

I. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani mengandung dua pengertian yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan ini umumnya menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat dibentuk melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta didik, tingkat kematangan, kemampuan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Jasmani tahun 2004 yang dijelaskan dalam Samsudin (2008: 10) bahwa Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar dalam Pendidikan Jasmani harus diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, baik jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif.

Jadi dari beberapa pengertian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis untuk meningkatkan individu dalam aspek: kognitif, afektif dan psikomotor. Disinilah pentingnya Pendidikan Jasmani yaitu menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan, mencoba kegiatan sesuai minat dan menggali potensi dirinya. Melalui Pendidikan Jasmani anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh.

B. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Anak dipandang sebagai salah satu sumber untuk menentukan apa yang akan dijadikan bahan pelajaran. Anak memiliki kemampuan dan kebutuhan yang sangat khusus. Untuk itu perlu dipelajari bagaimana anak tumbuh, berkembang dan belajar, apa kebutuhan dan apa minatnya. Proses berkembang ini dibagi atas fase-fase tertentu. Dengan mengetahui tugas-tugas perkembangan pada fase tertentu, memberikan informasi dan landasan dalam menentukan alternatif model pembelajaran yang cocok sehingga proses belajar mengajar lebih efektif, agar kemampuan anak dapat dikembangkan seoptimal mungkin.

Sunarto dan Hartono Agung(1999: 54) menjelaskan bahwa pertumbuhan adalah perubahan tingkah laku dalam diri individu yang bersifat material dan komunikatif, misalnya pembesaran atau perpanjangan tulang sebagai salah satu komponen atau material atau raga anak. Perkembangan adalah perubahan fungsional dan kualitatif, misalnya perubahan fungsi pikir dari kurang berkualitas menjadi berkualitas tinggi. Selanjutnya Husdarta dan Yudha (1999/2000: 6-7) menyebutkan bahwa pertumbuhan adalah perubahan yang dialami individu menuju tingkat kedewasaan yang ditandai

dengan indikator beertambahnya kuantitas fisiknya. Sedangkan perkembangan adalah perubahan yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikis baik secara kuantitas maupun kualitas.

Siswa sekolah dasar pada kelas VI rata-rata berusia 12 tahun. Pada usia ini Iain Adam (1988: 140) menjelaskan bahwa anak laki-laki dan cenderung lebih baik dalam keterampilan yang memerlukan kekuatan atau melibatkan otot besar, sedangkan anak perempuan lebih baik dalam keterampilan yang memerlukan kecermatan atau melibatkan otot halus. Tahun-tahun antara usia enam sampai dua belas tahun adalah ideal untuk belajar keterampilan motorik. Penguasaan keterampilan motorik akan sangat ditentukan oleh kesempatan yang ada, jadi akan sangat diperlukan suatu pengajaran yang sistematis untuk meningkatkan keterampilan secara mendasar dan progresif yang berkaitan dengan aspek-aspek kesegaran dan keterampilan khusus harus dikembangkan.

Dengan mengetahui pertumbuhan dan perkembangan pada anak, guru harus memperhatikan sarana dan prasarana yang digunakan agar sesuai dengan karakteristik siswa yang menggunakannya sehingga guru dapat memberikan materi pelajaran dengan baik dan siswa mampu menguasai tugas gerak pada berbagai cabang olahraga, meningkatkan kualitas unjuk kerja (performance) dan kemampuan belajar dan kesehatannya.

C. Teori Belajar Motorik

Menurut Lutan (1988) belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri seseorang yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan dan dapat diamati melalui penampilannya. Sedangkan motor ability adalah kapasitas dari seorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak. (Lutan, 1988: 96). Menurut Schmidt dalam Lutan (1988: 102)

belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku gerak.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar Pendidikan Jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Adapun tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut :

1. Tahap Kognitif

Merupakan tahap awal dalam belajar motorik, dalam tahap ini seseorang harus memahami mengenai hakikat kegiatan yang dilakukan dan juga harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual mengenai tugas gerakan atau model teknik yang akan dipelajari agar dapat membuat rencana pelaksanaan yang tepat. Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

2. Tahap Asosiatif/Fiksasi

Pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan melalui adanya praktek secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen. Selama latihan harus adanya semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah. Pola gerakan sudah sampai pada taraf merangkaikan urutan-urutan gerakan yang didapatkan secara keseluruhan dan harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga penguasaan terhadap gerakan semakin meningkat. Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

3. Tahap Otomatis

Setelah melakukan latihan gerakan dalam jangka waktu yang relatif lama, maka akan memasuki tahap otomatis atau dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Secara fisiologi hal ini dapat diartikan bahwa pada diri seseorang tersebut telah terjadi kondisi reflek bersyarat, yaitu terjadinya pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur motor unit yang benar-benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan. Pada tahap ini kontrol terhadap penampilan gerakan semakin tepat dan konsisten, siswa telah dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar.

Menurut Syaiful dan Aswan (1996: 120) proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan. Dalam proses belajar mengajar peserta didik harus menunjukkan kegembiraan, semangat yang besar dan percaya diri. Atas dasar tersebut, guru berperan untuk menciptakan dan mempertahankan kelangsungan proses

belajar mengajar, guna tercapainya tujuan belajar yang sudah ditetapkan. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak adalah seperangkat proses yang berhubungan dengan latihan dan pengalaman mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

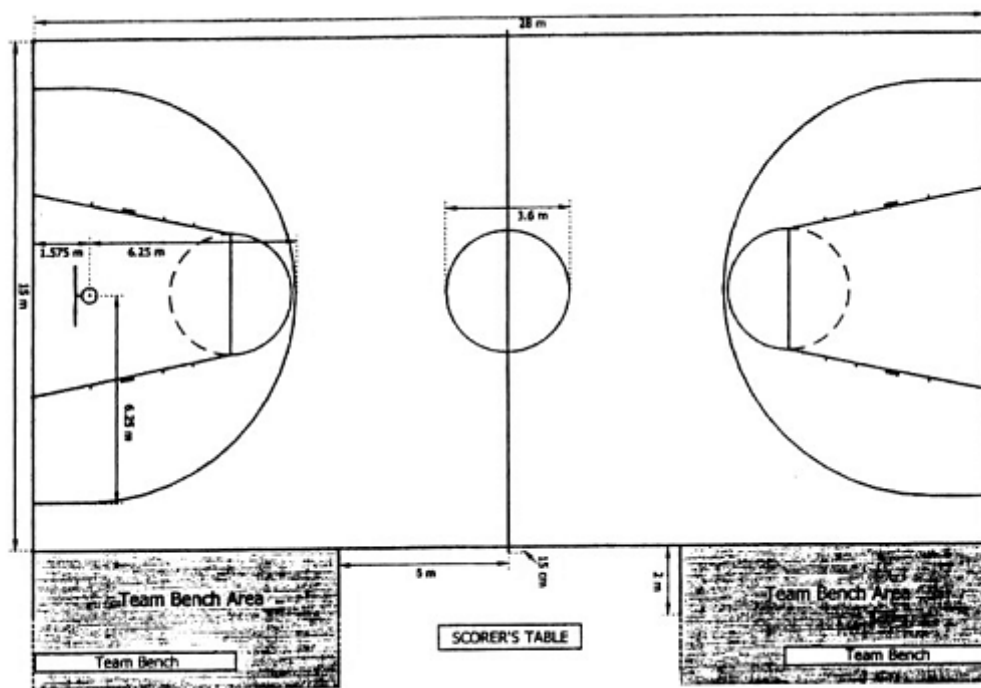
D. Permainan Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan pada Desember 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota Sekolah Pelatihan YMCA di Springfield Massachusetts yang sekarang dikenal dengan Springfield College. Naismith menciptakan permainan bola basket atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick untuk membentuk suatu permainan yang dapat dimainkan dalam ruangan di musim dingin. Bola basket segera terkenal dan tersebar cepat ke seluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan Sekolah Pelatihan YMCA (Young Men's Christian Association). Pada tanggal 21 Juli 1922 terbentuk federasi bola basket International yang di beri nama "Federation Internationale de Basketball Amateur" (FIBA) dengan Leon Bounffard sebagai presidennya dan Williams Jones sebagai sekretaris Jendral. Untuk pertama kalinya pada tahun 1936 bola basket dipertandingkan dalam Olimpiade di Jerman dan di ikuti 21 negara.

Perbasi (1999: 11) Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang. Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/score. Suatu regu yang telah mencetak suatu angka terbanyak pada akhir waktu permainan adalah menjadi pemenang.

Dijelaskan dalam peraturan Perbasi (1999: 11) bahwa lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 28 m, lebar lapangan 15m. Garis tengah

lingkaran ditengah lapangan 3,6m, tinggi ring basket dari lantai 3,05 m, diameter ring basket 0,45m, ukuran papan pantul P x L :1,80m x 1,20m.



Gambar 1. Lapangan Bola Basket.

Bola yang dipakai untuk bola basket terbuat dari bahan sintesis yang ukuran untuk putra keliling lingkaran 749-780mm dan berat 567-650gram, untuk bola putri keliling lingkaran 724-737 dan berat 510-567). Untuk dapat melakukan permainan bola basket ada beberapa ketrampilan atau teknik dasar dalam bola basket.



Gambar 2. Bola Basket.

E. Teknik-Teknik Dasar Bermain Bola Basket

Bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakannya. Seorang pemain bola basket dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar dahulu untuk dapat bermain dengan baik.

Penguasaan teknik dasar yang benar akan menunjang ketrampilan bermain basket.

Teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket antara lain: gerakan kaki (*foot work*), menembak (*shooting*), operan (*passing*) dan menangkap (*catching*), *Dribble*, *Rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, bertahan.

Dari beberapa teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain basket, maka teknik menembak adalah salah satu poin penting dalam permainan. Dengan tembakan tim akan mendapatkan angka dan memenangkan permainan. Gerak dasar menembak dalam bola basket merupakan suatu koordinasi gerak yang meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola masuk kekeranjang.

Menurut Imam Sodikun (1992: 59) menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain bola basket, ketrampilan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan keberhasilan dalam menembak atau memasukkan bola ke dalam ring lawan. Untuk dapat berhasil dalam menembak perlu dilakukan teknik-teknik yang betul, karena tembakan yang dikuasai dengan baik dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

Dalam permainan bola basket menurut Imam Sodikun (1992: 59). ada beberapa jenis tembakan, antara lain:

1. Tembakan dengan dua tangan di dada,
2. Tembakan dengan dua tangan diatas kepala,
3. Tembakan dengan satu tangan,
4. Tembakan *lay-up*,

5. Tembakan didahului dengan menggiring bola dan langsung *lay-up*,
6. Tembakan loncat,
7. Tembakan loncat dengan satu tangan,
8. Tembakan kaitan,
9. Tembakan lain-lain gaya.

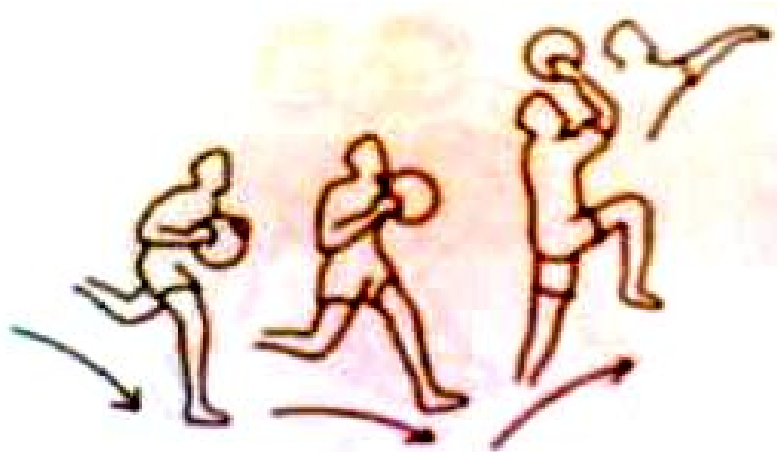
Teknik menembak dibagi dua yaitu tembakan dengan dua tangan dan tembakan dengan satu tangan. Sedangkan menurut gerak kakinya dibagi tiga yaitu menembak ditempat, meloncat dan melayang (*lay up shoot*). Banyak para pemain basket yang menggunakan teknik menembak dengan satu tangan karena tingkat keberhasilan masuk tinggi dan mudah dipelajari. Menembak dengan satu tangan harus diutamakan, sebab kecepatan menembak lebih terjamin dan koordinasi mudah dikuasai, bila dibandingkan dengan tembakan dengan dua tangan. Jenis tembakan yang dapat menggunakan satu tangan adalah tembakan bebas (*free throw*), tembakan dengan melompat (*jump shoot*), tembakan tiga angka (*three point shoot*), tembakan kaitan (*hook shoot*), *lay up* (Wissel Hall, 2000: 46)

F. Lay Up

Usaha memasukkan bola kekeranjang diistilahkan dengan menembak, yang dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan atau lay up. (Nuril Ahmadi 2007:18)

Menurut Hal Wissel (2000: 61) tembakan lay up dilakukan dekat dengan keranjang setelah menyalib bola atau menggiring bola. Untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dalam lay up maka harus mempunyai kecepatan pada tiga langkah terakhir mendapat bola, tapi juga harus dikontrol kecepatan yang berlawanan. Langkah sebelum melakukan lay up adalah pendek, sehingga siswa dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan lompatan. Angkat lutut menembak dan bola lurus ke atas sambil melompat dan bawa bola di antara telinga dan bahu. Arahkan lengan,

pergelangan dan jari-jari lurus ke arah ring basket dengan sudut anatar 45 sampai 60 derajat dan lepaskan bola dari telunjuk jari dengan sentuhan yang halus. Pertahankan posisi tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas. Lakukan follow through dengan tetap mengangkat lengan dan lurus terentang pada siku, telunjuk menunjuk lurus pada target dan telapak tangan untuk menembak menghadap bawah.



Gambar 3. Gerak Dasar Lay Up Bola Basket.

Berikut adalah proses shooting dengan teknik lay up menurut Hal Wissel (2000: 61-62) :

1. Fase Persiapan : 1) Lihat target; 2) Bahu rileks; 3) Tangan siap membawa bola dari dribble; 4) Kaki dibuka selebar bahu.
2. Fase Pelaksanaan: 1) Melangkah dua kali lebar kanan bergantian kiri kemudian langkah pendek melompat ke atas; 2) Angkat lutut untuk menembak; 3) Rentangkan kaki, punggung dan bahu lurus ke atas; 3) Lepaskan bola saat tangan terjulur ke atas.
3. Fase Follow Through: 1) Lihat sasaran; 2) Mendarat dengan seimbang; 3) Lutut ditekuk; 4) Tangan ke atas.

G. Alat Modifikasi

Perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurang-kurangnya guru dapat

menggunakan alat yang murah dan efisien bahkan melakukan modifikasi yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan.

Penggunaan alat modifikasi diharapkan dapat memotivasi anak melakukan tugas gerak yang diberikan. Sehingga pembelajaran Pendidikan Jasmani yang diharapkan tercapai.

Menurut Rusli Lutan (2002: 10) pembelajaran Penjasorkes dikatakan berhasil apabila:

1. Jumlah waktu aktif berlatih (JWAB) atau waktu melaksanakan tugas gerak yang dicurahkan siswa semakin banyak
2. Waktu untuk menunggu giliran relatif sedikit, sehingga siswa aktif
3. Proses pembelajaran melibatkan partisipasi semua kelas
4. Guru penjasorkes terlibat langsung dalam proses pembelajaran

Dalam Kamus Bahasa Indonesia (2005: 751) modifikasi artinya perubahan, atau perubahan. Menurut Bahagia dan Suherman (2000:41) modifikasi merupakan salah satu usaha para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) termasuk didalamnya *body scaling* atau penyesuaian dengan ukuran tubuh siswa yang sedang belajar.

Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi tingkat yang lebih tinggi. Modifikasi yang berprinsip DAP diarahkan agar aktifitas belajar sesuai dengan tingkat perkembangan anak, serta dapat membantu dan mendorong perubahan kemampuan belajar anak kearah perubahan yang lebih baik.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan modifikasi peralatan olahraga yang digunakan. Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan skill itu. Misalnya, berat-ringannya, besar-kecilnya, tinggi-rendahnya dan panjang-pendek peralatan yang digunakan. (Bahagia dan Suherman,2000:48)Modifikasi alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bola plastik,modifikasi ring dengan tali pada tiang bambu, kotak sampah dan simpai berpita. Dengan variasi bentuk dan diameter ring di perlebar, di rendahkan atau di perbesar diharapkan akan meningkatkan keterampilan lay up bola basket siswa.

H. Alat Modifikasi Yang Digunakan Dalam Pembelajaran

Kurangnya sarana dan prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani merupakan salah satu isu yang cukup merata dan sangat terasa oleh para pelaksana Pendidikan Jasmani di lapangan. Pada umumnya sekolah-sekolah di Indonesia pada setiap jenjang pendidikannya selalu dihadapkan dengan permasalahan kekurangan sarana dan prasarana ini. Tidak sedikit sekolah di Indonesia, khususnya di daerah perkotaan tidak memiliki tempat atau lahan untuk melakukan aktivitas jasmani, khususnya yang berkaitan dengan olahraga misalnya lapangan. Walaupun ada, jumlahnya tidak proporsional dengan jumlah siswa, seringkali ditambah dengan kualitasnya yang kurang memenuhi tuntutan pembelajaran.

Sarana dan prasarana ini meliputi alat-alat, ruangan, dan lahan untuk melakukan berbagai aktivitas Pendidikan Jasmani, termasuk olahraga. Idealnya sarana dan prasarana ini harus lengkap, tidak hanya yang bersifat standar dengan kualitas yang standar pula, tetapi juga meliputi sarana dan prasarana yang sifatnya modifikasi dari berbagai ukuran dan berat ringannya. Modifikasi ini sangat penting untuk melayani berbagai kebutuhan tingkat

perkembangan belajar anak didik di sekolah bersangkutan yang terkadang sangat beragam karakteristik kemampuannya.

Maka peneliti dalam hal ini melakukan modifikasi pada peralatan permainan bola basket, seperti bola basket standar yang terbuat dari bahan sintesis dengan ukuran untuk putra keliling lingkaran 749-780mm dan berat 567-650gram, untuk bola putri keliling lingkaran 724-737 dan berat 510-567 gram (Nuril Ahmadi 2007:9) diubah atau dimodifikasi dengan penggunaan bola plastik yang ringan dan berukuran sedang sehingga anak sekolah dasar tidak kesulitan melakukan gerakan yang diajarkan karena beratnya bola. Kemudian ring besi yang keras dengan diameter 45 cm diganti dengan penggunaan tali yang dipancangkan pada dua buah tiang, kemudian kotak sampah dan simpai berpita.

Tujuan dari modifikasi alat-alat tersebut seperti yang dipaparkan oleh Lutan (1988) bahwa modifikasi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani diperlukan ialah supaya :a) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran; b) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi; dan c) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

I. Kerangka Berpikir

Untuk mengetahui apakah program pendekatan Pendidikan Jasmani yang kita gunakan tersebut cukup berhasil atau masih perlu disempurnakan, maka diperlukan suatu evaluasi. Evaluasi dilakukan setelah tindakan-tindakan yang kita rencanakan diberikan kepada siswa. Hasil belajar yang dicapai oleh siswa tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan teknik mengajar yang sesuai dengan karakteristik materi dan siswa. Dari bermacam-macam teknik mengajar, ada yang menekankan pada peranan guru yang utama dalam pelaksanaan penyajian materi, tetapi adapula yang menekankan pada media belajar baik berupa alat bantu maupun alat-alat modifikasi. Namun kesemuanya itu dilakukan guna mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Ada beberapa kriteria yang menjabarkan keberhasilan program Pendidikan Jasmani, atau karakteristik seseorang yang terdidik jasmaninya salah satunya adalah menunjukkan kemampuan dalam aneka ragam keterampilan manipulatif, lokomotor, dan non lokomotor. Kemudian menunjukkan kemampuan mengkombinasikan keterampilan manipulatif, lokomotor dan non-lokomotor baik yang dilakukan secara perorangan maupun dengan orang lain. Dalam permainan bola besar seperti halnya basket, menguasai salah satu teknik dasar merupakan awal untuk dapat bekerjasama dengan baik dalam tim. Dimana teknik menembak adalah teknik dasar yang harus dimiliki oleh semua pemain. Pemilihan jenis teknik menembak yang tepat akan sangat membantu pemain untuk memperoleh angka dari lawan.

Lay up adalah tembakan yang dilakukan dekat dengan keranjang setelah menyalib bola atau menggiring bola. Untuk dapat melakukan lay up siswa harus mengambil langkah pendek, sehingga siswa dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan lompatan. Kemudian arahkan lengan, pergelangan dan jari-jari lurus ke arah ring basket dengan sudut antara 45 sampai 60 derajat dan lepaskan bola dari telunjuk jari dengan sentuhan yang halus. Lakukan follow through dengan tetap mengangkat lengan dan lurus terentang pada siku, telunjuk menunjuk lurus pada target dan telapak tangan untuk menembak menghadap bawah. Pada tembakan ini kesalahan yang masih sering terjadi adalah pada langkah awal lay up, terkadang siswa melakukan langkah lebih ataupun kurang sehingga lompatan akhir untuk menembak dekat ring tidak maksimal. Arah tembakan tidak akurat, tidak tepat sasaran ke ring. Dengan demikian pembelajaran lay up bola basket pada kelas VI-C belum mencapai ketuntasan.

Untuk itu peneliti merasa perlu melakukan modifikasi yang sesuai dengan anak dan materi tersebut. Modifikasi yang bertujuan mempermudah pembelajaran dan mampu

meningkatkan keberhasilan gerakan bagi siswa. Peneliti menduga dengan penggunaan alat-alat modifikasi yang menarik dan mudah bagi siswa, maka hasil belajar keterampilan gerak dasar lay up bola basketpun akan menunjukkan peningkatan yang berarti.

J. Hipotesis Tindakan

Menurut Kunandar (2009: 89) bahwa hipotesis dalam penelitian tindakan bukan hipotesis perbedaan atau hubungan melainkan hipotesis tindakan. Rumusan hipotesis memuat tindakan yang diusulkan untuk menghasilkan perbaikan yang diinginkan.

Adapun rumusan hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah: “Dengan penggunaan alat modifikasi dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lay up pada siswa kelas VISD Negeri 2 Jatimulyo Jatiagung Lampung Selatan”.

