II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Belajar dan Pembelajaran

1. Pengertian Belajar dan Pembelajaran

Pendidikan di Indonesia baik di sekolah maupun di luar sekolah selalu mengarah kepada tujuan nasional, seperti yang tercantum dalam UU No.2/1989 dalam (Yulianti,2008), tentang sistem pendidikan nasional yang berbunyi :

"Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermatabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Tujuan pendidikan nasional yang tercantum di atas dapat termujud apabila tersedianya suatu perlakuan demi mendukung terwujudnya tujuan yang ingin dicapai. Khususnya pada upaya pembinaan peserta didik melalui pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas, emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan jasmani.

Belajar sebagaimana yang diperintahkan oleh Allah SWT di dalam Al-Qur'an Al-Karim adalah belajar membaca, (iqra') seperti pada wahyu pertama kali turun QS. Al-Alaq:1-5 membaca (iqra') dalam penjelasan Quraish Shihab 1998: 433 terambil dari akar kata yang berarti menghimpun. Dari menghimpun, lahirlah aneka makna seperti menyampaikan, menelaah, mendalami, meneliti, mengetahui cirri sesuatu, dan membaca baik teks tertulis maupun tidak tertulis.

Sedangkan menurut Husdarta dan Saputra 2002 : 2 dalam (Yulianti.2008), Belajar dimaknai dengan proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antar individu dengan lingkungan. Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan. Pengetahuan, sikap dan keterampilan yang dimiliki oleh siswa dapat diukur dari penampilannya.

Menurut Gagne.1984 dalam (Masitoh dan Laksmi Dewi. 2009:3) belajar adalah suatu proses dimana suatu organisme prilakunya sebagai akibat pengalaman. Menurut pendapat Dimyati dan Mudjiono (2009:7), belajar dapat didefinisikan sebagai suatu kegiatan yang komplek. Hasil belajar berupa kemampuan, setelah belajar orang dapat memiliki pengetahuan, sikap, dan nilai. Jadi menurut pengertian di atas berarti belajar merupakan seperangkat proses kognitif yang mengubah sifat stimulus (rangsangan) lingkungan, melewati pengolahan informasi, menjadi kapabilitas baru.

2. Prinsip-Prinsip Belajar dan Pembelajaran

Banyak teori dan prinsip-prinsip yang dikemukakan oleh para ahli yang satu dengan para ahli yang lainnya yang memiliki persamaan dan perbedaaan. Dimyati dan Mudjiono (2009:42-50) dalam membagi prinsip-prinsip belajar dalam 7 kategori, antara lain :

a. Perhatian dan Motivasi

Menurut Gagne dan Berlin 1984 :335 dalam (Dimyati dan Mudjiono 2009:42) perhatian mempunyai peranan yang sangat penting dalam kegiatan belajar. Dari teori belajar pengolahan informasi terungkap bahwa tanpa adanya perhatian tidak mungkin terjadi belajar. Sedangkan motivasi juga mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar. Gagne dan Berlin 1984:335 dalam (Dimyati dan Mudjiono 2009:42) mengatakan bahwa motivasi adalah tenaga yang menggerakkan dan mengarahkan aktivitas seseorang.

b. Keaktifan

Belajar tidak bisa dipaksakan oleh orang lain dan tidak juga dilimpahkan oleh orang lain. Belajar hanya mungkin terjadi apabila anak aktif mengalami sendiri. Guru sekedar pembimbing dan pengarah.

c. Keterlibatan langsung atau berpengalaman

Dalam belajar melalui pengalaman langsung siswa tidak sekedar mengamati secara langsung dalam perbuatan dan bertanggung jawab terhadap hasil belajarnya.

d. Pengulangan

Di dalam prinsip belajar pengulangan memiliki peranan yang penting, karena mata pelajaran yang kita dapat perlu diadakan pengulangan-pengulangan supaya terjadi kesempurnaan dalam belajar. Oleh karena itu prinsip pengulangan masih relevan sebagai dasar pembelajaran dan dalam belajar masih tetap diperlukan latihan-latihan atau pengulangan-pengulangan.

e. Tantangan

Dalam situasi belajar siswa menghadapi suatu tujuan yang ingin di capai tetapi selalu terdapat hambatan dengan mempelajari bahan ajar, maka timbullah motif untuk mengatasi hambatan itu. Agar pada anak timbul motif yang kuat untuk mengatasi hambatan dengan baik, maka bahan belajar harus memiliki tantangan. Tantangan yang di hadapi dalam bahan belajar membuat siswa bergairah untuk mengatasinya. Bahan belajar yang baru mengandung masalah yang perlu dipecahkan membuat siswa tertantang untuk mempelajarinya.

f. Balikan atau Penguatan

Prinsip belajar yang berkaitan dengan balikan dan penguatan terutama ditekankan pada stimulus (rangsangan) dan respon (reaksi).

g. Perbedaan individual

Perbedaan individual ini pengaruh pada cara dan hasil belajar siswa, karena perbedaan individual perlu diperhatikan oleh guru dalam upaya pembelajaran di sekolah.

3. Tujuan Belajar dan Pembelajaran

Belajar merupakan suatu proses internal yang kompleks, yang terlibat dalam proses internal tersebut adalah seluruh ranah-ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Sehingga proses belajar yang mengaktualisasi (nyata) ranah-ranah tersebut tertuju pada bahan belajar. Menurut Sardiman 1994: 27 dalam (Yulianti.2008) secara umum tujuan belajar dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: a) Untuk mendapatkan pengetahuan, b) Penanaman konsep dan keterampilan c) Pembentukan sikap.

4. Strategi Pembelajaran

Dalam kegiatan belajar-mengajar guru dihadapkan pada siswa, guru berusaha menyampaikan sesuatu hal yang disebut pesan. Pengertian lain dalam (Roestiyah, 2001:1) ialah sebagai teknik penyajian yang dikuasai guru untuk mengajar atau menyajikan bahan pelajaran kepada siswa di dalam kelas, agar pelajaran tersebut dapat ditangkap, dipahami dan digunakan oleh siswa dengan baik. Para pakar teori belajar masing-masing mengembangkan strategi pembelajaran berdasarkan beberapa sudut pandang yaitu :

a. Pembelajaran Penerimaan (reception learning)

   Pendekatan ini biasa disebut juga dengan proses informasi yang mencakup penerimaan terhadap prinsip-prinsip umum, aturan-aturan serta illustrasi khusus. Pengujian dilakukan dengan tes yang menuntut pernyataan ulang mengenai prinsip-prinsip dan contoh yang telah diberikan.

b. Pembelajaran Penemuan (discovery learning)

Belajar penemuan dapat juga disebut proses pengalaman, siswa melakukan tindakan dan mengamati pengaruh-pengaruhnya. Pengaruh tersebut mungkin sebagai ganjaran atau hukuman atau mungkin memberikan keterangan mengenai hubungan sebab akibat, siswa membuat kesimpulan atas prinsip-prinsip umum berdasarkan pemahaman terhadap pembelajaran.

c. Pembelajaran Penguasaan (mastery learning)

Belajar tuntas adalah strategi pembelajaran yang diidividualisasikan dengan menggunakan pendekatan kelompok. Pendekatan ini memungkinkan para siswa belajar bersama-sama denganb memperhatikan bakat dan ketekunan siswa, pemberian waktu yang cukup, dan bantuan bagi siswa yang mengalami kesulitan.

d. Pembelajaran Terpadu (unit learning)

Pendekatan pembelajaran terpadu berpangkal pada teori psikologi Gestalt. Pembelajaran terpadu adalah suatu sistem pembelajaran yang bertitik tolak dari suatu masalah atau proyek, yang dipelajari/dipecahkan oleh siswa baik secara individual maupun secara kelompok dengan metode yang bervariasi dan dengan bimbingan guru guna mengembangkan pribadi siswa secara utuh dan terigregrasi.

B. Hakikat Model Pembelajaran

1. Pentingnya Model Pembelajaran

Model pembelajaran merupakan salah satu bagian yang dapat mempengaruhi kesuksesan mengajar belajar. Lutan (2000:29) menyatakan

“pembuatan keputusan pada awal pengajaran tentang gaya mengajar yang akan digunakan oleh guru Pendidikan Jasmani sangatlah penting untuk mencapai pengajaran sukses”. Pembuatan keputusan model pembelajaran bergantung pada situasi dan kondisi pembelajaran. Model pempelajaran harus direncanakan sejak awal pengajaran, jika tidak direncanakan akan menghadapi kesukaran untuk menyampaikan materi pelajaran.

Kenyataannya, guru dalam menyampaikan materi pelajaran tidak hanya menggunakan satu model pembelajaran. Beberapan model pembelajaran dapat diterapkan dalam satu jam pelajaran. Tetapi harus dipahami faktor apa yang dipakai oleh guru sebagai dasar pembuatan keputusan model pembelajaran yang akan digunakan. Menurut Lutan (2000: 30) alasan menggunakan beberapa model pembelajaran yaitu: “(1) Untuk mendorong terciptanya suasana belajar yang mengajarkan siswa untuk belajar, (2) Agar guru dan siswa sama-sama termotivasi dan giat melaksanakan tugasnya masing-masing”.

Terbukti penggunaan model pembelajaran didasarkan pada situasi yang dihadapi pada waktu berlangsungnya proses pengajaran. Lebih lanjut Lutan (2000: 30) mengemukakan “bahwa tidak ada satu gaya mengajar yang dianggap paling berhasil, sebab tergantung pada situasi”. Ini menunjukan bahwa metode pembelajaran dapat berubah, sesekali waktu dapat ditekankan pada guru sebagai pusat pengajaran dan sekali waktu berpusat pada siswa.

Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar peserta didik untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan guru dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas belajar mengajar Syaiful Sagala (httpid.shvoong.comsocial-scienceseducation2129624-pengertian-model-pembelajaran, 2005).

Secara luas, Joyce dan Weil (httpid. shvoong. Comsocial –sciences education 2129624 – pengertian – mode – pembelajaran. 2000 : 13) mengemukakan bahwa model pembelajaran merupakan deskripsi dari lingkungan belajar yang menggambarkan perencanaan kurikulum, kursus-kursus, rancangan unit pembelajaran, perlengkapan belajar, buku-buku pelajaran, program multimedia, dan bantuan belajar melalui program komputer. Hakikat mengajar menurut Joyce dan Weil adalah membantu pebelajar (peserta didik) memperoleh informasi, ide, keterampilan, nilai-nilai, cara berpikir, dan belajar bagaimana cara belajar. Merujuk pada dua pendapat di atas, penulis memaknai model pembelajaran dalam modul ini sebagai suatu rencana mengajar yang memperlihatkan pola pembelajaran tertentu, dalam pola tersebut dapat terlihat kegiatan guru - peserta didik di dalam mewujudkan kondisi belajar atau sistem lingkungan yang menyebabkan terjadinya belajar pada peserta didik. Di dalam pola pembelajaran yang dimaksud terdapat karakteristik berupa rentetan atau tahapan perbuatan/kegiatan guru-peserta didik yang dikenal dengan istilah sintaks. Secara implisit di balik tahapan pembelajaran tersebut terdapat

karakteristik lainnya dari sebuah model dan rasional yang membedakan antara model pembelajaran yang satu dengan model pembelajaran yang lainnya.

2. Model Pembelajaran Konstruktivisme

Konstruktivisme salah satu filsafat pengetahuan yang menekankan bahwa pengetahuan adalah bentukan (konstruksi) kita sendiri. Pengetahuan bukan tiruan dari realitas, bukan juga gambaran dari dunia kenyataan yang ada. Pengetahuan merupakan hasil dari konstruksi kognitif melalui kegiatan seseorang dengan membuat struktur, kategori, konsep, dan skema yang diperlukan untuk membentuk pengetahuan tersebut.

Teori konstruktivisme lahir dari pemikiran Piaget dan Vygotsky dan diperluas oleh Von Glasserfield (Smorgansbord, 19) dalam Mark K. Smith. 2009:89. Konstruktivisme adalah satu faham bahwa siswa membina sendiri pengetahuan atau konsep secara aktif berasaskan pengetahuan dan pengalaman yang sudah ada. Dalam proses ini, siswa akan menyesuaikan pengetahuan yang diterima dengan pengetahuan yang sudah ada untuk membina pengetahuan baru. Longworth (1999) dalam (httpwawan - junaidi. blogspot. Com 201012 model - pembelajaran - konstruktivistik. html. 1993) meringkas fenomena ini dengan menyatakan: ‘Kita perlu mengubah fokus kita dan apa yang perlu dipelajari menjadi bagaimana caranya untuk mempelajari. Perubahan yang harus terjadi adalah perubahan dari isi menjadi proses. Belajar bagaimana cara belajar

untuk mempelajari sesuatu menjadi suatu hal yang lebih penting daripada fakta-fakta dan konsep-konsep yang dipelajari itu sendiri.

Brooks dan Brooks dalam Degeng juga dalam (httpwawan - junaidi. blogspot. Com 201012 model - pembelajaran - konstruktivistik. html. 1993) mengatakan bahwa pengetahuan adalah non-objective, bersifat temporer, selalu berubah, dan tidak menentu. Belajar dilihat sebagai penyusunan pengetahuan dari pengalaman konkrit, aktivitas kolaboratif, dan refleksi serta interpretasi. Mengajar berarti menata lingkungan agar si belajar termotivasi dalam menggali makna serta menghargai ketidakmenentuan. Atas dasar ini maka si belajar akan memiliki pemahaman yang berbeda terhadap pengetahuan tergantung pada pengalamannya, dan perspektif yang dipakai dalam menginterpretasikannya. Dan pula menyatakan konstruktivisme berlaku apabila siswa membina makna tentang dunia dengan mensintesis pengalaman baru pada apa yang mereka telah mengerti sebelumnya. Mereka akan membentuk peraturan melalui cerminan tentang pemahaman mereka dengan objek dan idea. Apabila mereka bertemu dengan objek, ide atau perkaitan yang tak bermakna pada mereka, maka mereka akan sama ada menginterpretasikan apa yang mereka lihat supaya sesuai dengan peraturan yang telah dibentuk atau disesuaikan dengan peraturan agar dapat menerangkan informasi baru.

Dalam teori konstruktivisme, penekanan diberikan pada siswa lebih daripada guru. Ini karena siswalah yang memahami dengan bahan dan peristiwa dan memperoleh pemahaman tentang bahan dan peristiwa

tersebut. Justru, siswa membina sendiri konsep dan membuat penyelesaian kepada masalah.

Konstruktivisme beranggapan bahwa pengetahuan merupakan konstruksi (bentukan) diri kita sendiri oleh karena itu Suparno,1997 dalam (Umi Machmudah dan Abdul Wahab Rosyidi, 2008:25) menyatakan pengetahuan ataupun pengertian dibentuk oleh siswa secara aktif, bukan hanya diterima secara pasif dari guru mereka. Pengetahuan tidak bisa dipindahkan begitu saja dari otak seseorang (guru) ke kepala orang lain subyek belajar) kerena pengetahuan bukanlah barang yang dapat ditransfer dengan mudah dari pikiran seseorang kepada orang lain, subyek belajarlah yang mengartikan apa yang telah disampaikan dengan penyesuaian terhadap pengalaman-pengalaman yang dimiliki.

Proses belajar menurut konstruktivisme sebagia berikut:

1. Proses belajar konstruktivisme secara konseptual proses belajar jika dipandang dari pendekatan kognitif, bukan sebagai perolehan informasi yang berlangsung satu arah dari luar ke dalam diri siswa kepada pengalamannya melalui proses asimilasi dan akomodasi yang bermuara pada pemuktahiran struktur kognitifnya. Kegiatan belajar lebih dipandang dari segi prosesnya dari pada segi perolehan pengetahuan dari pada fakta-fakta yang terlepas-lepas.
2. Peranan siswa. Menurut pandangan ini belajar merupakan suatu proses pembentukan pengetahuan. Pembentukan ini harus dilakukan oleh si belajar. Ia harus aktif melakukan kegiatan, aktif berfikir, menyusun konsep, dan memberi makna tentang hal-hal yang sedang dipelajari.

Guru memang dapat dan harus mengambil prakarsa untuk menata lingkungan yang memberi peluang optimal bagi terjadinya belajar. Namun yang akhirnya paling menentukan adalah terwujudnya gejala belajar adalah niat belajar siswa itu sendiri.

3. Peranan guru. Dalam pendekatan ini guru atau pendidik berperan membantu agar proses pengkontruksian pengetahuan oleh siswa berjalan lancar. Guru tidak mentransferkan pengetahuan yang telah dimilikinya, melainkan membantu siswa untuk membentuk pengetahuannya sendiri.
4. Sarana belajar. Pendekatan ini menekankan bahwa peranan utama dalam kegiatan belajar adalah aktifitas siswa dalam membangun pengetahuannya sendiri. Segala sesuatu seperti bahan, media, peralatan, lingkungan, dan fasilitas lainnya disediakan untuk membantu pembentukan tersebut.
5. Evaluasi. Pandangan ini mengemukakan bahwa lingkungan belajar sangat mendukung munculnya berbagai pandangan dan interpretasi terhadap realitas, kontruksi pengetahuan, serta aktifitas-aktifitas lain yang didasarkan pada pengalaman.

Bagaimana penerapan konstruktivisme dalam pembelajaran di kelas. Guru akan banyak dituntut untuk mengubah pembelajaran yang menekankan pada kemampuan siswa berdasarkan pengalaman nyata. Model itu diharapkan mampu meminimalkan pandangan bahwa siswa belajar hanya duduk, dengar, dan catat.

Oleh karena itu, pelaksanaan pembelajaran di kelas dapat dilakukan sebagai berikut: Pertama, tetapkan topik yang akan dibahas. Temukan ide, opini dan perhatian siswa melalui wawancara, survei, atau interaktif pertanyaan siswa. Kedua, respons terhadap interaksi, dengan pikiran siswa melalui pembentukan jembatan yang dilengkapi tahapan bagi siswa untuk mengkonstruksi ide baru. Ketiga, tarik pikiran siswa dengan mendorong kreativitas melalui aktivitas yang mampu mendorong siswa untuk belajar mengambil risiko. Keempat, melakukan refleksi atau evaluasi diri. Setelah itu, taksirlah kemajuan belajar siswa melalui perubahan ide atau peningkatan hasil tes.

Bagi siswa agar benar-benar memahami dan dapat menerapkan pengetahuan, mereka harus bekerja memecahkan masalah, menemukan segala sesuatu untuk dirinya, berusaha dengan susah payah dengan ide-ide. Dan hal yang paling penting dalam pembelajaran adalah bahwa guru tidak hanya sekedar memberikan pengetahuan kepada siswa. Siswa harus membangun sendiri pengetahuan di dalam benaknya. Guru dapat memberikan kemudahan untuk proses ini, dengan memberi kesempatan siswa untuk menemukan atau menerapkan ide-ide mereka sendiri, dan mengajar siswa menjadi sadar dan secara sadar menggunakan model mereka sendiri untuk belajar. guru dapat memberi siswa anak tangga yang membawa siswa ke pemahaman yang lebih tinggi, dengan catatan siswa sendiri yang harus memanjat anak tangga tersebut

3. Model Pembelajaran Klasikal

Istilah klasikal Erman dalam (httpwawan - junaidi. blogspot. com 200906 pembelajaran-klasikal-dan-koperatif. html 2001) bisa diartikan sebagai secara klasikal yang menyatakan bahwa kondisi yang sudah lama terjadi, bisa juga diartikan sebagai bersifat kelas. Jadi pembelajaran klasikal berarti pembelajaran konvensional yang biasa dilakukan di kelas selama ini, yaitu pembelajaran yang memandang siswa berkemampuan tidak berbeda sehingga mereka mendapat pelajaran secara bersama, dengan cara yang sama dalam satu kelas sekaligus. Pembelajaran klasikal tidak berarti jelek, tergantung proses kegiatan yang dilaksanakan, yaitu apakah semua siswa berartisipasi secara aktif terlibat dalam pembelajaran, atau pasif tidak terlibat, atau hanya mendengar dan mencatat. Pada umumnya siswa akan belajar (berpikir-bekerja) secara individu, sehingga mereka dapat melatih diri dalam memupuk rasa percaya diri. Dengan teknik ini, indikator dari pendekatan kontekstual tetap diperhatikan.

Model ini yang umum sering digunakan oleh guru untuk mengajar dalam kelas. Disini guru banyak memberikan materi dan membuat keputusan serta siswa mengobservasi dari apa yang telah disampaikan oleh guru. Pertama, guru menyampaikan materi yang telah disiapkan (model pembelajaran ceramah) seperti yang dinyatakan oleh Sumantri dan Permana. 1998/1999 dalam (Masitoh dan Laksmi Dewi. 2009:157) model ceramah adalah penyajian materi oleh guru dengan cara memberikan penjelasan secara lisan kepada siswa.

Kedua, guru memberikan contoh dengan memberikan peragaan dan menguraikan cara melaksanakannya agar siswa mengerti (model pembelajaran demonstrasi), Sumantri dan Permana. 1998/1999 dalam (Masitoh dan Laksmi Dewi. 2009:157) menyatakan juga model demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukkan pada siswa tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik dalam bentuk sebenarnya maupun dalam bentuk tiruan yang dipertunjukkan oleh guru atau sumber belajar lain yang ahli dalam topik bahasan yang harus didemonstrasikan.

Ketiga, siswa mempraktekan materi yang telah disampaikan sesuai dengan yang diuraikan oleh guru. Keempat, guru mengevaluasi hasil belajar siswa dengan tanya jawab kepada siswa atas perlakuan masing-masing siswa. Setelah itu guru akan mengatahui hasil pembelajaran apakah sudah meningkatkah hasil belajar atau belum.

C. Keterampilan Shooting Bola Basket

1. Gerakan dasar shooting bola basket

Gerakan shooting dalam permainan bola basket merupakan suatu koordinasi yang meliputi gerakan dengan mengusahakan agar bola masuk ke ring (sasaran). Banyak hal yang bisa meningkatkan kualitas atau kemampuan shooting seseorang, sedikitnya ada dua faktor yang bisa mempengaruhi kualitas shooting yaitu kepercayaan diri dan konsentrasi.

Shooting adalah unsur yang menentukan dalam kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenanganoleh bayaknya bola yang masuk ke ring.

Setiap regu yang menguasai bola selalu berusaha dapat berakhir dengan shooting. Oleh karena itu unsur shooting ini merupakan gerak dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan.

Sodikun 1992:35 dalam (Devianus.2010), hal yang harus diperhatikan untuk melakukan shooting bola basket adalah posisi tubuh dalam melakukan shooting yang sesuai dengan gerak dasar shooting bola basket. Dan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan ketepatan siswa dalam memasukkan bola ke ring basket serta kecepatan gerakan tangan dan tubuh agar pelemparnya (shooter) cukup kuat dan tepat sasaran

2. Shooting

Menurut Wissel (1994:57) permainan bola basket merupakan permainan dengan tujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan. Oleh karena itu, para pemain dituntut untuk mempunyai kemampuat shooting yang baik, bahkan dalam permainan bola basket modern, seorang pemain bertahan pada saat menyerang harus mampu mencetak angka sama baiknya dengan pemain penyerang, maka muncullah istilah ”shooting guard” yaitu seorang pemain bertahan sekaligus pencetak angka. Era bertahan pemain murni (pure defence) kini sudah ditinggalkan, karena tidak efektif lagi. Gerak dasar shooting dalam permainan bola basket merupakan suatu koordinasi yang meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola masuk ke keranjang (sasaran). Banyak hal yang bisa meningkatkan kualitas atau kemampuan shooting seseorang,

sedikitnya ada dua faktor yang bisa mempengaruhi kualitas shooting yaitu kepercayaan diri dan konsentrasi.

Hilangnya kepercayaan diri akan menjadi penghambat untuk menjadi shooter (penembak) yang baik, sementara tingginya kepercayaan diri akan memberikan peluang kepada para shooter untuk meraih keberhasilan. Ketakutan dan pengendalian pikiran bahwa ia akan mengalami kegagalan akan berpengaruh langsung terhadap hasil yang tidak baik atau yang tidak diinginkan. Untuk menghindari ketegangan dan mengatasi kurangnya kepercayaan diri, pemain dianjurkan untuk berkonsentrasi pada ring dan tembakan yang dilakukan. Caranya, pandangan lurus kedepan, kearah bagian ring dan himpunlah pikiran bahwa bola masih diluar ring tersebut. Jika cara-cara ini dilakukan maka tidak akan ada atau bahkan tidak ada waktu untuk memikirkan kegagalan. Menurut Bunt 1964: 70 dalam (Devianus. 2010) untuk meningkatkan kemampuan shooting, sedikitnya para pemain harus mempunyai tiga faktor yaitu : relaksasi, kepercayaan diri dan gerak dasar yang benar.

Relaksasi menjadi bagian yang penting dalam permainan bola basket terutama saaan melakukan shooting.dalam keadaan tekanan emosional atau usaha-usaha untuk mencoba seorang optimal akan mengakibatkan otot-otot menjadi tegang, dan dalam keadaan ini seseorang pemain tidak akan bisa mengontrol gerakannya. Akibatnya tembakan yang dilepaskan tidak menuju saasran yang diharapkan.

Kecepatan, sentuhan jari yang ringan dan gerakan irama yang lentur adalah karakteristik relaks. Supaya tetap dalam keadaan relaks, usaha-usaha yang terkontrol harus dipertahankan setiap saat. Misalnya, tidak terburu-buru untuk melakukan tembakan, menarik nafas dalam-dalam. Kepercayaan diri diantaranya berupa ketanangan, penuh pertimbangan, sadar, memahami semua aspek permasalahan. Pengalaman yang banyakatau seringnya seseorang pemain malakukan shooting atau latihan, bisa menumbuhkan derajat kepercayaan diri. Berikut adalah proses shooting dalam permainan bola basket menurut Wissel (1994:48)

a. **Cara berdiri**

   Kaki direntangkan selebar bahu, lutut ditekuk sedikit sampai otot paha mempunyai kekuatan untuk melakukan shooting. Kaki kanan seharusnya sedikit lebih di depan. Bahu dan badan menghadap lurus ke ring basket. Mungkin yang paling penting disini adalah ketuka melakukan lompatan untuk shooting, lompat lurus (atau sedikit lebih kedepan), tetapi tidak ke samping atau ke belakang, jaga keseimbangan.

b. **Cara memegang bola**

   Gunakan kedua tangan untuk memegang bola, tetapi sebenarnya hanya satu tangan yang akan digunakan mendorong bola. Jangan melakukan shooting dengan dua tangan. Tangan kanan adalah landasan dan seharusnya berada di bawah bola dengan pergelangan tangan mengarah ke belakang. Siku lengan ditekuk kira-kira 90°, seperti huruf ’L” terbalik, dan berada di bawah bola (bukan di sisi luar bola).

Tangan yang lain (tangan pemandu) membantu keseimbangan bola, dan dilepaskan tepat sebelum bola dilepaskan, jadi sekali lagi, lakukan shooting hanya dengan satu tangan. Gunakan ujung jari, bukan telapak tangan untuk memegang dan melepaskan bola.

Untuk mengetahui apakah landasan shooting telah baik lakukan beberapa hal berikut ini. Julurkan tangan kanan ke depan dengan telapak tangan menghadap ke atas dan biarkan bola berada di atas (jari-jari direntangkan senyamannya). Kemudian dengan satu pergerakan, tekuk siku lengan saat memutar lengan bagian bawah dan pergelangan tangan ke luar dan ke atas, sehingga bola berada di atas telapak tangan dan di atas bahu dengan pergelangan tangan mengarah ke belakang. Bahu adalah sebagai engsel, siku lengan mengarah ke ring basket dan antara lengan bawah dan telapak tangan membentuk huruf ”L” jika dilihat dari samping. Siku lengan seharusnya berada di sisi dalam dan mengarah ke ring basket.

Posisi dari ibu jari tangan kanan sangat penting. Ibu jari seharusnya mengarah ke atas dengan sudut sekitar 45° ke kiri. Hal ini akan mengakibatkan siku lengan secara alamiah berada di bawah bola. Beberapa pemain muda biasanya ibu jarinya berada terlalu bawah bola dengan mengarah lurus ke kiri, dimana akan mengakibatkan siku lengan berada di sisi luar. Amati posisi ibu jari, sebuah konsep yang sangat sederhana dan dapat dengan mudah diperbaiki.

c. Set point

Set point adalah posisi bola sebelum dilepaskan untuk melakukan shooting. Jika bahu dan kaki menghadap lurus ke ring basket, ditempatkan bola di sebelah kanan wajah, karena akan menyebabkan siku lengan berada di tengah-tengah wajah, karena akan menyebabkan siku lengan berada di sisi luar dan ketika bola dilepaskan pergelangan tangan akan berputar ke samping sehingga spin bola akan ke samping. Tetapi jika lebih nyaman melakukan shooting dengan menggunakan badan yang sedikit diputar ke dalam, maka set point dapat berada di depan wajah. Harus dicari metode set point terbaik untuk seorang pemain. Dan juga, letak bola terbaik adalah setinggi dahi atau di atasnya (jika cukup kuat atau dekat dengan ring basket), agar dapat menghindari *block*. Tetapi jangan menempatkan bola di belakang kepala, hal ini akan menyababkan shooting menjadi lebih datar.

d. Dorongan ke atas

Kebanyakan tenaga untuk melakukan shooting berasal dari dorongan ke atas oleh lompatan (khususnya jump shoot), atau dorongan ke atas dari paha (free throw). Jangan menambah kekuatan dengan otot lengan atau pergelangan tangan ketika melakukan shooting dengan jarak yang lebih jauh. Biarkan otot yang berada kaki yang bekerja. Lepaskan bola ketika melompat naik, bukan ketika turun dari lompatan.

e. Mengarahkan bola

Tentukan titik tujuan, bisa bagian belakang ring basket, atau tepat di atas ring basket bagian depan, atau pada papan (jika melakukan bank shoot). Konsentrasi pada titik tersebut, dan jangan melihat bola.

f. Melempar bola

Gunakan bahu sebagai engsel. Lengan kanan menjulur ke depan mengarah ke ring basket (dengan siku tetap didalam), siku lengan diluruskan, kemudian bola dilepaskan dengan bantuan gerakan pergelangan tangan dan ujung jari. Hal ini akan mengakibatkan spin bola mengarah ke belakang seperti yang selalu dilakukan shooter handal. Spin di belakang tersebut mengakibatkan bola mendarat dengan mulus pada ring basket dan sering menciptakan pantulan yang menguntungkan serta menghasilkan skor meskipun shooting tidak dilakukan sempurna. Lakukan shooting dengan arah seperti busur lingkaran, bukan datar, shooting dengan arah seperti itu mempunyai kemungkinan masuk lebih besar karena ukuran ring basket lebih besar dan lebar untuk sebuah bola yang datang dari atas. Jangan mendorong bola dengan ujung telapak tangan, lepaskan bolanya dari ujung jari. Pastikan siku lengan lurus.

Jika ingin melakukan shooting dengan jarak yang lebih jauh, jangan mengubah cara pe;epasan bola, tetapi gunakan tenaga tambahan dari lompatan atau rendah set point. Jangan menarik bola ke belakang kepala sebelum melepaskannya karena akan mengakibatkan arah bola menjadi lebih datar. Untuk shooting dengan jarak lebih pendek,

lepaskan bola lebih mendekati puncak lompatan dengan set point yang lebih tinggi (lengan dijulurkan ke atas kepala)

g. Follow through

Follow through sangant penting untuk memperoleh spin bola yang baik. Jari-jari mengarah ke ring basket,dan pergelangan tangan ditekuk ke depan menyerupai leher angsa. Tahan posisi ini setelah melakukan shooting sampai bola mengenai ring basket. Dengan follow through yang baik maka telapak tangan akan menghadap ke bawah ke arah lantai. Jika tidak benar pergelangan tangan tidak digerakkan dengan benar maka telapak tangan akan menghadap ke luar (seperti orang akan berjabat tangan). Pandangan tetap mengarah ke terget, bukan bola.

D. Kerangka Berfikir

Dengan mengetahui dan memahami manfaat menggunakan model pembelajaran yang tepat dalam pembelajaran pendidikan jasmani maka sangat berpengaruh sekali terhadap hasil pembelajaran.

Bersadarkan kajian teori yang telah diuraikan di atas, maka dikemukakan kerangka berfikir, bahwa keberhasilan pembelajaran bola basket bisa ditentukan oleh model pembelajaran. Model pembelajaran konstruktivisme merupakan cara atau siasat yang diterapkan oleh guru untuk menggiatkan partisipasi siswa untuk melaksanakan tugas-tugas ajar. Model pembelajaran dapat ditekankan pada berbagai unsur baik guru maupun siswa.

Model pembelajaran konstruktivisme merupakan gaya yang menawarkan kepada peserta didik waktu untuk melakukan latihan secara individual. Dalam model pembelajaran ini siswa mempunyai peranan untuk melaksanakan tugas dan segala keputusan dalam pelaksanaan tugas diserahkan kepada siswa. Adapun peranan guru adalah menjawab pertanyaan yang diajukan siswa, menjelaskan mengenai penampilam peserta didik dan memberi umpan balik pada akhir pembelajaran. Dengan model pembelajaran konstruktivisme siswa diberikan kebebasan untuk melaksanakan tugas gerak yang telah diberikan. Dengan kebebasan tersebut dituntut akan tanggung jawab terhadap perbuatan dan hasilnya. Dengan demikian keputusan siswa dalam memilih tugas gerak akan membawa konsekuensi pada hasil yang dilakukannya.

Model pembelajaran klasikal dimulai dengan memperhatikan perubahan yang lebih besar dalam membuat keputusan dari guru kepada siswa. Siswa bertanggung jawab untuk mengobservasi penampilan dari teman atau pasangannya dan memberikan umpan balik segera kepada setiap kali melakukan gerakan. Dalam model ini, guru mempersiapkan lembar tugas yang menjelaskan tugas yang harus dilakukan siswa, secara umum setiap kali guru akan memberikan pelajaran, guru harus memulai dengan memberikan peragaan dan menguraikan cara melaksanakan tugas atau ketrampilan dan mengklarifikasi lembar tugasnya. Selanjutnya siswa melakukan bersama-sama dengan pasangan masing-masing dimana yang satu bertindak sebagai pelaku dan yang satu sebagai pengamat. Setelah itu guru menyuruh siswa bergantian dalam melakukan tugasnya, yang bertugas sebagai pengamat menjadi pelaku dan sebaliknya yang penjadi pelaku pertama menjadi pengamat. Peranan guru

dalam model klasikal ini adalah menyiapkan lembar kerja dan membentuk kelas menjadi formasi berpasangan. Model ini akan memungkinkan siswa memberikan umpan balik seketika dan sekaligus akan mengembangkan kerjasama dalam tim kecil sehingga aspek sosial akan berkembang.

E. Hipotesis Penelitian

Menurut Hadi (1977:267) hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya. Hipotesis yang mencari hubungan antara sejumlah variabel harus dianalisis yang dianggap mempengaruhi gejala tertentu dan kemudian diselidiki hingga manakala perubahan dalam variable yang satu membawa perubahan pada variabel yang lain. Karena penelitian merupakan penelitian ekperimental dan memiliki dua variabel yaitu pengaruh model pembelajaran konstruktivisme dengan model klasikal terhadap keterampilan shooting bola basket pada siswa kelas VII SMPN 19 Bandar Lampung.

Jadi penelitian ini penelitian berhipotesis. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ada perbedaan yang signifikan antara model pembelajaran konstruktivisme dengan model pembelajaran klasikal.
2. Model pembelajaran konstruktivisme lebih baik hasilnya dibandingkan dengan model pembelajaran klasikal dalam pembelajaran keterampilan shooting bola basket pada siswa kelas VII SMPN 19 Bandar Lampung.