayoga, n.d.) Oleh karena itu dalam

proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah harus menyertakan unsur-unsur positif pendidikan jasmani. Dengan demikian, pendidikan jasmani di sekolah dasar tidak hanya mengajarkan olahraga, tetapi juga membentuk karakter dan kesiapan siswa dalam menghadapi tahap perkembangan berikutnya.

### **2.1.1 Fungsi Pendidikan Jasmani**

Fungsi pendidikan jasmani adalah mengembangkan aspek fisik, mental, emosional, sosial, dan moral siswa. Bailey et al. (2019) menyatakan bahwa pendidikan jasmani berfungsi mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta membentuk perilaku sosial positif seperti kerjasama dan sportivitas. Kirk (2021) menambahkan bahwa PJOK juga berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter melalui pengalaman langsung dalam aktivitas fisik.

Dalam pembelajaran olahraga permainan seperti bola basket, fungsi pendidikan jasmani dapat diwujudkan melalui aktivitas gerak yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik siswa. Misalnya, pembelajaran teknik dasar *free throw* bukan hanya melatih koordinasi gerak dan kekuatan otot, tetapi juga melatih konsentrasi, kepercayaan diri, serta sportivitas. Penelitian Hidayat et al. (2021) menemukan bahwa kegiatan pendidikan jasmani di sekolah mampu mengembangkan life skills siswa, termasuk komunikasi, kepemimpinan, dan kerjasama tim.

Dengan demikian, fungsi pendidikan jasmani tidak hanya sebatas pembelajaran keterampilan olahraga, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan pengembangan keterampilan hidup yang mendukung siswa di masa depan.

### **2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan pendidikan jasmani sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah membentuk manusia yang beriman, sehat, berilmu, cakap, kreatif, dan mandiri. Kirk

(2017) menegaskan bahwa tujuan utama PJOK adalah menumbuhkan gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat.

Dalam konteks sekolah dasar, tujuan pendidikan jasmani lebih ditekankan pada pembentukan keterampilan gerak dasar, kebugaran jasmani, dan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Menurut Mahendra & Sari (2018), tujuan pembelajaran PJOK di SD adalah membangun fondasi keterampilan motorik yang nantinya akan berkembang ke keterampilan olahraga yang lebih kompleks.

Sementara itu, Putra & Nugroho (2022) menegaskan bahwa PJOK di era kurikulum Merdeka juga bertujuan membentuk keseimbangan fisik, mental, sosial, dan emosional siswa. Dengan demikian, pembelajaran olahraga permainan seperti bola basket di SD, termasuk teknik *free throw*, tidak hanya berfungsi sebagai sarana keterampilan motorik, tetapi sebagai media untuk membentuk karakter sehat, percaya diri, dan sportivitas sejak dini.

## **2.2 Bola Basket**

### **2.2.1 Sejarah Bola Basket**

Basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang pastor. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang pastor asal Kanada yang mengajar di sebuah fakultas untuk para mahasiswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891.

Menurut cerita, setelah menolak beberapa gagasan karena dianggap terlalu keras dan kurang cocok untuk dimainkan di gelanggang-gelanggang tertutup, dia lalu menulis beberapa peraturan dasar, menempelkan sebuah keranjang di dinding ruang gelanggang olahraga, dan meminta para siswanya untuk mulai memainkan permainan ciptaannya itu.

Pertandingan resmi bola basket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. "Basket ball" (sebutan bagi olahraga ini dalam Bahasa Inggris), adalah sebutan yang digagas oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun menjadi segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatiknya ditempatkan di seluruh cabang YMCA di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun segera dilaksanakan di kota-kota di seluruh negara bagian Amerika Serikat. Pada awalnya, setiap tim berjumlah sembilan orang dan tidak ada dribble, sehingga bola hanya dapat berpindah melalui pass (lemparan). Sejarah peraturan permainan basket diawali dari 13 aturan dasar yang ditulis sendiri oleh James Naismith.

Aturan dasar tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
- 2) Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua 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 diperbolehkan apabila pemain tersebut berlari pada kecepatan biasa.
- 4) Bola harus dipegang di dalam atau diantara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola.
- 5) Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, 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 pendiskualifikasian pemain pelanggar hingga keranjang timnya dimasuki oleh bola lawan, dan apabila pelanggaran tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan, maka pemain pelanggar akan dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan. Pada masa ini, pergantian pemain tidak diperbolehkan.
- 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 ke dalam 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 ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasitlah yang akan melemparkannya ke dalam 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 memberi tahu wasit pembantu apabila terjadi pelanggaran berturut-turut. Wasit memiliki hak penuh untuk mendiskualifikasi 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 gol terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang.

Pada Agustus 1936, saat menghadiri Olimpiade Berlin 1936, ia dinamakan

sebagai Presiden Kehormatan Federasi Bola Basket Internasional. Terlahir sebagai warga Kanada, ia menjadi warga negara Amerika Serikat pada 4 Mei 1925.

### **2.2.2 Pengertian Bola Basket**

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang menuntut keterampilan teknik, fisik, dan mental. Menurut James A. Naismith (dalam Suherman, 2018), bola basket diciptakan pada tahun 1891 dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus melatih kerjasama tim. Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin.

Dalam konteks pendidikan jasmani, bola basket tidak hanya dipandang sebagai olahraga kompetitif, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran motorik, sosial, dan nilai-nilai sportivitas (Herlina, 2019). Hal ini menegaskan bahwa bola basket memiliki fungsi ganda, yaitu sebagai aktivitas rekreasi sekaligus sarana pendidikan.

Lebih lanjut, Chen dan Ennis (2016) menyebutkan bahwa pembelajaran permainan bola basket di sekolah harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik, baik dari segi kemampuan motorik maupun aspek psikologisnya. Anak usia sekolah dasar umumnya masih berada pada tahap perkembangan koordinasi, kekuatan otot, serta penguasaan keterampilan gerak dasar. Oleh karena itu, apabila sarana dan prasarana yang digunakan tidak sesuai dengan karakteristik siswa, maka tujuan pembelajaran akan sulit tercapai. Hal ini sejalan dengan temuan Bailey et al. (2018) yang menegaskan bahwa salah satu kendala utama dalam pendidikan jasmani di sekolah adalah penggunaan peralatan standar yang belum disesuaikan dengan kemampuan fisik dan perkembangan anak.

Dalam konteks kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia, bola basket merupakan salah satu materi wajib yang diajarkan di tingkat sekolah dasar hingga menengah. Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018 menegaskan

bahwa pembelajaran PJOK harus menekankan pada keterampilan dasar permainan, termasuk bola basket. Dengan demikian, pembelajaran *free throw* bukan hanya soal keterampilan teknis, melainkan bagian dari capaian kompetensi yang harus dimiliki siswa. Namun, keberhasilan pencapaian tersebut sangat bergantung pada strategi guru dalam memodifikasi media pembelajaran agar sesuai dengan karakteristik peserta didik.

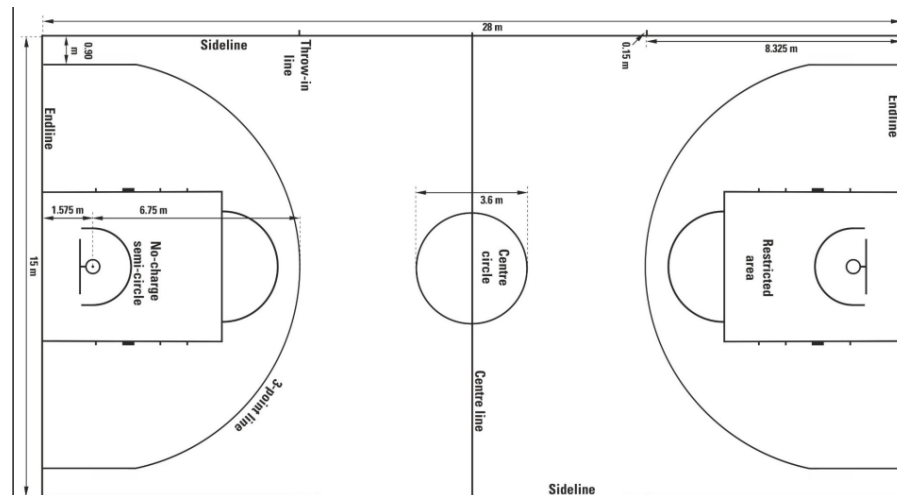
Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bola basket sebagai permainan populer sekaligus materi pembelajaran memiliki kompleksitas tersendiri. Apabila media yang digunakan tidak sesuai dengan perkembangan fisik dan psikologis siswa, maka pembelajaran dapat menjadi hambatan. Oleh sebab itu, penelitian mengenai efektivitas modifikasi bola dan *ring* dalam pembelajaran *free throw* menjadi penting, karena akan memberi solusi terhadap kendala-kendala dalam praktik di lapangan.

### 2.2.3 Sarana dan Prasarana Bola Basket

#### 1) Lapangan

Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar *National Basketball Association* dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bola Basket Internasional. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 3,60 meter. Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter dan lebar 1,20 meter. Dan panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter dan lebar 0,45 meter.

Jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke *ring* basket adalah 0,15 meter. *Ring* basket memiliki panjang yaitu 0,40 meter. Sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter. Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter dengan ukuran lebar garis yaitu 0,05 meter. Panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter. Sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter.



Gambar 1. Ukuran Lapangan Bola Basket  
Sumber : Ahmadi, Nuril. 2007. Permainan Bola Basket.

## 2) Bola

Berdasarkan standar ukuran dan berat bola basket untuk nasional dan internasional telah ditetapkan oleh kesatuan organisasi bola basket dunia, antara lain : keliling bola yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 75cm- 78cm sedangkan berat bola adalah 600-650 gram.



Gambar 2. Bola Basket  
Sumber : Molten (2023)

### 2.2.4 Permainan Bola Basket

#### 1) Waktu Pertandingan

Waktu permainan 4 x 10 menit jika berpedoman dengan aturan Federasi Bola Basket Internasional. Versi *National Basketball Association* waktu bermain adalah 4 x 12 menit.

Di antara babak 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus

diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. Di antara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit. Waktu untuk lemparan ke dalam yaitu 5 detik.

## 2) Perlengkapan Teknik

Berikut ini merupakan perlengkapan teknik yang dibutuhkan:

- a. Jam pertandingan
- b. Papan pencatat skor
- c. Shot clock
- d. Stopwatch
- e. Scoresheet
- f. Penunjuk foul pemain
- g. Penunjuk team foul
- h. Pencahayaan yang memadai

### 2.2.5 Teknik Dasar Bola Basket

#### 1) Teknik Memegang Bola

Teknik paling dasar yang harus dikuasai adalah teknik memegang bola secara baik dan benar. Pertama, sikap awal tangan harus membentuk sebuah mangkuk besar, bola harus berada di antara kedua telapak tangan, telapak tangan melekat di samping bola dan sedikit ke belakang. Pastikan jari-jari tangan melekat dengan memberikan jarak antar jari lalu letakkan ibu jari pada bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan.

#### 2) Teknik Mengoper Bola

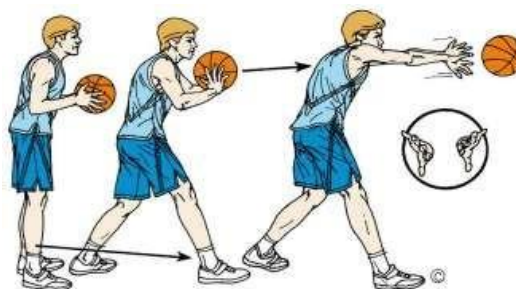
Teknik selanjutnya adalah teknik mengoper bola atau biasa disebut *passing*. Berikut beberapa macam *passing*, antara lain:

##### a) *Chest Pass*

*Chest pass* merupakan teknik *passing* yang dilakukan dengan cara memegang bola dengan kedua tangan didepan dada. Bola harus dipegang menggunakan ujung jari dari kedua tangan, sedangkan ibu jari berada dibagian belakang bola. Ketika hendak melemparkan bola, kedua tangan diluruskan dan ibu jari

dipindahkan ke bagian bawah bola. Bola yang dioper secara *chest pass* harus lurus dan tidak boleh melambung atau mengarah ke bawah. Menurut Nugroho (2020) dan Sari & Putra (2021), cara melakukan chest pass dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Siku dibengkokkan ke samping sehingga bola berada di depan dada.
- 2) Posisi kaki sejajar atau kuda-kuda selebar bahu dengan lutut sedikit ditekuk untuk menjaga stabilitas.
- 3) Posisi badan condong sedikit ke depan untuk menjaga keseimbangan dan mempersiapkan dorongan bola.
- 4) Dorong bola ke depan menggunakan kedua tangan, sambil meluruskan lengan dan mengakhiri gerakan dengan lecutan pergelangan tangan untuk menghasilkan kekuatan dan akurasi.



Gambar 3. Teknik *Chest Pass*  
Sumber: Imam Sadikum (1992: 81)

b) *Bounce Pass*

*Bounce Pass* adalah teknik mengoper bola dengan mendorong bola ke arah bawah dan memantulkan bola tersebut ke lantai. Teknik *bounce pass* ini digunakan ketika ada pemain lawan dan tidak ada ruang untuk memberikan bola kepada kawan, alternatifnya menggunakan teknik *bounce pass* dengan memantulkan bola terlebih dahulu.

Menurut Nugroho (2020) berikut cara melakukan teknik *bounce pass*:

1. Pelaksanaan hampir sama dengan operan dada.
2. Bola dilepas atau didorong dengan tolakan dua tangan

menyerong ke bawah dari letak badan lawan.

3. Bila berhadapan dengan lawan bola diarahkan ke samping bawah lawan kanan ataupun kiri.



Gambar 4. Teknik *Bounce Pass*  
Sumber: Ahmadi, Nuril (2007)

c) *Overhead Pass*

*Overhead Pass* adalah teknik mengoper bola dengan tangan berada di atas kepala dan siku membentuk sudut 90 derajat. Model dari teknik *overhead pass* ini adalah postur tubuh yang tinggi.

Menurut Nugroho (2020), berikut cara melakukan *overhead pass*:

- 1) Posisi bola berada di atas dahi dengan tangan agak siku agak ditekuk.
- 2) Bola dilempar dengan lekukan pergelangan tangan dengan arah bola agak ke bawah disertai dengan meluruskan tangan.
- 3) Posisi kaki berdiri tegak tetapi tidak kaku.



Gambar 5. Teknik *Overhead Pass*  
Sumber: Ahmadi, Nuril (2007)

3) Teknik Menangkap Bola Basket

Menangkap bola dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan. Saat

ingin menangkap bola, kalian harus fokus dan pastikan bola berada pada telapak tangan sambil merentangkan jari-jari tangan kalian. Menangkap bola juga dapat dilakukan di atas kepala dan di depan dada. Saat bola masuk di antara kedua tangan, jari tangan segera melekat ke bola dan tarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola.

#### 4) Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

*Dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam bola basket yang dilakukan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai menggunakan satu tangan, baik saat diam maupun bergerak. Menurut Prasetyo dan Wibowo (2020), *dribbling* digunakan untuk mengatur serangan, melewati lawan, dan menjaga penguasaan bola dalam permainan bola basket.



Gambar 6. Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Sumber: Ahmadi, Nuril (2007)

#### 5) Teknik *Pivot*

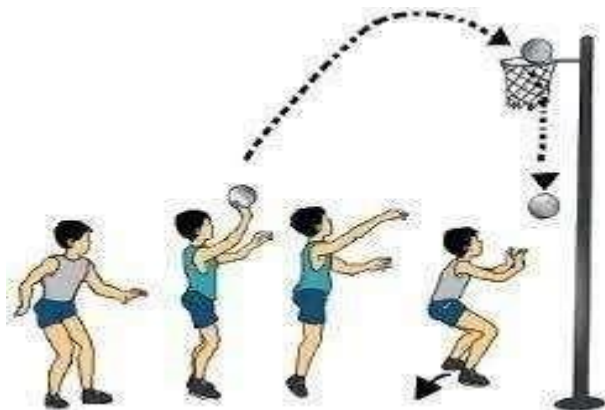
*Pivot* adalah gerakan memutar badan yang tumpuannya menggunakan salah satu kaki sebagai poros putaran setelah menerima bola atau passing dari rekan satu tim. Gerakan *pivot* sangat penting dikuasai karena rawan foul travel jika tidak melakukannya secara benar. *Pivot* merupakan gerakan memutar badan dengan salah satu kaki sebagai poros, sedangkan kaki lainnya dapat bergerak bebas untuk menjaga keseimbangan dan posisi tubuh. Menurut Sari dan Pranoto (2019), teknik *pivot* berguna untuk melindungi bola dari lawan, mencari posisi aman, serta mempermudah pengoperan bola kepada rekan satu tim.



Gambar 7. Teknik Gerakan *Pivot*  
Sumber: Imam Sadikum (1992: 103)

6) Teknik Menembak (*Shooting*)

*Shooting* (menembak) adalah suatu gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat di sasaran. Keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk melakukan *shooting* bola ke keranjang, merupakan suatu keterampilan dalam menyerang yang paling ampuh, dan yang memberikan hasil atau skor. Selain itu, memasukkan bola ke keranjang merupakan inti dari strategi permainan.



Gambar 8. *Shooting* (Menembak)  
Sumber: Imam Sadikum (1992: 103)

7) *Rebound* Bola Basket

Rebound adalah gerakan mengambil bola yang gagal masuk ke dalam *ring* di mana seorang pemain menangkap atau mengambil bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan ke *ring* oleh pemain lain. Rebound biasanya dilakukan oleh pemain berposisi center yang

memiliki tubuh tinggi dan besar dan power forward.

Dalam permainan bola basket, rebound dibagi menjadi dua jenis yaitu *offensive rebound* dan *defensive rebound*. *Offensive rebound* terjadi jika pemain mendapatkan bola pantul yang tidak masuk yang ditembak oleh teman, sedangkan *defensive rebound* terjadi jika pemain mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembak oleh tim lawan.

#### 8) *Defense*

Tujuan *defense* adalah untuk mencegah lawan agar tidak mencetak poin. *Defense* dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu:

##### a) *Standard Defense*

*Standard defense* bertujuan untuk mengarahkan lawan pembawa bola kearah samping dan mengikuti pergerakan lawan

##### b) *Deny Defense*

Teknik *defense* ini berusaha menjaga lawan yang tidak membawa bola dengan menutup *passing* line dari lawan.

##### c) *Triangle Defense*

Teknik ini berusaha merebut bola saat lawan sedang *passing*.

#### 9) Teknik *Screen*

*Screen* dilakukan untuk membebaskan pemain lain agar dapat melakukan *shooting* atau *passing* yang lebih terbuka. Dalam melakukan *screen* kalian harus bersentuhan dengan lawan, tetapi tidak sampai menahan atau mendorong.

#### 10) Teknik *Slam Dunk*

*Slam dunk* merupakan teknik yang biasa dilakukan oleh orang yang bertubuh tinggi dan besar. Cara melakukan *slam dunk* yang paling populer adalah dengan cara melompat setinggi mungkin, kemudian langsung menembakkan bola ke dalam *ring* kemudian setelah itu permukaan telapak tangan akan menyentuh ujung dari *ring* basket.

### 2.2.6 Standar Bola Basket untuk Siswa SD Kelas V

Standar bola basket adalah ukuran, berat, keliling, dan karakteristik bola yang ditetapkan oleh organisasi olahraga resmi untuk menjamin permainan yang adil dan memungkinkan pengembangan teknik dasar secara optimal. Bola yang terlalu besar atau berat akan menyulitkan anak-anak dalam mengontrol bola, misalnya saat melakukan dribbling, passing, maupun shooting atau *free throw*. Oleh karena itu, pemilihan bola yang sesuai usia dan kemampuan sangat penting dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Dalam pembelajaran bola basket untuk siswa SD kelas V, pemilihan bola dan *ring* yang sesuai sangat penting untuk menunjang penguasaan teknik dasar. Bola yang terlalu besar atau berat akan menyulitkan anak dalam melakukan dribbling, passing, maupun *shooting/free throw*. Begitu pula, *ring* yang terlalu tinggi akan membuat anak kesulitan mencapai target dan berpotensi menurunkan motivasi belajar. Oleh karena itu, pedoman ukuran bola dan tinggi *ring* untuk anak-anak banyak digunakan sebagai acuan dalam program pembelajaran PJOK maupun latihan olahraga di sekolah dasar.

Tabel 1. Standar Bola dan Ring Basket untuk Siswa SD

Alat	Ukuran / Tinggi	Berat	Keliling	Sumber
Bola basket	Size 5 (Youth)	± 400–480 g	± 27,5 inci (~70 cm)	USA Basketball Guidelines (2022); Wilson (2021); Baden Sports (2021)
<i>Ring</i> basket	Tinggi 2,65–2,75 m	–	Diameter ± 45 cm	DBL Indonesia (2020); Penelitian <i>free throw</i> anak <12 tahun (2016)

<b>Size 1</b> 	<b>Circumference 16"</b>	<b>Age 2-4</b>
<b>Size 3</b> 	<b>Circumference 22"</b>	<b>Age 4-8</b>
<b>Size 5</b> 	<b>Circumference 27.5"</b>	<b>Age 9-11 Boys and girls</b>
<b>Size 6</b> 	<b>Circumference 28.5"</b>	<b>Age 12-14 boys Girls and women 12+</b>
<b>Size 7</b> 	<b>Circumference 29.5"</b>	<b>Age 15+ boys and male adults</b>

Gambar 9. Ukuran Bola Basket Berdasarkan Usia  
Sumber: Alibaba.com Reads (2025)

Berdasarkan tabel dan gambar tersebut, bola basket untuk anak SD kelas V umumnya berukuran Size 5 (Youth) dengan keliling sekitar 70 cm dan berat 400–480 gram, jauh lebih *ringan* dibanding bola dewasa (Size 7, ± 620 gram). Ukuran bola yang lebih kecil dan *ringan* ini memudahkan siswa mengontrol bola, meningkatkan akurasi lemparan, serta meminimalkan risiko cedera pada tangan dan jari. Sementara itu, tinggi *ring* untuk latihan anak SD biasanya 2,65–2,75 meter, lebih rendah dari standar dewasa 3,05 meter. Tinggi *ring* yang disesuaikan ini memungkinkan siswa mencapai target dengan lebih mudah sehingga teknik lemparan seperti *free throw* dapat dipelajari secara efektif. Diameter *ring* tetap ± 45 cm, sama seperti standar pertandingan, agar siswa tetap terbiasa pada ukuran target yang realistis.

Dengan standar bola dan *ring* yang sesuai ini, program latihan dan pembelajaran *free throw* pada siswa SD menjadi lebih efektif, aman, dan menyenangkan, sekaligus meningkatkan motivasi dan keterampilan teknik dasar bola basket.

## 2.3 Hakikat *Free throw* Dalam Bola Basket

### 2.3.1 Pengertian Shooting *Free throw*

*Free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak 1 angka, tanpa gangguan, dari posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran (FIBA, 2024). *Free throw* adalah tembakan bebas akibat pelanggaran yang dilakukan pemain lama lawan. Menurut Khaeron, Nidhom (2017:59) “tembakan bebas adalah sebuah peluang yang diberikan seorang pemain untuk mendapatkan point dengan cara melakukan shooting tanpa adanya rintangan, dan apabila bola masuk ke dalam keranjang maka akan mendapatkan point 1.

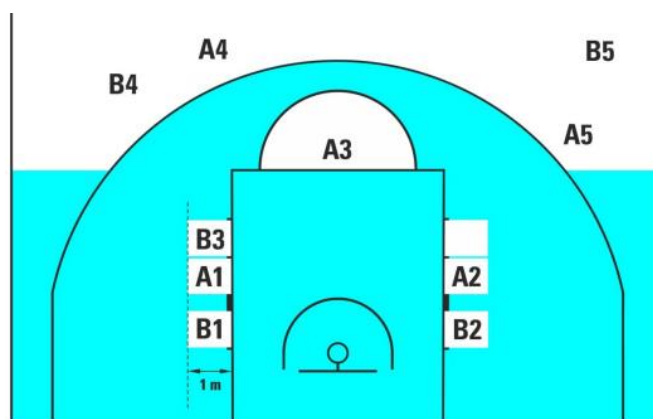
Menembak atau shooting *free throw* adalah salah satu teknik dasar permainan bola basket. Unsur ini sangat menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke *ring*. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk menembak. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu menembak merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya.

Menurut Nurdiam, Ahmad (2016:129) *free throw* adalah tembakan yang dihasilkan dan memperoleh satu angka dari daerah hukuman. *Shooting free throw* terjadi saat pemain bertahan melakukan pelanggaran saat pemain menyerang melakukan *shooting* atau *lay-up*. *Free throw* juga terjadisaat tim bertahan melakukan pelanggaran (*foul*) lebih dari empat kali dalam satu tim biasa disebut juga *foul team*, dan saat lawan melakukan pelanggaran lagi maka wasit memberikan tembakan *free throw*.

### 2.3.2 Peraturan *Free throw*

- 1) Ketika terjadi personal foul, unsportsmanlike foul, atau disqualifying contact foul, maka *free throw* diberikan dengan ketentuan:
  - a. Pemain yang dilanggar harus melakukan *free throw*.
  - b. Jika pemain tersebut diganti, *free throw* harus dilakukan sebelum pergantian.

- c. Jika pemain harus meninggalkan pertandingan karena cedera, sudah melakukan 5 foul, atau terkena diskualifikasi, maka pemain pengganti yang melakukan *free throw*. Jika tidak ada pengganti, rekan setim lain yang ditunjuk oleh pelatih kepala melakukan *free throw*.
- 2) Ketika terjadi technical foul atau disqualifying non-contact foul, *free throw* dilakukan oleh anggota tim lawan yang ditunjuk oleh pelatih kepala.
- 3) Pemain penembak *free throw* harus:
- Berdiri di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran.
  - Menggunakan cara apapun untuk menembak agar bola masuk ke keranjang dari atas atau menyentuh *ring*.
  - Melepaskan bola dalam waktu 5 detik setelah diberikan oleh wasit.
  - Tidak menyentuh garis *free throw* atau memasuki area terbatas sampai bola masuk ke keranjang atau menyentuh *ring*.
  - Tidak berpura-pura menembak (*faking*).
- 4) Pemain di area rebound *free throw* harus menempati posisi secara bergantian, masing-masing dengan jarak kedalaman 1 meter.
- Selama *free throw*, pemain lain tidak boleh:
- Menempati tempat rebound *free throw* yang bukan haknya.
  - Memasuki area terbatas, area netral, atau meninggalkan tempat rebound sebelum bola meninggalkan tangan penembak.
  - Menyentuh penembak *free throw* atau bola saat *free throw*.



Gambar 10. Posisi Pemain Saat *Free throws*  
Sumber: FIBA (2024)

- 5) Pemain yang tidak berada di area rebound *free throw* harus tetap berada di belakang perpanjangan garis *free throw* dan di belakang garis 3 angka sampai *free throw* selesai.
- 6) Jika masih ada *free throw* lanjutan atau penguasaan bola setelahnya, semua pemain tetap berada di belakang garis *free throw* yang diperpanjang dan garis 3 angka sampai *free throw* berakhir.

### 2.3.3 Konsekuensi pada *Free throw*

- 1) Jika *Free throw* berhasil namun pelanggaran dilakukan oleh penembak *Free throw*, maka poin tidak dihitung. Bola diberikan kepada tim lawan untuk *throw-in* dari perpanjangan garis *Free throw*, kecuali ada *Free throw* lanjutan atau hukuman penguasaan bola.
- 2) Jika *Free throw* berhasil namun pelanggaran dilakukan oleh pemain selain penembak *Free throw*:

- a. Angka tetap dihitung.
- b. Pelanggaran diabaikan.

Jika *Free throw* terakhir berhasil, bola diberikan kepada tim lawan untuk *throw-in* dari tempat mana saja di belakang garis akhir tim tersebut.

- 3) Jika *Free throw* gagal dan pelanggaran dilakukan oleh:
  - a. Penembak *Free throw* atau rekan setim pada *Free throw* terakhir, bola diberikan kepada tim lawan untuk *throw-in* dari perpanjangan garis *Free throw*, kecuali lawan masih berhak atas penguasaan berikutnya.
  - b. Lawan dari penembak *Free throw*, maka sebuah *Free throw* pengganti diberikan kepada penembak.
  - c. Kedua tim pada *Free throw* terakhir, maka dilakukan *jump ball*.

## 2.4 Konsep Modifikasi dalam Pembelajaran Olahraga

Modifikasi pembelajaran merupakan suatu strategi pedagogis yang bertujuan untuk menyesuaikan sarana, prasarana, aturan, maupun lingkungan belajar

agar lebih sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Pangrazi dan Beighle (2019) menegaskan bahwa modifikasi diperlukan karena anak-anak, khususnya usia sekolah dasar, memiliki keterbatasan fisik, kognitif, dan emosional dibandingkan orang dewasa. Dengan demikian, keberhasilan pembelajaran olahraga sangat ditentukan oleh sejauh mana guru mampu menyesuaikan lingkungan belajar dengan kebutuhan siswa.

Konsep ini erat kaitannya dengan prinsip *Developmentally Appropriate Practice (DAP)* yang dikemukakan oleh Gallahue dan Ozmun (2020). Menurut mereka, setiap aktivitas olahraga bagi anak harus selaras dengan tahap perkembangan motorik, sosial, dan emosional. Jika pembelajaran tidak sesuai dengan tingkat perkembangan siswa, maka hasil belajar tidak akan optimal dan justru dapat menimbulkan frustrasi maupun cedera. Oleh karena itu, modifikasi merupakan bentuk implementasi DAP dalam konteks pendidikan jasmani.

Modifikasi dalam pembelajaran olahraga dapat mencakup berbagai aspek. Pertama, modifikasi sarana, misalnya dengan mengubah ukuran bola, ketinggian *ring*, atau luas lapangan. Kedua, modifikasi aturan permainan, seperti mengurangi jumlah pemain, memperpendek durasi permainan, atau menyederhanakan sistem skor. Ketiga, modifikasi strategi pembelajaran, misalnya dengan memberikan variasi aktivitas, penggunaan kelompok kecil, atau permainan sederhana yang mempermudah penguasaan keterampilan dasar. Sejalan dengan teori modifikasi pembelajaran oleh Bahagia & Suherman (2000), modifikasi merupakan upaya mengembangkan materi pembelajaran melalui penyesuaian alat, aturan, sarana, ukuran lapangan, serta bentuk aktivitas agar sesuai dengan tingkat perkembangan dan kemampuan peserta didik. Menurut Casey dan Kirk (2021), penerapan modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan partisipasi siswa, rasa percaya diri, serta efektivitas penguasaan keterampilan gerak.

Selain itu, modifikasi juga terbukti berdampak pada aspek psikologis siswa. Menurut Weinberg dan Gould (2015), keberhasilan yang diperoleh siswa dalam aktivitas olahraga akan meningkatkan motivasi intrinsik, kepercayaan

diri, dan minat untuk berlatih lebih lanjut. Sebaliknya, kegagalan berulang akibat penggunaan sarana standar justru dapat mematikan motivasi. Oleh karena itu, peran modifikasi sangat penting agar siswa memperoleh pengalaman keberhasilan sejak tahap awal pembelajaran.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa modifikasi bukan sekadar upaya teknis untuk mempermudah permainan, melainkan strategi pedagogis yang memiliki landasan teoritis kuat. Dalam konteks penelitian ini, modifikasi bola dan *ring* dipandang sebagai langkah penting untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran *free throw* pada siswa sekolah dasar.

#### **2.4.1 Bola Modifikasi**

Bola modifikasi adalah bola yang dirancang dengan ukuran dan berat yang lebih kecil serta bahan yang lebih *ringan* dibandingkan dengan bola standar. Dalam penelitian ini, bola modifikasi yang digunakan berdiameter 27,5 inci dengan berat 400 gram. Spesifikasi tersebut menyesuaikan dengan kondisi fisik anak sekolah dasar, yang umumnya memiliki ukuran tangan lebih kecil dan kekuatan otot yang masih terbatas.

Menurut Nurhasan (2017), bola modifikasi sangat sesuai digunakan pada anak usia sekolah dasar karena dapat lebih mudah digenggam dan dikendalikan. Dengan ukuran yang lebih kecil serta berat yang lebih *ringan*, anak-anak dapat lebih leluasa melakukan keterampilan dasar seperti menggiring, mengoper, dan menembak.

Penggunaan bola modifikasi dalam pembelajaran telah banyak diteliti. Syahrial (2020) menemukan bahwa siswa SD yang berlatih bola basket dengan bola modifikasi memiliki tingkat keberhasilan shooting hingga 40% lebih tinggi dibandingkan dengan bola standar. Hasil ini diperoleh karena bola yang lebih *ringan* memudahkan kontrol tangan, sehingga akurasi lemparan meningkat. Penelitian serupa oleh Hidayat (2019) juga menunjukkan bahwa bola modifikasi meningkatkan koordinasi mata-tangan siswa secara signifikan.

Dari perspektif biomekanika, bola yang lebih *ringan* membutuhkan gaya dorong otot yang lebih kecil. Hal ini sesuai dengan karakteristik kekuatan otot anak usia 10–11 tahun yang masih berkembang (Gallahue & Ozmun, 2020). Artinya, penggunaan bola standar cenderung melampaui kemampuan fisik mereka, sedangkan bola modifikasi berukuran 27,5 inci dengan berat 400 gram memberikan kesesuaian antara tuntutan tugas dengan kemampuan individu.

Dengan demikian, bola modifikasi bukan sekadar alternatif alat bantu, tetapi instrumen yang esensial dalam pembelajaran olahraga anak. Dalam penelitian ini, bola modifikasi diharapkan mampu meningkatkan keberhasilan *free throw* siswa sekolah dasar dibandingkan dengan penggunaan sarana standar.



Gambar 11. Bola Basket Modifikasi  
Sumber: Peneliti (2025)

#### 2.4.2 *Ring* Modifikasi

*Ring* modifikasi adalah *ring* yang ketinggiannya dapat disesuaikan dengan kemampuan anak usia sekolah dasar. Berbeda dengan *ring* standar dalam permainan bola basket yang memiliki tinggi 3,05 meter, *ring* modifikasi ini berukuran 2 meter, sehingga sesuai dengan jangkauan dan kekuatan lemparan anak.

McGladrey dan McMahon (2017) menyatakan bahwa penggunaan *ring* modifikasi memungkinkan anak lebih *sering* berhasil melakukan tembakan, sehingga meningkatkan pengalaman positif dalam pembelajaran. Penelitian

Sukendro (2021) juga menemukan bahwa penggunaan *ring* modifikasi meningkatkan akurasi *free throw* siswa SD hingga 35% lebih tinggi dibandingkan *ring* standar. Hal ini karena ketinggian *ring* yang lebih rendah sesuai dengan kemampuan jangkauan lengan dan kekuatan dorong bola anak, sehingga peluang keberhasilan lebih besar dan siswa lebih termotivasi untuk mengulangi latihan.

Selain meningkatkan pengalaman keberhasilan, *ring* modifikasi juga berperan dalam mengurangi rasa frustrasi siswa. Menurut van Aswegen (2023), anak-anak cenderung lebih antusias dalam belajar ketika mereka merasa kompeten dan dapat menguasai keterampilan dasar melalui pengalaman yang menyenangkan dan bermakna. Sebaliknya, jika tantangan yang diberikan terlalu sulit, siswa cenderung kehilangan motivasi dan enggan berpartisipasi dalam aktivitas pembelajaran. Oleh karena itu, penggunaan *ring* modifikasi membantu guru menciptakan iklim belajar yang positif, aman, dan menyenangkan bagi siswa.

Dari sudut pandang pedagogis, penerapan sarana modifikasi juga mempermudah guru dalam mencapai tujuan pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Tujuan utama pembelajaran *free throw* bukanlah mencetak atlet profesional, melainkan menanamkan dasar keterampilan motorik dan menumbuhkan minat terhadap aktivitas fisik. Menurut Casey dan Kirk (2021), pembelajaran pendidikan jasmani yang disesuaikan dengan kemampuan dan perkembangan siswa akan meningkatkan efektivitas belajar serta membentuk pengalaman positif terhadap olahraga sejak dini.

Dengan demikian, *ring* modifikasi yang ketinggiannya dapat diubah ini memiliki peran penting dalam menunjang efektivitas pembelajaran bola basket pada anak SD. Dalam penelitian ini, efektivitas *ring* modifikasi akan dibandingkan dengan bola modifikasi untuk mengetahui mana yang lebih optimal dalam meningkatkan keterampilan *free throw* siswa.



Gambar 12. Ring Basket Modifikasi  
Sumber: Peneliti (2025)

## 2.5 Penelitian Terdahulu

- 1) Penelitian Yuliana (2018) yang berjudul “Pengaruh Bola Modifikasi terhadap Keterampilan Passing dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Sekolah Dasar”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan bola modifikasi terhadap keterampilan passing siswa SD. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan keterampilan passing setelah siswa menggunakan bola modifikasi, sebab ukuran dan berat bola yang lebih kecil memudahkan anak dalam mengontrol bola.
- 2) Penelitian Mulyani (2020) yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Ring Rendah terhadap Motivasi Belajar Bola Basket Siswa Sekolah Dasar”. Penelitian ini meneliti dampak modifikasi ring rendah terhadap motivasi belajar bola basket siswa SD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ring rendah mampu meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, dan keberanian siswa dalam melakukan percobaan shooting. Ring yang disesuaikan dengan kondisi fisik anak membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan mendorong partisipasi aktif siswa.

- 3) Penelitian Saputra (2021) yang berjudul “Efektivitas Modifikasi Bola dan *Ring* terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket Siswa Sekolah Dasar”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan dua perlakuan, yaitu kelompok bola modifikasi dan kelompok *ring* modifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keduanya efektif meningkatkan keterampilan shooting, namun kombinasi bola dan *ring* modifikasi memberikan hasil peningkatan yang lebih besar dibandingkan penggunaan sarana standar.

## 2.6 Kerangka Berpikir

Pembelajaran bola basket di sekolah dasar *seringkali* menghadapi kendala sarana yang tidak sesuai dengan kondisi fisik siswa. Bola basket standar yang berukuran besar dan berat menyulitkan anak dalam menguasai teknik dasar, termasuk *free throw*. Hal ini berpotensi menurunkan motivasi dan bahkan meningkatkan risiko cedera. Demikian pula, *ring* basket standar yang terlalu tinggi menyebabkan siswa kesulitan melakukan shooting dengan teknik yang benar, sehingga keberhasilan *free throw* rendah.



Gambar 13. Kerangka Berfikir

Modifikasi sarana pembelajaran menjadi solusi untuk mengatasi hambatan tersebut. Bola modifikasi dengan ukuran dan berat yang lebih *ringan*

memudahkan siswa melakukan kontrol, lemparan, dan shooting. Sedangkan *ring* modifikasi yang lebih rendah sesuai dengan tinggi badan siswa memberikan peluang lebih besar untuk melakukan *free throw* dengan teknik yang benar dan akurat.

Berdasarkan teori belajar motorik (*motor learning theory*) yang dikemukakan oleh Schmidt dan Lee (2019), keberhasilan dalam penguasaan keterampilan olahraga sangat dipengaruhi oleh kesesuaian stimulus, kondisi latihan, serta umpan balik yang diberikan selama proses belajar. Dengan penggunaan sarana modifikasi, siswa dapat memperoleh pengalaman gerak yang lebih tepat, meningkatkan rasa percaya diri, serta mempercepat penguasaan teknik *free throw* dalam permainan bola basket.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa modifikasi sarana pembelajaran olahraga terbukti efektif meningkatkan keterampilan dasar (Yuliana, 2018; Mulyani, 2020; Saputra, 2021). Namun, masih jarang penelitian yang secara spesifik membandingkan efektivitas bola modifikasi dan *ring* modifikasi dalam konteks *free throw* pada siswa sekolah dasar.

Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa penggunaan bola modifikasi dan *ring* modifikasi akan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *free throw* siswa SD. Penelitian ini berusaha membuktikan dan membandingkan efektivitas kedua bentuk modifikasi tersebut.

## **2.7 Hipotesis Penelitian**

Menurut Sugiyono (2019), hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang kebenarannya masih perlu diuji melalui pengumpulan data empiris. Berdasarkan kajian teori, penelitian terdahulu, dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut, “jika melalui modifikasi bola dan ring dalam pembelajaran maka, dapat meningkatkan keterampilan *Free Throw* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan”.

Hipotesis tersebut akan dibuktikan melalui serangkaian siklus pada penelitian tindakan kelas, keberhasilan tindakan akan terlihat dari peningkatan keterampilan *Free Throw* pada setiap siklusnya.

### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Metode Penelitian

Metodologi penelitian merupakan cara yang dilakukan secara sistematis dengan mengikuti aturan-aturan tertentu yang direncanakan oleh peneliti untuk memecahkan permasalahan yang ada dalam pembelajaran. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research. Menurut Arikunto dkk. (2008), Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu praktik pembelajaran di kelas. Dalam PTK, perbaikan pembelajaran tidak hanya dirasakan oleh peneliti, tetapi juga oleh peserta didik sebagai subjek pembelajaran.

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan permasalahan nyata yang muncul dalam proses pembelajaran PJOK, khususnya rendahnya hasil belajar teknik *free throw* pada permainan bola basket. Oleh karena itu, peneliti berupaya melakukan perbaikan pembelajaran melalui penerapan bola modifikasi dan *ring* modifikasi agar siswa lebih mudah memahami teknik dan meningkatkan hasil belajarnya. PTK dilaksanakan dalam bentuk siklus berulang, di mana setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu:

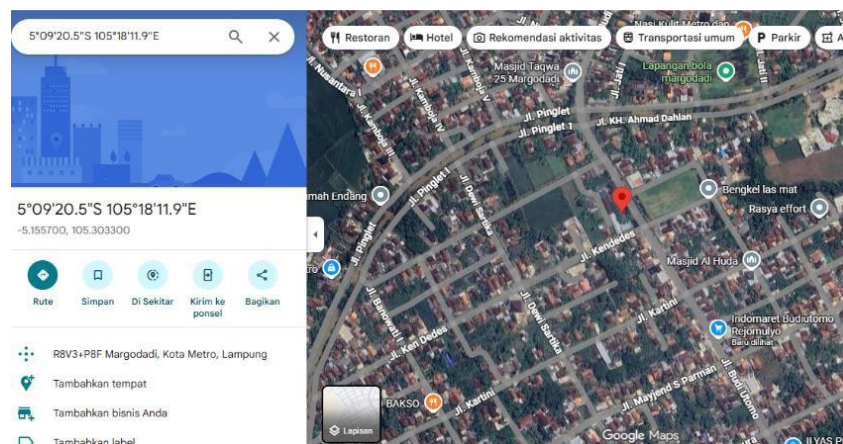
- 1) perencanaan tindakan,
- 2) pelaksanaan tindakan,
- 3) observasi, dan
- 4) refleksi.

Siklus dilakukan secara berulang hingga diperoleh peningkatan hasil belajar sesuai dengan kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan

.

### 3.2 Tempat Penelitian

Lokasi yang menjadi tempat penelitian adalah SD Negeri 2 Metro Selatan yang, yang berlokasi di Jl. Budi Utomo No. 04, Rejomulyo, Kec. Metro Sel., Kota Metro, Lampung 34123.



Gambar 14. SD Negeri 2 Metro Selatan  
Sumber: Google Maps (2025)

### 3.3 Populasi Dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2022: 80), populasi adalah area generalisasi yang meliputi objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti, dan dari populasi inilah kesimpulan akan ditarik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan tahun ajaran 2025/2026. Siswa pada jenjang tersebut umumnya berusia 10–11 tahun, yang termasuk dalam fase akhir masa kanak-kanak (*late childhood*), di mana kemampuan motorik dan koordinasi gerak berkembang pesat sehingga sesuai untuk dijadikan subjek penelitian dalam pembelajaran keterampilan olahraga seperti bola basket.

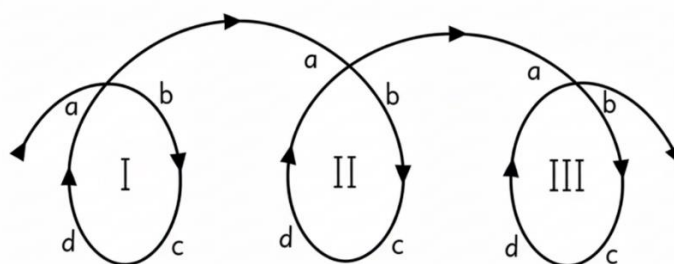
#### 3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang digunakan sebagai sumber data untuk mengumpulkan informasi yang mencerminkan sifat atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Setyo Budiwanto,

2017:160). Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini memakai metode total sampling. Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa total sampling merupakan teknik di mana seluruh anggota populasi diambil sebagai sampel. Dikarenakan Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan, oleh karena itu tidak bisa diambil secara acak, karena subjek sudah terikat pada kelas yang telah ditentukan.

### 3.4 Desain Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan melalui putaran atau spiral yang terdiri dari beberapa siklus. Setiap siklus mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pelaksanaan penelitian ini mengikuti tahap-tahap penelitian tindakan kelas yang terdiri atas pengamatan, pendahuluan/perencanaan, dan pelaksanaan tindakan. Pelaksanaan tindakan terdiri atas beberapa siklus, setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan tindakan, pemberian tindakan, observasi, dan refleksi. Tahap-tahap penelitian dalam masing-masing tindakan terjadi secara berulang yang akhirnya menghasilkan beberapa tindakan dalam penelitian tindakan kelas. Tahap-tahap tersebut membentuk spiral. Tindakan penelitian yang bersifat spiral itu dapat digambarkan sebagai berikut:.



Gambar 15. Desain Penelitian  
Sumber: Herman Tarigan (2011:103)

### 3.5 Prosedur Penelitian Tindakan

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research (CAR). Langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas secara prosedural dilaksanakan secara

partisipatif dan kolaboratif antara peneliti dengan guru PJOK, yang bekerja sama mulai dari tahap orientasi permasalahan hingga penyusunan rencana tindakan pada siklus pertama dan siklus-siklus berikutnya.

Pelaksanaan penelitian diawali dengan diskusi yang bersifat analitik untuk mengidentifikasi permasalahan pembelajaran, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan tindakan, pengamatan, serta refleksi evaluatif terhadap kegiatan yang telah dilakukan pada setiap siklus. Hasil refleksi tersebut selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk menyusun rencana modifikasi, koreksi, atau penyempurnaan tindakan pada siklus berikutnya.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:16), secara garis besar tahapan dalam rancangan penelitian tindakan kelas meliputi empat tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi/pengamatan, dan refleksi. Adapun penjelasan alur penelitian tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

1) Perencanaan

Perencanaan merupakan langkah awal yang dilakukan peneliti untuk merancang tindakan yang akan dilaksanakan, meliputi penentuan apa yang akan dilakukan, alasan tindakan tersebut dilakukan, waktu dan tempat pelaksanaan, pihak yang terlibat, serta cara pelaksanaan tindakan dalam pembelajaran. Pada tahap ini peneliti menyusun rencana pembelajaran, menyiapkan sarana berupa bola dan *ring* modifikasi, serta menyusun instrumen penilaian.

2) Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan merupakan implementasi dari rencana yang telah disusun. Pada tahap ini, peneliti melaksanakan pembelajaran teknik *free throw* bola basket menggunakan bola dan *ring* modifikasi sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah ditetapkan.

3) Observasi/Pengamatan

Observasi adalah proses mencermati jalannya pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini, peneliti mengamati aktivitas siswa selama pembelajaran, keterlibatan siswa, serta hasil belajar teknik *free throw* yang diperoleh pada setiap siklus.

#### 4) Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan mengingat kembali dan mengevaluasi seluruh rangkaian tindakan yang telah dilakukan oleh guru dan siswa. Hasil refleksi digunakan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan pembelajaran serta sebagai dasar perbaikan pada siklus berikutnya.

Upaya meningkatkan keterampilan teknik *free throw* bola basket disesuaikan dengan alokasi waktu pembelajaran PJOK, yaitu  $2 \times 40$  menit pada setiap pertemuan. Dalam penelitian ini dilaksanakan tiga siklus, dan pada setiap siklus terdiri atas tiga kali pertemuan, yang dilaksanakan secara berkesinambungan hingga diperoleh peningkatan hasil belajar yang optimal.

### 3.6 Rancangan Penelitian

#### 3.6.1 Pra siklus

Pertemuan pertama dilakukan tes awal (pre-test) untuk mengetahui sejauh mana kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik *free throw* pada permainan bola basket.

#### 3.6.2 Siklus I

- 1) Pada pertemuan pertama siswa difokuskan pada pengenalan bola modifikasi melalui materi teknik dasar bola basket seperti dribbling dan passing dan siswa mempraktikkan secara bergantian dan berpasangan.
- 2) Pertemuan selanjutnya diberikan materi pembelajaran teknik dasar *free throw*, meliputi sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir, dengan menggunakan bola modifikasi. Siswa melakukan latihan gerakan *free throw* tanpa *ring* (*shadow practice*) dengan 3 kali pengulangan bergantian. Latihan dilakukan secara bergantian dan berpasangan, siswa melakukan lempar tangkap dengan teman menggunakan teknik *free throw*, pengulangan sebanyak tiga kali pada setiap siswa.
- 3) Pertemuan ketiga dilakukan tes akhir siklus I, dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan teknik *free throw* setelah diberikan pembelajaran menggunakan model pembelajaran modifikasi.

### 3.6.3 Siklus II

- 1) Pada siklus kedua diberikan materi pembelajaran pengulangan teknik dasar *free throw*, meliputi sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir, lalu siswa mempraktikkan dengan *shadow practice* atau melakukan gerakan tanpa ring .
- 2) Pertemuan kedua siswa melakukan latihan free throw menggunakan bola dan ring modifikasi dengan memaksimalkan pengulangan dan diakhiri dengan game 3 vs 3.
- 3) Pertemuan selanjutnya dilakukan tes akhir siklus II, dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan teknik *free throw* setelah diberikan perbaikan pembelajaran dari siklus I.

### 3.6.4 Siklus III

- 1) Pada siklus ketiga diberikan materi pembelajaran teknik *free throw* menggunakan bola modifikasi dan *ring* modifikasi dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi, yaitu dengan memodifikasi jarak lemparan secara bertahap yaitu 1 meter, 2 meter sampai 3 meter.
- 2) Pertemuan kedua diberikan materi pembelajaran teknik *free throw* dengan menggunakan bola modifikasi dan *ring* modifikasi yang difokuskan pada peningkatan akurasi tembakan dengan cara menambah jarak lemparan secara bertahap mulai dari jarak 1,5 meter, 2,5 meter dan 3,5 meter.
- 3) Pertemuan selanjutnya dilakukan tes akhir siklus III, dengan tujuan untuk mengetahui hasil akhir kemampuan siswa dalam melakukan teknik *free throw* setelah diberikan pembelajaran modifikasi secara berkelanjutan.

### 3.7 Proses Pembelajaran

#### 3.7.1 Siklus I

- 1) Rencana
  - a. Menyiapkan skenario pembelajaran yang memuat kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.
  - b. Menyiapkan instrumen penilaian berupa indikator-indikator keterampilan teknik *free throw* bola basket.
  - c. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera atau handphone).
  - d. Menyiapkan alat dan sarana pembelajaran berupa bola modifikasi dan *ring* modifikasi.
  - e. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran teknik *free throw* bola basket.
- 2) Tindakan
  - a. Siswa berdoa sebelum memulai pelajaran.
  - b. Guru menjelaskan materi pembelajaran teknik *free throw* secara berurutan, meliputi sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir di dalam kelas.
  - c. Siswa mempraktikkan apa yang telah di jelaskan depan kelas menggunakan bola modifikasi dengan durasi setiap latihan  $\pm 10$  menit dan waktu istirahat 1 menit.
  - d. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan gerakan yang dilakukan dan memperbaiki teknik *free throw* yang masih kurang tepat.
- 3) Observasi
  - a. Mengamati suasana pembelajaran dan keterlibatan siswa selama proses latihan *free throw*.
  - b. Mengevaluasi hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I untuk mengetahui kekurangan yang perlu diperbaiki.
- 4) Refleksi
  - a. Data hasil observasi dan tes dianalisis serta didiskusikan.
  - b. Menyusun rencana perbaikan pembelajaran untuk pelaksanaan siklus II.

### 3.7.2 Siklus II

- 1) Rencana
  - a. Menyiapkan skenario pembelajaran yang memuat kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.
  - b. Menyiapkan instrumen penilaian keterampilan teknik *free throw*.
  - c. Menyiapkan alat dokumentasi.
  - d. Menyiapkan bola dan *ring* modifikasi sebagai media pembelajaran.
  - e. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran.
- 2) Tindakan
  - a. Siswa dibariskan sesuai dengan jumlah bola modifikasi yang tersedia.
  - b. Guru menjelaskan kembali materi sesuai dengan rancangan pembelajaran yang sudah dibuat sebelumnya.
  - c. Siswa mempraktikkan apa yang sudah di instruksikan oleh guru dengan durasi setiap latihan  $\pm 10$  menit dan waktu istirahat 1 menit.
  - d. Guru memberikan umpan balik dan membantu siswa memperbaiki kesalahan gerakan.
- 3) Observasi
  - a. Mengamati aktivitas dan antusiasme siswa selama pembelajaran berlangsung.
  - b. Mengevaluasi hasil tindakan pada siklus II untuk melihat peningkatan hasil belajar dibandingkan siklus I.
- 4) Refleksi
  - a. Data hasil observasi dan tes dianalisis serta didiskusikan.
  - b. Menyusun rencana tindakan lanjutan pada siklus III.

### 3.7.3 Siklus III

- 1) Rencana
  - a. Menyiapkan skenario pembelajaran yang mencakup kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.
  - b. Menyiapkan instrumen penilaian keterampilan teknik *free throw*.
  - c. Menyiapkan alat dokumentasi.

- d. Menyiapkan bola dan *ring* modifikasi sebagai media pembelajaran.
  - e. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran.
- 2) Tindakan
- a. Siswa dibariskan sesuai dengan bola modifikasi yang tersedia.
  - b. Guru menjelaskan materi hasil dari evaluasi pada siklus sebelumnya yang sudah ada dalam rancangan pelaksanaan pembelajaran.
  - c. Siswa mempraktikkan dengan durasi  $\pm 10$  menit setiap sesi dan istirahat 1 menit.
  - d. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperbaiki kesalahan gerakan secara mandiri dengan bimbingan.
- 3) Observasi
- a. Mengamati proses pembelajaran dan tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan teknik *free throw*.
  - b. Menghitung persentase ketuntasan belajar siswa berdasarkan hasil tes akhir siklus III.
- 4) Refleksi
- Hasil observasi dan tes dianalisis serta didiskusikan untuk menarik kesimpulan akhir penelitian.

### 3.8 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) pada setiap siklusnya. Menurut Freir dan Cuning Ham dalam Muhajir (1997:58), alat ukur instrumen dalam PTK dikatakan valid apabila tindakan yang dilakukan bersifat aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Instrumen dalam penelitian ini berupa tes keterampilan teknik *free throw* bola basket, yang digunakan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *free throw* secara benar. Instrumen disusun dalam bentuk lembar penilaian keterampilan *free throw* yang mencakup aspek sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir.

Berikut format instrumen penilaian yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 2. Format Instrumen Penilaian *Free Throw*

Aspek	Indikator	Skor				
		1	2	3	4	5
<b>Sikap Awal</b>	1. Berdiri tegak dengan kaki terbuka selebar bahu					
	2. Posisi badan menghadap ke arah <i>ring</i>					
	3. Bola dipegang dengan dua tangan di depan dada					
	4. Pandangan fokus ke arah <i>ring</i>					
<b>Sikap Pelaksanaan</b>	1. Lutut sedikit ditekuk sebelum menembak					
	2. Dorongan bola menggunakan satu tangan dominan					
	3. Tangan penyeimbang membantu arah bola					
	4. Gerakan lengan lurus ke arah <i>ring</i> saat pelepasan bola					
<b>Sikap Akhir</b>	1. Pergelangan tangan mengikuti arah bola ( <i>follow through</i> )					
	2. Posisi badan tetap seimbang setelah menembak					
	3. Pandangan mengikuti arah bola hingga masuk <i>ring</i>					
<b>Jumlah Skor</b>						
<b>Skor Maksimal</b>						55
<b>KKM</b>						75
<b>Nilai</b>						

Sumber: Drs.Nuril Ahmadi (2007) dalam Dian Saputa (2023)

Petunjuk Penilaian:

- 1) Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan kualitas gerakan siswa.
- 2) Kriteria skor:
  - 1 = Gerakan salah atau deskriptor tidak tampak
  - 2 = Gerakan kurang atau tidak sesuai deskriptor
  - 3 = Gerakan cukup atau sebagian deskriptoe tampak
  - 4 = Gerakan baik atau sesuai deskriptor
  - 5 = Gerakan sangat baik

Skor Maksimal, Skor Perolehan, dan KKM

- 1) Jumlah indikator penilaian : 11 indikator
- 2) Skor maksimal setiap indikator : 5
- 3) Skor maksimal keseluruhan : 55
- 4) Skor minimal keseluruhan : 11

Skor yang diperoleh siswa merupakan hasil penjumlahan skor dari seluruh indikator yang dinilai.

Nilai akhir keterampilan free throw dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)

Berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) mata pelajaran PJOK di SD Negeri 2 Metro Selatan, nilai KKM yang ditetapkan adalah 75. Siswa dinyatakan tuntas apabila memperoleh nilai akhir  $\geq 75$ , sedangkan siswa yang memperoleh nilai  $< 75$  dinyatakan belum tuntas dan memerlukan perbaikan pada siklus berikutnya.

### 3.9 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2008:30), teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah memperoleh data yang memenuhi standar data yang telah ditetapkan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilakukan melalui observasi, diskusi, dan dokumentasi.

#### 1) Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara teliti serta pencatatan secara sistematis terhadap objek yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi terhadap siswa selama proses pembelajaran berlangsung untuk memperoleh data mengenai unjuk kerja siswa dalam melakukan teknik *free throw* bola basket. Observasi difokuskan pada aktivitas siswa, keterlibatan siswa dalam pembelajaran, serta ketepatan

gerakan teknik *free throw* yang meliputi sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir.

2) Diskusi

Diskusi merupakan proses interaksi antara dua atau lebih individu yang dilakukan secara verbal dan tatap muka untuk membahas tujuan atau permasalahan tertentu melalui pertukaran informasi dan pendapat. Dalam penelitian ini, diskusi dilakukan oleh peneliti bersama guru PJOK atau teman sejawat berdasarkan hasil observasi yang telah diperoleh. Diskusi bertujuan untuk mengevaluasi pelaksanaan tindakan pada setiap siklus serta merumuskan perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya.

3) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai sumber tertulis atau dokumen yang berkaitan dengan penelitian. Dalam penelitian ini, dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung berupa catatan hasil pembelajaran, foto kegiatan pembelajaran, serta arsip lain yang relevan dengan pelaksanaan penelitian tindakan kelas.

### 3.10 Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan pada setiap siklus, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, persentase, dan normatif. Teknik penilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kuantitatif untuk melihat kualitas hasil tindakan pada setiap siklus. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan hasil belajar siswa dalam melakukan teknik *free throw* bola basket, digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

(Subagio dalam Surisman,2007)

Keterangan:

P : Persentase keberhasilan

F : Jumlah siswa yang tuntas

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

Untuk mengetahui efektivitas tindakan pembelajaran menggunakan bola dan *ring* modifikasi, digunakan rumus sebagai berikut:

$$E = \frac{\bar{X}_n - \bar{X}_i}{\bar{X}_i} \times 100\%$$

(Goodwin dan Coates dalam Surisman, 2007)

Keterangan:

E : Efektivitas tindakan yang dilakukan

$\bar{X}_n$  : Rerata nilai akhir

$\bar{X}_i$  : Rerata tes awal

Apabila hasil perhitungan menunjukkan peningkatan 50% atau lebih, maka tindakan pembelajaran yang dilakukan dinyatakan efektif. Untuk menginterpretasikan hasil belajar teknik *free throw* bola basket siswa, digunakan kriteria penilaian sebagai berikut:

Tabel 3. Kriteria Penilaian *Free throw*

No	Nilai	Kategori
1	85 - 100	Baik Sekali
2	70 - 84	Baik
3	55 - 69	Sedang
4	40 - 54	Kurang
5	< 40	Kurang Sekali

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka,

1. Berdasarkan hasil tindakan siklus I dengan tindakan pembelajaran menggunakan bola karet modifikasi yang berukuran 27,5 inch dengan berat 400 gram, maka terdapat peningkatan rerata kelas sebesar 16,3 poin, yaitu 74,3 meningkat secara signifikan, sedangkan jika dilihat dari tingkat efektivitas didapat hasil sebesar 28,1%.
2. Berdasarkan hasil tindakan siklus II dengan pembelajaran menggunakan modifikasi ketinggian ring yang berukuran 2 meter dan bola modifikasi yang berukuran 27,5 inch dan berat 400 gram, maka terdapat peningkatan rerata kelas sebesar 21,1 poin, yaitu 79,1 meningkat secara signifikan. Jika dilihat dari tingkat efektivitas didapat sebesar 36,379% meningkat secara signifikan.
3. Berdasarkan hasil tindakan siklus III dengan pembelajaran menggunakan memodifikasi ketinggian ring yang berukuran 2 meter dan bola modifikasi yang berukuran 27,5 inch, berat 400 gram serta merubah jarak lemparan secara bertahap. Maka didapat rerata kelas sebesar 30,5 poin, yaitu 88,5 meningkat secara signifikan. Jika dilihat dari tingkat efektivitas didapat sebesar 52,5% meningkat secara signifikan.

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan modifikasi bola dan ring dapat meningkatkan keterampilan *free throw* permainan bola basket pada siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan.

## 5.2 Saran

Berdasarkan pelaksanaan pembelajaran keterampilan *free throw* dalam permainan Bola basket melalui modifikasi bola dan ring pada siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

### 1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Guru disarankan untuk terus menggunakan metode modifikasi alat, seperti penggunaan bola yang lebih ringan dan ukuran ring yang disesuaikan dengan tinggi badan siswa sekolah dasar. Modifikasi ini terbukti membantu meningkatkan kepercayaan diri, koordinasi, dan ketepatan tembakan siswa dalam melakukan *free throw*. Guru juga perlu memberikan variasi latihan secara bertahap agar keterampilan siswa berkembang secara optimal.

### 2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Pengadaan bola dengan ukuran dan berat yang sesuai serta ring yang dapat diatur ketinggiannya akan sangat membantu dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran bola basket.

### 3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih aktif, disiplin, dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran. Latihan yang dilakukan secara rutin, baik di sekolah maupun di luar jam pelajaran, akan membantu meningkatkan keterampilan *free throw* secara signifikan.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti lain dapat mengembangkan penelitian serupa dengan menambahkan variasi metode pembelajaran atau mengombinasikan modifikasi alat dengan model pembelajaran kooperatif untuk memperoleh hasil yang lebih maksimal. Penelitian juga dapat dilakukan pada jenjang kelas atau sekolah yang berbeda untuk mengetahui efektivitas metode secara lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2008). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Alfianto, B. D., Irawan, R., Gusril, G., & Hendri, H. (2025). Impacts of Training Methods and Motivation on Free Throw Ability in Women's Basketball. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 10(1), 108–118. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v10i1.80439>
- Baden Sports. 2021. *Basketball size and weight guide*. Baden Sports. <https://www.badensports.com>
- Bahagia, Y., & Suherman, A. (2000). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli 2019. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Casey, A., & Kirk, D. 2021. *Models-Based Practice in Physical Education: The Case for Sport Education*. Routledge.
- DBL Indonesia. 2020. *Ukuran bola basket resmi untuk berbagai kelompok usia*. DBL Indonesia. <https://www.dbl.id>
- Dian Saputa, A., Hartanti, & Asyik, Z. (2023). *Gymnasia: Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Free Throw Melalui Pendekatan Media Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Permainan Bola Basket Penelitian Tindakan Pada Siswa Kelas Vii 6 Smp Negeri 16 Palembang*. 2(1), 133–142. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>
- FIBA. 2022. *Official basketball rules 2022*. Fédération Internationale de Basketball
- FIBA. 2024. *Official basketball rules 2024: Basketball rules & basketball equipment (v1.0a)*. International Basketball Federation.
- Goodway, J. D., & Robinson, L. E. 2015. Developmental Trajectories in Early Sport and Physical Activity: The Importance of Motor Skill Competence. *Sports*, 3(3), 181–190.

- Herlina, S. 2019. Pendidikan jasmani sebagai sarana pengembangan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8 2, 101–110.
- Hidayat, R. 2019. Efektivitas penggunaan bola modifikasi terhadap koordinasi mata-tangan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7 1, 44–53.
- Martela, F. (2020). Self-Determination Theory. In *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Model and Theories: Measurement and Assessment: Personality Processes and Individual Differences: Clinical, Applied, and Cross-Cultural Research: Volume 1-4* (Vols. 1–4, pp. 369–373). wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch61>
- McGladrey, B. W., & McMahon, P. J. 2017. Lower basketball rim height and youth development. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12 3, 366–372.
- Mulyani, S. 2020. Pengaruh penggunaan ring rendah terhadap motivasi belajar bola basket siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 1, 55–64.
- Nurhasan. 2017. *Tes dan pengukuran pendidikan jasmani*. Universitas Pendidikan Indonesia Press.
- Paksy Narendra sylvayoga, A., & Sandi Prayoga, A. (n.d.). (*Pembelajaran Teknik Dasar Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Alat Ring Gantung Dan Bola Karet Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SDN Sonorejo I Tahun Ajaran 2020/2021*) Argha Paksy Narendra Sylvayoga (Vol. 1). Retrieved <http://ejournal.stkipmodernngawi.ac.id/index.php/JAS>
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. 2019. *Dynamic physical education for elementary school children* (19th ed.). Human Kinetics.
- Permendikbud. 2018. *Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.
- Prasetyo, A., & Wibowo, D. 2020. *Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rahmawati, A., & Nugroho, D. 2020. Efektivitas ring modifikasi dalam pembelajaran teknik *free throw* bola basket. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 5 1, 55–65.
- Rahmawati, K. A., Nurlia, R., Oktavia, R., Ihsani, V. N. A., & Hafiza, N. D. (2024). Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Pembentukan Karakter dan Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2741–2749. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1143>

- Ramadhan, A. 2020. Analisis tingkat keberhasilan *free throw* siswa sekolah dasar dalam pembelajaran bola basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9 2, 87–96.
- Ratama, Y., & Hidayat, R. 2021. Pengaruh penggunaan bola modifikasi terhadap peningkatan keterampilan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10 2, 112–120. <https://doi.org/10.21009/jpor.102.07>
- Ristiyanto, T. W., Fitria, R., & Atikah, C. 2024. Peran pendidikan jasmani dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa sekolah dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2), 101–110.
- Rifaldo, M. F., . W., & Abdillah, Mohd. J. (2023). Fun game-based football training model for increasing motivation and discipline of young athletes. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(1), 394–396. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i1f.2810>
- Riqyal MunadiMP, M., Gopur, A., Arjuna Widjayanto, M., Insan Zinda, F., Hambali, B., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2024). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA PERSONAL PENDIDIKAN JASMANI DI INDONESIA. In *Jurnal Ilmiah SPIRIT* (Vol. 24, Number 2).
- Rudiana, R. D. P., Damayanti, A. D., & Prasetyo, A. F. 2025. Dampak Latihan Push Up terhadap Akurasi Shooting *Free throw*. *Mutiara Pendidikan dan Olahraga*, 2(1). e-ISSN: 3089-1302 Hal 01-12
- Saputra, B. 2021. Efektivitas modifikasi bola dan *ring* terhadap keterampilan shooting bola basket siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9 1, 72–83.
- Sari, M., & Pranoto, R. 2019. *Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket untuk Siswa Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Deepublish.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. 2019. *Motor Learning and Control: From Theory to Practice* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Setyawan, H. (2021). *Physical Education In Primary Schools As An Effective Means In The Implementation Of Character And Learning With 21 St Century Skills*.
- Silalahi, R. M. (2019). Understanding Vygotsky's Zone Of Proximal Development For Learning. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 15(2), 169. <https://doi.org/10.19166/pji.v15i2.1544>
- Standage, M., Ryan, R. M., & Ntoumanis, N. 2019. Self-determination theory in physical education: Motivating students for lifelong physical activity. *European Physical Education Review*, 25(1), 1–19.

- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2022. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, W. 2018. Sejarah dan perkembangan bola basket di dunia dan Indonesia. *Jurnal Olahraga*, 4 1, 45–52.
- Sukendro, H. 2021. Pengaruh ring modifikasi terhadap keterampilan *free throw* siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 9 2, 112–123.
- Surisman. 2010. *Statistika Dasar*. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, Lampung.
- Surisman. 2007. *Penilaian Hasil Pembelajaran*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Syahrial, A. 2020. Pengaruh bola modifikasi terhadap keterampilan shooting bola basket siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, 11 2, 89–98.
- USA Basketball. (2022). *Youth Basketball Guidelines*. USA Basketball. <https://www.usab.com>
- Usher, E. L., & Pajares, F. 2019. Sources of Self-Efficacy in School: Critical Review of the Literature and Future Directions. *Review of Educational Research*, 89(4), 907–944.
- Wicaksono, A. 2019. Pengaruh modifikasi alat terhadap hasil belajar keterampilan bola basket siswa SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 1, 25–34.
- Wiiium, N., Sandal, G. M., & Torsheim, T. 2021. Physical education and its importance to physical activity and well-being among school-aged children. *Frontiers in Public Health*, 9, 667742.
- Wilson. 2021. *Basketball size chart*. Wilson Sporting Goods. <https://www.wilson.com>
- Yuliana, N. 2018. Pengaruh bola modifikasi terhadap keterampilan passing dalam permainan bola basket pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7 2, 120–129.
- Zhao, Y. S., Ma, Q. S., Li, X. Y., Guo, K. L., & Chao, L. (2023). The relationship between exercise motivation and exercise behavior in college students: The chain-mediated role of exercise climate and exercise self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1130654>