

**UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR *OVERHEAD PASS*
PADA PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI MODIFIKASI
ALAT PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 19
BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

**Oleh
Imanona Saputri Syahri**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR *OVERHEAD PASS* PADA PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG

OLEH

IMANONA SAPUTRI SYAHRI

Masalah dalam penelitian ini adalah sebagian siswa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran bola basket khususnya *overhead pass*, kurangnya sarana dan prasarana yang mendukung pelajaran keterampilan *overhead pass* bola basket, kurangnya model pembelajaran, gaya mengajar serta modifikasi media pembelajaran yang masih kurang dikembangkan untuk tercapainya tujuan pendidikan. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung berjumlah 32 siswa. Teknik pengumpulan data melalui tes gerak dasar *overhead pass* bola basket. Validitas data menggunakan Teknik *Triangulasi* data. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas dengan sebanyak 3 siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar *overhead pass* bola basket pada siswa. Hasil analisis yang diperoleh terdapat penilaian seluruh aspek pembelajaran diperoleh presentase ketuntasan hasil belajar *overhead pass* bola basket pada kondisi awal sebanyak 3 siswa (9,38%), Siklus I sebanyak 9 siswa (28,13%), Siklus II sebanyak 17 siswa (53,13%), dan Siklus III sebanyak 28 siswa (87,50%), sehingga peningkatan kondisi awal ke Siklus III sebesar 26 siswa (78%).

kata kunci : modifikasi alat pembelajaran, *overhead pass* bola basket.

ABSTRACT

EFFORTS TO INCREASE OVERHEAD PASS BASIC MOVEMENTS IN BASKETBALL GAMES THROUGH MODIFICATIONS OF TOOLS IN CLASS VIII STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL 19 LAMPUNG BANDAR

By

IMANONA SAPUTRI SYAHRI

The problem in this study is that some students have difficulty participating in basketball lessons, especially the overhead pass, lack of facilities and infrastructure that support basketball overhead pass skills lessons, lack of learning models, teaching styles and modifications of learning media that are still not developed to achieve educational goals. The method used in the implementation of this research is classroom action research (CAR). The subjects of this study were students of class VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung totaling 32 students. The technique of collecting data was through a basketball overhead pass basic motion test. Data validity using data triangulation technique. This study uses a Classroom Action Research approach with 3 cycles. The results showed that the application of modification of learning media can improve student learning outcomes of overhead pass basketball. From the results of the analysis obtained, there is an assessment of all aspects of learning, it is obtained that the percentage of completeness of the overhead pass basketball learning outcomes in the initial conditions is 3 students (9.38%), Cycle I as many as 9 students (28.13%), Cycle II as many as 17 students (53.13%), and Cycle III as many as 28 students (87.50%), so that the increase in initial conditions to Cycle III was 26 students (78%).

keywords : *modification of learning tools, basketball overhead pass.*

**UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR *OVERHEAD PASS*
PADA PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI MODIFIKASI
ALAT PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 19
BANDAR LAMPUNG**

OLEH

IMANONA SAPUTRI SYAHRI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi

**:UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR
OVERHEAD PASS PADA PERMAINAN BOLA
BASKET MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 19
BANDARLAMPUNG**

Nama Mahasiswa

: Amanona Saputri Syahri

No Pokok Mahasiswa

: 1713051022

Program Studi

: S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Drs. Akor Sitepu, M.Pd.

NIP. 19590117 198703 1 002

Pembimbing II

Joan Siswoyo, M.Pd.

NIP. 19880129 201903 1 009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd.

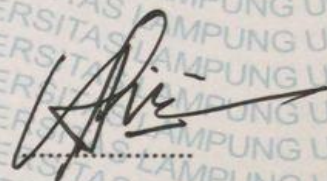
NIP. 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: **Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**



Sekretaris

: **Joan Siswoyo, M.Pd.**



Penguji Utama

: **Drs. Herman Tarigan M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd

NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **30 Maret 2022**

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Imanona Saputri Syahri
NPM : 1713051022
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Gerak Dasar *Overhead Pass* Pada Permainan Bola Basket Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung” tersebut adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang di rujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung 30 Maret 2022
Yang membuat pernyataan



Imanona Saputri Syahri
NPM. 1713051022

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Imanona Saputri Syahri. Lahir di Bandar Lampung, Pada tanggal 27 Oktober 1999. Penulis merupakan anak kedua dari lima bersaudara, dari pasangan Bapak Suhardi Syahri dan Ibu Evi Savitri.

Penulis menempuh pendidikan formal diawali pada tahun 2003 di TK Amalia Bandar Lampung, kemudian melanjutkan studi di SD Negeri 1 Perumnas Way Halim 2005, setelah itu melanjutkan studi di SMP Diniyyah Putri pada tahun 2011, dan pada tahun 2014 melanjutkan studi di SMA Negeri 1 Bandar Lampung.

Tahun 2017, Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur SNMPTN. Tahun 2020, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Pulau Legundi, Dusun Kairong, Kecamatan Punduh Pedada, Kabupaten Pesawaran, dan sekaligus melakukan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA Negeri 1 Punduh Pedada, Kabupaten Pesawaran

MOTTO

“selesaikan apa yang telah kamu mulai”

Imanona Saputri Syahri

PERSEMBAHAN

Assalamualaikum wr, wb

Kupersembahkan karya ini kepada:

Ibu, Bapak dan incikku tercinta yang telah memberikan segalanya untukku,
membesarkanku, mendidikku, mendukungku dengan penuh kesabaran
dan kasih sayang, serta selalu mendoakan kesuksesanku dan kebahagiaanku
Semua pihak yang mendukung dan mendoakan keberhasilanku

Serta
Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi

Skripsi judul "Upaya Meningkatkan Gerak Dasar *Overhead Pass* Pada Permainan Bola Basket Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung.

Dengan kerendahan hati yang tulus penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., Dosen Pembimbing Utama yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
6. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., Dosen Pembimbing Kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd., Dosen Penguji Utama yang telah memberikan sumbangan saran, kritik, dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Administrasi FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.

9. Kepala Sekolah SMP Negeri 19 Bandar Lampung, Ibu HJ. Sri Chairattini E.A, S.Pd yang telah memberikan izin untuk Melaksanakan Penelitian.
10. Siswa kelas VIII A SMP Negeri 19 Bandar Lampung, Ibu Asmi, Kak Rhidit, Mirza, Satria, Ripangga, Destira, Wahyu, Andika, Ega, Osi, Jibon terimakasih sudah meluangkan waktu untuk membantu pada saat penelitian.
11. Warga Blok 8 No 1 Oktaviani Saputri Syahri, Siti Nur Annissa Syahri, Adzra Mahdiyyah Syahri, Fatimah Azzahra Syahri yang telah memberikan doa dan semangat.
12. Ghea dan Alya sahabat sekaligus saudara untuk iman, terimakasih sudah selalu ada dan selalu *support* iman dalam hal apapun.
13. Shaquille Achmad si pendatang baru tapi sangat sering mantau perkembangan skripsi ini, terimakasih atas *support* nya.
14. *Team of* OTW WISUDA Thesya, Ega, Osi, Anita, Yuni, Decul dan Ael, terimakasih untuk hahahahi dalam perkuliahan, dan selalu siap sedia membantu dalam hal perkuliahan.
15. *Team of* PEJUANG SARJANA Kustya, Arum, Adel dan Thesya terimakasih atas asupan ghibah nya.
16. Pranoto dan Mirza terimakasih sudah sabar membantu dan nurutin kemauan iman dalam hal perkuliahan.
17. Penjaskes 2017 terimakasih atas kebersamaannya selama ini dan telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung semoga kita semua menjadi orang yang sukses dan berguna dimasa yang akan datang.
18. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for just being me at all times, proud of you MAN.*

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna, Aamiin.

Wassalamualaikum Wr. Wb

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
H. Penjelasan Judul.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hakekat Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.....	7
B. Peranan Bermain Dalam Penjas.....	9
C. Bola Basket Sebagai Sarana Bermain.....	10
D. Kontribusi Overhead pass Sebagai Gerak Dasar Dalam Permainan Bola Basket.....	11
E. Konsep Gerak.....	12
F. Belajar Motorik.....	14
G. Belajar Gerak Dalam Latihan Olahraga.....	17
H. Pengertian Keterampilan Gerak.....	19
I. Modifikasi	21
J. Hakekat Olahraga Basket.....	29
K. Teknik Dasar Basket.....	31
L. <i>Overhead Pass</i> Bola Basket.....	32
M. Kekuatan Otot Lengan	35
N. Penelitian Yang Relevan.....	37
O. Kerangka Berfikir	37
P. Hipotesis Penelitian	38

III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel	41
C. Tempat Waktu Penelitian.....	42
D. Subjek Penelitian	42
E. Desain Penelitian	42
F. Prosedur Penelitian Tindakan	43
G. Rancang Penelitian.....	44
H. Proses Pembelajaran	45
I. Instrumen Penelitian	48
J. Teknik Pengumpulan Data.....	50
K. Teknik Analisis Data.....	51
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	53
1.Rekapitulasi Hasil Penelitian Pembelajaran Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung	53
2.Rekapitulasi Hasil Penelitian Ketuntasan, Ketidaktuntasan, Eektivitas dan Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> Bola Basket	57
3.Pelaksanaan Pembelajaran Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> Pada Siklus I	63
4.Pelaksanaan Pembelajaran Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> Pada Siklus II.....	66
5.Pelaksanaan Pembelajaran Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> Pada Siklus III.....	68
B. Pembahasan	71
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	74
B. Saran	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Format Lembar Peneilaian Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> Bola Basket.....	49
2. Hasil PTK Pembelajaran Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> Bola Basket.....	54
3. Persentase Ketuntasan dan Ketidak Tuntasan dan Efektifitas Pembelajaran Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> Bola Basket	57
4. Analisis Efektivitas Pembelajaran Setiap Siklus.....	61
5. Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i>	62
6. Distribusi Frekuensi dan Persentase Keterampilan Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> pada Tes Siklus I.....	65
7. Distribusi Frekuensi dan Persentase Keterampilan Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> pada Tes Siklus II.....	67
8. Distribusi Frekuensi dan Persentase Keterampilan Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> pada Tes Siklus III	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bermain Basket	9
2. Tiga Macam Gerak Dasar	18
3. <i>Shooting</i> Bola Basket	19
4. Bola Basket Karet	23
5. Botol Plastik Berisi Pasir	24
6. Tali	24
7. Lapangan Bola Basket	30
8. Papan Pantul dan Ring Basket	30
9. Bola Basket	31
10. <i>Chest Pass</i>	33
11. <i>Bounce Pass</i>	34
12. <i>Overhead Pass</i>	34
13. Otot Lengan	36
14. Spiral Penelitian Tindakan Kelas	43
15. Diagram Batang Hasil Pembelajaran Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> Bola Basket Pada Tes Awal	54
16. Diagram Batang Hasil Pembelajaran Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> Bola Basket Pada Siklus I	55
17. Diagram Batang Persentase Pembelajaran Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> Bola Basket Pada Siklus II	56
18. Diagram Batang Persentase Pembelajaran Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> Bola Basket Pada Siklus III	56

19. Diagram Batang Rekapitulasi Analisis Ketuntasan dan Ketidaktuntasan Tindakan Kelas Siklus I.....	58
20. Diagram Batang Rekapitulasi Analisis Ketuntasan dan Ketidaktuntasan Tindakan Kelas Siklus II.....	59
21. Diagram Batang Rekapitulasi Analisis Ketuntasan dan Ketidaktuntasan Tindakan Kelas Siklus III	60
22. Diagram Batang Presentase Efektivitas Pembelajaran Pada Siklus I, Siklus II dan Siklus III	62
23. Diagram Batang Presentase Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> Pada Siklus I, Siklus II dan Siklus III.....	63
24. Diagram Batang Presentase Keterampilan Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> Pada Siklus I	65
25. Diagram Batang Presentase Keterampilan Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> Pada Siklus II.....	68
26. Diagram Batang Presentase Keterampilan Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i> Pada Siklus III	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	80
2. Surat Balasan Izin Penelitian	81
3. Lembar Penilaian Gerak Dasar <i>Overhead Pass</i>	82
4. Tes Awal.....	83
5. Hasil Keterampilan Siklus I.....	85
6. Hasil Keterampilan Siklus II	87
7. Hasil Keterampilan Siklus III	89
8. Peta Lokasi Penelitian.....	91
9. Bahan Ajar	92
10. Dokumentasi Penelitian.....	120
11. Lembar Kendali Bimbingan.....	135

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Undang-Undang No.20 tahun 2003 (Sisdiknas, pasal 3) menyatakan bahwa: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan merupakan suatu rangkaian kegiatan belajar yang kompleks dan saling membutuhkan. Kehidupan manusia dapat berkembang melalui belajar dari pengalaman yang melalui proses komunikasi, dalam komunikasi harus ada timbal balik agar komunikasi dapat berjalan dengan baik dan kedua-duanya harus aktif, serta mempunyai arah dan tujuan komunikasi itu sendiri diperlukan dalam proses belajar mengajar antara guru dan siswa, apabila proses belajar-mengajar dapat tercapai. Guru hendaknya dapat menciptakan lingkungan belajar yang dapat merangsang dan mendorong siswanya dalam kegiatan pembelajaran.

Pembelajaran merupakan upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar sehingga siswa dapat memperoleh, mengubah serta mengembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Nana Sudjana (2012 : 28)

Keberhasilan belajar tidak hanya tergantung pada siswa saja, tetapi juga peran guru. Siswa dan guru harus berperan aktif dalam pembelajaran.

Dalam proses pembelajaran, olahraga tak pernah lepas dari permainan, hal ini dimaksudkan agar tercipta motivasi bagi siswa karena siswa merasa senang mengikutinya sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai sesuai yang diharapkan oleh guru. Guru dituntut untuk lebih kreatif dalam pembelajaran dengan memodifikasi penyampaian materi yang sesuai dengan karakteristik siswa.

Secara umum kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani melibatkan aktivitas fisik. Salah satu contoh aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani terdapat pada suatu pola permainan olahraga diantaranya bola basket. Bola basket merupakan permainan yang dipelajari mulai dari tingkat sekolah dasar. Bola basket diajarkan sejak dini agar diperoleh bibit-bibit berbakat, dengan pemberian gerak dasar yang baik dan benar akan dapat dikembangkan sampai ke prestasi puncak.

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. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani adalah model pembelajaran dengan penggunaan alat bantu maupun alat-alat modifikasi sesuai yang dibutuhkan pada materi tersebut. Dengan penggunaan alat modifikasi diharapkan akan tercipta pembelajaran yang menyenangkan, menarik dan dapat meningkatkan semangat dan memotivasi anak untuk melakukan gerak, sehingga pembelajaran efektif dan efisien.

Permainan bola basket merupakan gabungan beberapa gerakan yang terkoordinasi, untuk dapat melakukan permainan bola basket dengan baik

perlu penguasaan beberapa gerak dasar bola basket. Seperti yang dikemukakan Dedy Sumiyarsono (2002 : 12) Teknik gerak dasar basket meliputi teknik *dribbling*, *catching*, *passing* dan *shooting*.

Teknik dasar *passing* dalam bola basket ada tiga yaitu *chest pass*, *bounce pass* dan *overhead pass*. Dedy Sumiyarsono (2002 : 12). Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan dalam pembelajaran *passing overhead pass* bola basket adalah dengan modifikasi sarana pembelajaran sesuai dengan karakteristik siswa dan memberikan berbagai macam kegiatan bermain yang berhubungan langsung dengan gerak dasar cabang olahraga yang dipelajari.

Agar proses pembelajaran menjadi lebih mudah, dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat yang dimodifikasi, agar siswa dapat memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran dan siswa bisa melakukan proses dan pola gerak yang benar. Karena pengertian modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan suatu hal yang baru, unik dan menarik.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 19 Bandar Lampung, pada saat pembelajaran gerak dasar *passing* bola basket terutama gerak dasar *overhead pass* atau operan di atas kepala rata-rata siswa melakukan *passing overhead pass* hanya dengan menggunakan satu tangan membuat bola tidak sampai ke sasaran dan bentuk arah bola tidak parabola. Dan pada saat latihan di sekolah siswa terlihat jarang menggunakan *passing overhead pass*, serta kurangnya sarana dan prasarana yang mendukung pembelajaran bola basket sehingga membuat siswa terbatas melakukan gerak dasar *overhead pass*.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas dengan judul “Upaya Meningkatkan Gerak Dasar *Overhead Pass* Pada Permainan Bola Basket Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Pada saat melakukan gerak dasar *overhead pass* bola tidak sampai ke sasaran.
2. Pada saat pembelajaran rata-rata siswa melakukan *overhead pass* lurus kedepan tidak parabola.
3. Pada saat melakukan gerak dasar *overhead pass* rata-rata siswa terlihat hanya menggunakan satu tangan.
4. Kurangnya sarana dan prasarana yang mendukung pembelajaran gerak dasar *overhead pass* bola basket.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian tidak terlalu luas maka penulis membatasi masalah pada upaya meningkatkan gerak dasar *overhead pass* dengan penggunaan alat modifikasi berupa bola basket karet, pemberat yang terbuat dari botol plastik berisi pasir dan tali dengan subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. “Apakah penggunaan alat modifikasi berupa pemberat yang terbuat dari botol plastik berisi pasir dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar *overhead pass* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung ?”
2. “Apakah penggunaan alat modifikasi berupa bola karet dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar *overhead pass* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung ?”
3. “Apakah penggunaan alat modifikasi berupa tali yang diikat pada tiang setinggi 250 – 275 cm dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar *overhead pass* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung ?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar *overhead pass* bola basket melalui media pembelajaran dan alat modifikasi pemberat yang terbuat dari botol plastik berisi pasir pada siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
2. Dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar *overhead pass* bola basket melalui media pembelajaran dan alat modifikasi bola basket yang diganti dengan bola karet pada siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
3. Dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar *overhead pass* bola basket melalui media pembelajaran dan alat modifikasi berupa tali yang diikat ke tiang pada siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

1. Bagi Penulis

Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar *overhead pass* bola basket.

2. Bagi Siswa

Dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran gerak dasar *overhead pass* bola basket.

3. Bagi Guru

Memberikan sumbangan pemikiran mengenai model pembelajaran yang dapat digunakan dalam pembelajaran Penjaskes.

4. Bagi Sekolah

Sebagai bahan referensi mengenai penerapan modifikasi alat pembelajaran gerak dasar *overhead pass* bola basket.

G. Ruang Lingkup

1. Tempat Penelitian

Lokasi yang di gunakan pada penelitian ini di Lapangan SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

2. Objek Penelitian

Adapun Objek penelitian ini adalah tes keterampilan gerak dasar *Overhead pass* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

3. Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 32 orang siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

H. Penjelasan Judul

1. Upaya adalah usaha, akal atau ikhtiar untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, dan sebagainya.

Departemen Pendidikan Nasional (2008 : 1787)

2. Meningkatkan adalah kemajuan dari seseorang dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa. Peningkatan adalah proses, cara, perbuatan untuk menaikkan sesuatu atau usaha kegiatan untuk memajukan sesuatu ke suatu arah yang lebih baik lagi daripada sebelumnya. Adi D. (2001 : 117).

3. Gerak dasar Menurut Arif Syarifudin dan Muhadi (1991 : 24) pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar.

Gerak dasar manusia merupakan pola gerakan yang melibatkan bagian tubuh yang berbeda seperti kaki, lengan, dan kepala.

4. *Overhead Pass* adalah operan diatas kepala yang sering dipakai dalam permainan bola basket terutama pada saat pemain dijaga ketat dan bola harus melewati lawan, sehingga operan ini digunakan untuk melepaskan diri dan melakukan terobosan mengelakkan seranga lawan. Nuril Ahmadi. (2007 : 13)

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakekat Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Secara ilmiah pelaksanaan pendidikan jasmani mendapat dukungan dan berbagai dukungan ilmu, dimana dari pandangan setiap disiplin tersebut dapat dijadikan sebagai landasan bagi berlangsungnya program penjas kes di sekolah-sekolah.

Kosasih (1985 : 3) dalam Junaidi, I. A. (2019 : Vol. 1, No. 1) Olahraga adalah bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Lebih lanjut dijelaskan bahwa olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya dan yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan jenis pendidikan yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media pendidikan.

Muhajir (2007 : 8) menjelaskan bahwa Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial),

serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. 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 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. Kurikulum Penjas (2004 : 10).

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Rusli Lutan (2001 : 7) Artinya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mempertimbangkan keseluruhan kepribadian anak, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan yang sama penting. Aktivitas jasmani diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif dan sosial, sehingga melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis.

Pendidikan Jasmani adalah untuk menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan, mencoba kegiatan yang sesuai minat anak dan menggali potensi dirinya. Rusli Lutan (2001 : 7)

Melalui Pendidikan Jasmani anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial, dan moral.

B. Peranan Bermain Dalam Penjas

Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan, tidak hanya bagi anak-anak tapi untuk orang dewasa juga. Selain itu, bermain juga sangat bermanfaat untuk mengembangkan berbagai aspek perkembangan anak diantaranya untuk merangsang perkembangan fisik dan pertumbuhan anak. Dengan kegiatan anak dalam bermain, terutama yang melibatkan aktifitas fisik seperti bermain petak umpat, berlari tidak hanya menyebabkan anak menjadi tangkas tetapi juga menjadikan anak tersebut kuat. Disamping itu, manfaat lainnya dari bermain ialah dapat bekerja dalam tim, lebih banyak melakukan gerakan-gerakan yang merangsang pertumbuhan, dan yang paling penting akan membuat seseorang menjadi gembira.



Gambar 1. Bermain Basket
Sumber: DBL Indonesia

Permainan dalam pendidikan jasmani adalah segala aktivitas jasmani yang dilakukan secara sukarela atas dasar senang. Bermain dengan rasa senang untuk menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih. Memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan lawan, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya Sukintaka, (1992 : 7). Menurut Theodore Roosevelt dalam Soemitro (1992 : 3) bahwa keinginan bermain bagi anak-anak itu ada hubungannya dengan naluri bergerak, yang merupakan kodrat bagi anak-anak. Naluri atau dorongan

bergerak ini harus dipuaskan dengan hal-hal yang menggembirakan dan menarik bagi anak. Adanya naluri untuk bergerak inilah yang menjelma menjadi perbuatan yang disebut bermain yang sesuai dengan kebutuhan anak. Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani. Anak akan merasa senang jika dalam pelajaran pendidikan jasmani di berikan permainan. Dengan rasa senang tersebut maka anak akan mengungkap keadaan pribadinya yang asli pada saat mereka bermain, baik itu berupa watak asli, maupun kebiasaan yang telah membentuk kepribadiannya. Dengan bermain anak dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap, perilaku, dan meningkatnya kualitas anak sesuai dengan aspek pribadi manusia.

C. Bola Basket Sebagai Sarana Bermain

Bola basket merupakan salah satu dari olahraga permainan bola besar yang dimainkan menggunakan tangan. Menurut Dedy Sumiyarso (2002 : 1) tujuan dari permainan bola basket adalah untuk memasukkan bola ke ring basket lawan sebanyak-banyaknya, sedangkan di salah satu sisi juga menjaga agar lawan tidak memasukkan bola ke ring basket yang dijaga.

Permainan bola basket adalah olahraga yang berdasarkan kebiasaan, artinya untuk menjadi seorang pemain bola basket yang baik sangat dibutuhkan proses latihan atau bermain secara berulang-ulang atau berkelanjutan agar memperoleh teknik, taktik dan kondisi prima dalam permainan yang bagus. Kemudian kemampuan individu atau tim yang memiliki aktivitas gerak dan keterampilan dasar yang baik serta didukung oleh kondisi fisik yang prima bagi pelakunya dalam menampilkan permainan dengan berbagai unsur lainnya seperti taktik yang sudah direncanakan meelalui program latihan yang telah dibuat dan membuat pemain nyaman untuk sebagai sarana bermain dan berolahraga. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan

masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan bola basket juga bisa menjadi sarana bermain siswa untuk menyalurkan hobi dan juga bisa untuk menentukan potensi didalam bidang olahraga basket.

D. Kontribusi *Overhead Pass* Sebagai Gerak Dasar Dalam Permainan Bola Basket

Permainan bola basket semua pemain harus mempunyai teknik dasar bermain yang baik. Teknik dasar permainan tersebut meliputi *passing*, *shooting* dan *dribbling*. Salah satu teknik dasar *passing* yang sering digunakan untuk menyerang dalam permainan bola basket adalah teknik *overhead pass* atau biasa disebut operan atas kepala.

Operan di atas kepala sering dipakai dalam permainan bola basket terutama pada saat pemain dijaga ketat dan bola harus melewati lawan, sehingga operan ini digunakan untuk melepaskan diri dan melakukan terobosan mengelakkan serangan lawan. Nuril Ahmadi. (2007 : 13). Seperti pada waktu melakukan operan pantul, operan di atas kepala merupakan pilihan untuk mengumpan teman yang berada di *low post*.

Secara garis besar permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga teknik dasar yang menjadi pokok permainan yakni : mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*). Jon oliver (2007 : 88) . Operan di atas kepala (*overhead pass*) juga merupakan satu operan yang sangat sering dilakukan oleh seorang pemain basket, baik untuk memberikan bola kepada teman ataupun untuk mengisi bola ke keranjang lawan.

Nuril Ahmadi (2007 : 13) menyatakan “dengan mengoper bola akan menghasilkan kecepatan serangan, ketepatan dan kecermatan” hal ini berarti semakin baik kita mengumpan maka semakin besar pula peluang mencetak angka dengan tembakan. Operan di atas kepala memiliki peran yang cukup penting untuk dapat meraih kemenangan dalam satu

pertandingan. Operan ini berfungsi untuk mengoper bola agar melewati lawan tanpa terambil oleh lawan, sehingga arah bola ini nantinya akan melambung tinggi di atas kepala lawan. Lambungan bola yang tinggi maka sangat dibutuhkan akurasi lemparan yang cukup baik.

Berdasarkan pendapat beberapa para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa operan di atas kepala (*overhead pass*) adalah salah satu usaha mengoper bola yang dilakukan dalam permainan bola basket dengan cara melemparkan bola melewati atas kepala dengan tingkat ketepatan yang tinggi.

E. Konsep Gerak

Gerak adalah perubahan atau peralihan posisi dari suatu tempat ke tempat yang lain Delphie (2006 : 20), gerak adalah perubahan posisi tubuh dalam ruang atau terhadap bagian tubuh lainnya. Dengan hal ini dapat disimpulkan bahwa gerak adalah perubahan posisi bagian tubuh dalam ruang dari suatu tempat ke tempat yang lain, sehingga menghasilkan peralihan.

Konsep gerak adalah tahapan atau pemahaman gerak untuk mengembangkan dan kematangan suatu keterampilan gerak anak yang melibatkan dasar gerak anak. konsep gerak yang meliputi konsep tubuh, konsep ruang, konsep usaha dan konsep keterhubungan. Menurut Stanley, dan Longsdon, dkk, dalam Abels dan Bridges (2010 : 227), ada empat konsep gerak utama yaitu (1) tubuh yang mewakili alat tindakan atau alat yang digunakan untuk bergerak, (2) ruang merupakan tempat dimana tubuh bergerak, (3) usaha merupakan kualitas gerakan yang dilakukan, dan (4) hubungan merupakan koneksi atau interaksi alat saat tubuh bergerak baik dengan benda, manusia atau lingkungan.

1. Konsep Tubuh

“Tubuh pada dasarnya dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu bagian tubuh dan aksi tubuh”. Konsep tubuh ini biasanya berkaitan dengan upaya menjawab pertanyaan : “Apa yang bergerak?”, “Tubuh atau bagian tubuh mana yang gerak atau digunakan?”.

Sedang aksi tubuh, bisa digunakan untuk menjawab pertanyaan “Bagaimana tubuh bergerak atau beraksi?”.

2. Konsep Ruang

Konsep ruang selalu berkaitan dengan upaya menjawab pertanyaan “Ke arah mana kamu bergerak?” atau “Di mana kamu dapat melakukan gerakan?”. Ada berapa konsep yang harus anak ketahui mengenai konsep ruang ini, yaitu area dan dimensi ruang. Area merupakan konsep pertama yang harus diketahui oleh anak, bahwa wilayah ini dibagi dalam beberapa bagian yaitu wilayah pribadi, wilayah umum dan wilayah peralatan. Yang pertama wilayah pribadi yaitu ruang yang dapat digunakan seseorang untuk melakukan gerakan tanpa menghalangi orang lain dan cukup untuk bergerak, biasanya area pribadi ini digunakan dalam bentuk pembelajaran non-lokomotor misalnya area anak untuk berbaring. Yang kedua, wilayah umum merupakan seluruh ruangan/lapangan olahraga yang digunakan oleh semua anak yang terlibat dalam pembelajaran pendidikan, wilayah umum ini termasuk kedalam wilayah pribadi dan peralatan. Yang ketiga, wilayah peralatan ialah tempat dimana alat-alat ada diruang sekitarnya. Dimensi ruang, berhubungan dengan gerakan dapat terjadi pada tingkatan, arah dan bidang berbeda.

3. Konsep Usaha

Konsep usaha selalu berkaitan dengan upaya menjawab pertanyaan “Bagaimana gerakan dilakukan?”. Konsep usaha mempunyai komponen waktu, daya dan irama yang secara bersamaan menunjukkan adanya usaha. Waktu, berkaitan dengan cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan. Daya, berkaitan dengan tenaga yang dikeluarkan bisa kuat-lemah, ringan-berat. Sedangkan irama jika waktu dan daya bergabung akan menghasilkan ketukan/irama gerakan.

4. Konsep Keterhubungan

Konsep keterhubungan selalu berkaitan dengan upaya menjawab pertanyaan “Bagaimana gerakan dilakukan dalam kaitannya dengan orang atau aspek lainnya?” Mahendra (2017 : 19).

F. Belajar Motorik

Belajar adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil dari praktik atau latihan. Nana Sujana (1991 : 5) Menurut Thorndike dalam Arma Abdullah dan Agus manadji (1994 : 161) belajar adalah asosiasi antara kesan yang diperoleh alat indera stimulus dan impuls untuk berbuat respons. Dengan belajar maka akan dihasilkan perubahan tingkah laku yang meliputi tiga ranah yakni, ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor.

1. Ranah kognitif meliputi : pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi. Ketiga kemampuan pertama, yaitu pengetahuan, pemahaman dan aplikasi, digolongkan sebagai tingkat kognitif rendah, selanjutnya ketiga kemampuan lainnya yaitu, analisis, sintesis dan evaluasi disebut sebagai tingkat kognitif tinggi.
2. Ranah afektif meliputi : penerimaan, perhatian, penanggapan, penyesuaian, penghargaan dan penyatuan.
3. Ranah psikomotor meliputi : peniruan, penggunaan, ketelitian, koordinasi, dan naturalisasi.

Belajar juga sebuah proses yang sering diartikan penambahan pengetahuan. Gerak diartikan sebagai suatu proses perpindahan suatu benda dari suatu posisi keposisi lain yang dapat diamati secara objektif dalam suatu dimensi ruang dan waktu. Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerakan tubuh.

Belajar motorik dapat menghasilkan perubahan yang relatif permanen, yaitu perubahan yang dapat bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama. Lutan (1988 : 101). Dalam menyempurnakan suatu keterampilan motorik ada tiga tahapan yaitu :

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.

2. Tahap 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.

3. Tahap Otomatis

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.

Proses belajar gerak menurut Herman Tarigan (2019: 39) adalah Segala tindakan untuk mencapai suatu tujuan selalu memerlukan proses, dan proses itu berlangsung dalam bentuk rangkaian kejadian dari waktu ke waktu. Proses belajar gerak juga berlangsung dalam rangkaian kejadian dari waktu ke waktu. Apa yang terjadi pada diri pelajar bisa dilihat dari segi tahapan apa yang dilakukan dan yang bisa dicapai apabila ia melakukan kegiatan belajar gerak secara terus-menerus. Proses belajar gerak yang bertujuan untuk menguasai gerakan keterampilan berlangsung dalam 3 tahapan atau fase, yaitu:

1. Fase Kognitif

Fase kognitif merupakan tahap awal dalam belajar gerak keterampilan. Disini anak berusaha untuk memahami bentuk gerakan yang dipelajari, kemudian mencoba untuk melakukan berulang-ulang. Pada fase ini efektifitas kognitif atau aktivitas berfikir masih menonjol karena harus berusaha memahami bagaimana bentuk gerakan dan bagaimana harus melakukannya. Pada saat anak mencoba berulang-ulang melakukan gerakan, gerakannya masih sangat dipengaruhi oleh fikirannya. Ia berusaha menampilkan bayangan gerakan yang ada dalam fikirannya ke dalam gerakan tubuh yang senyatanya. Untuk menampilkan

bayangan gerakan ke dalam gerakan yang senyatanya, pada awalnya seringkali anak masih mengalami kesulitan. Namun dengan cara mengulang-ulang melakukan bagian demi bagian gerakan, ia akan semakin mampu melakukannya dengan bentuk gerakan yang makin menyerupai dengan gerakan yang dibayangkan. Pada fase kognitif, apabila gerakan keterampilan yang dipelajari cukup rumit dan meliputi rangkaian gerakan yang bermacam-macam, didalam mempraktekkannya dilakukan dengan cara mempraktekkan bagian demi bagian gerakan.

2. Fase Asosiatif

Fase asosiatif merupakan fase kedua dalam belajar gerak keterampilan. Yang membatasi antara fase kognitif dan fase asosiatif adalah dalam hal rangkaian gerakan yang bisa dilakukan oleh anak. Pada fase asosiatif, anak sudah sampai pada taraf merangkaikan bagian-bagian secara keseluruhan. Merangkaikan bagian-bagian gerakannya sudah bisa dilakukan terlebih dahulu.

Pada fase asosiatif ini, dengan cara melakukan rangkaian gerakan secara berulang-ulang, penguasaan atas gerakan akan semakin meningkat. Peningkatan penguasaan atau keterampilan gerak akan nampak dalam hal : gerakan makin lancar, makin sesuai dengan kemauan atau makin sesuai dengan bayangan gerakan yang ingin dilakukan, kesalahan gerakan makin berkurang dan makin konsisten, dan pelaksanaannya makin halus. Setelah anak mampu melakukan rangkaian gerakan dengan baik, ia kemudian memasuki fase yang terakhir yaitu fase otonom.

3. Fase Otonom

Fase otonom merupakan fase akhir dalam belajar gerak keterampilan. Pada fase ini anak mencapai tingkat penguasaan gerakan yang tertinggi. Anak bisa melakukan rangkaian gerakan keterampilan secara otonom dan secara otomatis. Gerakan bisa dilakukan secara otonom artinya adalah bahwa anak mampu melakukan gerakan keterampilan tertentu walaupun pada saat bersamaan ia harus melakukan aktivitas lainnya.

Misalnya pada pemain bola voli, ia harus melakukan *smash* dengan baik walaupun harus sambil memperhatikan posisi pengebok dan mencari posisi lawan yang lemah. Sedangkan gerak yang bisa dilakukan secara otomatis adalah gerakan yang bisa dilakukan seperti yang dikehendaki walaupun ia tidak memikirkan unsur-unsur bentuk gerakan yang ingin dilakukan itu.

Misalnya pada pemain bolavoli yang mendapatkan umpan, begitu ia mengamati situasi permainan dan memutuskan bahwa harus melakukan *smash pool*, maka tanpa berfikir *smash poll* itu gerakannya bagaimana, ia mampu melakukannya dengan baik.

G. Belajar Gerak Dalam Latihan Olahraga

Seseorang yang melakukan kegiatan latihan olahraga bisa memetik manfaat dalam beberapa hal. Melalui latihan olahraga bisa di kembangkan kemampuan-kemampuan fisik, mental, emosional, dan sosial.

Kemampuan fisik yang berkembang melalui latihan olahraga meliputi (1) kualitas daya fisik dan (2) kualitas keterampilan gerak.

Untuk meningkatkan kualitas daya fisik yang di perlukan adalah latihan fisik. Latihan fisik adalah bentuk latihan yang di atur berdasarkan prinsip-prinsip pembebanan terhadap fungsi organ-organ tubuh, dan bertujuan meningkatkan daya fisik, yaitu meningkatkan kekuatan, ketahanan, kelincahan, fleksibilitas dan sebagainya. Teori-teori yang bisa di gunakan untuk melandasi penyusunan program latihan fisik adalah teori-teori ” *Physical Conditioning*”. Untuk meningkatkan kualitas keterampilan gerak yang di perlukan adalah belajar gerak. Seperti telah di kemukakan di depan bahwa belajar gerak adalah belajar yang menekankan pada respon muscular yang di ekspresikan dalam gerakan tubuh.

Anita J. Harrow (1972 : 5) menjelaskan ada tiga macam gerak dasar yang dikembangkan pada masa anak-anak yaitu:

1. Gerak lokomotor atau gerak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. Misalnya jalan, lari dan loncat.

2. Gerak non lokomotor atau gerakan tidak berpindah tempat, dimana sebagian anggota tubuh tertentu saja yang digerakkan namun tidak berpindah tempat. Misalnya mendorong, menarik, menekuk dan memutar.
3. Gerak manipulatif, dimana ada sesuatu yang digerakkan. Misalnya melempar, menangkap, menyepak, memukul dan gerakan lain yang berkaitan dengan lemparan dan tangkapan sesuatu.



Gambar 2. Tiga Macam Gerak Dasar
Sumber: Anita J. Harrow, (1972 : 5)

Belajar gerak bertujuan untuk menguasai pola-pola gerak keterampilan tertentu, dan mampu menerapkannya pada berbagai tuntutan keadaan yang di hadapi. Teori-teori yan bisa digunakan untuk melandasi penyusunan program untuk meningkatkan kualitas keterampilan gerak adalah teori-teori belajar gerak. Dengan uraian tersebut menjadi jelas bahwa kedudukan gerak dalam latihan olahraga adalah dalam segi peningkatan kualitas keterampilan gerak yang menjadi bagian penting dalam mencapai prestasi olahraga tertinggi.

H. Pengertian Keterampilan Gerak

Berdasarkan kondisi lingkungan, keterampilan gerak dapat diklasifikasi menjadi dua menurut Magil R.A (2001 : 102), yaitu:

1. Keterampilan tertutup

Dalam keterampilan tertutup, kondisi lingkungan relatif stabil dari satu situasi ke situasi lainnya. Tembakan bebas bola basket merupakan suatu keterampilan tertutup karena kondisi lingkungan. Misalnya jarak kebasket setiap waktu stabil. Ide keterampilan yang dipacu sendiri dari luar dan keterampilan tertutup/ terbuka adalah ide yang sama (similar) namun menunjukkan dua karakteristik yang berlainan. Umumnya keterampilan yang dipacu sendiri adalah keterampilan tertutup, dan umumnya keterampilan yang dipicu dari luar adalah keterampilan terbuka.

2. Keterampilan terbuka

Keterampilan terbuka yaitu suatu jenis keterampilan yang diregulasi oleh variable atau perubahan kegiatan lingkungannya. *Overhead pass* bola basket merupakan keterampilan terbuka, karena lingkungan jarang sama dari waktu ke waktu dan selalu berkembang selama penampilan. Dalam bola basket, misalnya operan bola kesasaran, kecepatan, dan jarak dari mana operan dilakukan berubah dari waktu ke waktu.



Gambar 3. *Shooting* Bola Basket
Sumber: Imam Sodikum, (1992 : 90)

Keterampilan gerak merupakan faktor yang sangat penting dalam olahraga. Prestasi olahraga yang tinggi tidak terlepas dari faktor keterampilan gerak. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kebenaran mekanika tubuh, berpengaruh terhadap penggunaan efisiensi penggunaan tenaga.

Oleh karena itu dalam upaya mencapai prestasi olahraga yang tinggi, pembinaan kualitas keterampilan gerak sama pentingnya dibanding pembinaan kualitas daya fisik. Sering kali terjadi kasus evaluasi terhadap hasil pertandingan tingkat tinggi yang keliru menyimpulkannya. Misalnya dalam pertandingan bulutangkis, seorang pemain kalah karena kehabisan tenaga. Dari hasil itu langsung di simpulkan bahwa staminanya jelek dan harus di latih lebih keras lagi. Kesimpulan semacam itu bisa saja benar, namun bisa juga salah. Kesimpulan itu salah apabila ternyata habisnya tenaga justru terjadi karena penggunaan tenaga yang terlalu boros, dan bukan staminanya yang jelek. Penggunaan tenaga yang terlalu boros sering terjadi karena gerakan-gerakan yang dilakukan salah dari segi prinsip mekanika tubuh. Kalau ternyata hal itu yang terjadi, pemberian latihan yang semakin keras justru akan menghancurkan prestasi atlet.

Kemampuan fisik manusia ada batasnya untuk menanggung pembebanan latihan dan apabila intensitas latihan sudah mencapai batas kemampuan itu, maka intensitas latihan tidak mungkin ditingkatkan lagi. Dalam kasus seperti itu usaha yang bisa dilakukan adalah meningkatkan efisiensi gerakan dengan cara melatih gerakan yang secara mekanik bentuk atau polanya benar ; atau dengan kata lain meningkatkan keterampilan gerak. Oleh karena itu pelatih olahraga perlu memahami secara baik mengenai teori keterampilan gerak agar mampu menanganinya dengan baik. Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan control atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Makin kompleks pola gerak yang harus dilakukan, makin

kompleks juga koordinasi dan control tubuh yang harus dilakukan; dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan. Keterampilan gerak di peroleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan. Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu, lamanya waktu yang harus diperlukan oleh setiap individu berbeda-beda. Ada yang hanya memerlukan waktu cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama. Hal ini disebabkan factor bakat. Setiap individu memiliki bakat yang berbeda-beda. Ada yang memiliki bakat olahraga dan ada yang tidak. Individu yang berbakat olahraga akan mampu menguasai keterampilan gerak dalam waktu yang lebih singkat.

I. Modifikasi

Sarana dalam pendidikan jasmani merupakan peralatan yang sangat membantu dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Suryobroto (2004 : 4) menjelaskan “Sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindahkan dan dibawa oleh pelakunya atau siswa”. Sarana atau alat sangat penting dalam memberikan motivasi peserta didik untuk bergerak aktif, sehingga siswa sanggup melakukan aktivitas dengan sungguh-sungguh dan akhirnya tujuan aktivitas dapat tercapai.

Soepartono (2000 : 5) menjelaskan “Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan)”. Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan. Berdasarkan definisi tersebut dapat disebutkan beberapa contoh prasarana pendidikan jasmani adalah : lapangan bola basket, gedung olahraga, dan lain-lain. Fungsi sarana dan prasarana olahraga adalah sebagai pendukung pelaksanaan suatu kegiatan terutama dalam pengajaran olahraga.

Dalam proses pembelajaran keterampilan olahraga hendaknya guru mampu mencermati kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran bola basket khususnya kemampuan menembak hendaknya dicari solusi yang tepat sesuai dengan kondisi siswa. Modifikasi dengan menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dalam bentuk aktivitas 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 yang tadinya rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi. Yoyo Bahagia (2000 : 41).

Modifikasi merupakan salah satu usaha guru agar pembelajaran mencerminkan kreatifitas, termasuk di dalamnya "*body scaling*" atau penyesuaian dengan ukuran tubuh siswa yang sedang belajar. Aspek inilah yang harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran penjas.

Nuril Ahmadi (2007 : 11) menjelaskan bola basket sesungguhnya adalah bola yang dapat dipantul-pantulkan ke lantai dengan keliling bola yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 75cm - 78 cm, dan berat bola 600 - 650 gram. Pada modifikasi yang dilakukan dalam penelitian ini mempunyai prinsip untuk mempermudah siswa dalam mempelajari teknik dasar *overhead pass* bola basket dengan cara memodifikasi peralatan khususnya bola basket sehingga mempermudah siswa dalam pelaksanaannya. Pelaksanaannya bola yang digunakan yaitu bola karet dengan spesifikasi ukuran lebih kecil dan berat bola lebih ringan. Sehingga diharapkan dapat mempermudah siswa dalam melakukan gerak dasar *overhead pass* bola basket, mengurangi rasa bosan dan meningkatkan keinginan siswa untuk lebih banyak mencoba. Sukintaka (2004 : 55). Dengan alat yang dimodifikasi maka dapat dilakukan beberapa bentuk pembelajaran gerak dasar *overhead pass* dengan berbagai sikap. Tujuannya adalah untuk mengoptimalkan kemampuan gerak dasar

siswa sehingga dapat melakukan lemparan *overhead pass* dan hasil lemparan melambung di atas kepala. Latihan dilakukan dengan jumlah pengulangan yang cukup banyak, diharapkan pula kemampuan serta fungsi motorik anak akan menjadi lebih baik.

Alat modifikasi yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga alat, yaitu :

1. Bola Karet



Gambar 4. Bola Basket Karet

Sumber: dimodifikasi dari Ega Trisna Rahayu, (2013 : 80)

Pada modifikasi yang dilakukan dalam penelitian ini mempunyai prinsip untuk mempermudah siswa dalam mempelajari teknik dasar *overhead pass* bola basket dengan cara memodifikasi peralatan khususnya bola basket sehingga mempermudah siswa dalam pelaksanaannya.

Pelaksanaan bola yang digunakan yaitu bola karet dengan spesifikasi ukuran lebih kecil dan berat bola lebih ringan, dengan keliling bola 60cm – 65 cm, dan berat bola 150 – 170 gram. Sehingga diharapkan dapat mempermudah siswa dalam melakukan *overhead pass* mengurangi rasa bosan dan meningkatkan keinginan siswa untuk lebih banyak mencoba.

2. Pemberat berupa botol plastik berisi pasir



Gambar 5. botol plastik berisi pasir
Sumber: dimodifikasi dari Ega Trisna Rahayu, (2013 : 80)

Pada modifikasi yang dilakukan dalam penelitian ini mempunyai prinsip untuk mempermudah siswa dalam mempelajari teknik dasar *overhead pass* bola basket dengan cara memodifikasi peralatan salah satunya dengan menggunakan pemberat berupa botol plastik berisi pasir yang digunakan untuk latihan gerakan dasar *overhead pass* tanpa menggunakan bola. Sehingga dapat melatih gerakan dasar *overhead pass* siswa sebelum menggunakan bola sesungguhnya. Pemberat berupa botol plastik berisi pasir yang digunakan seberat 936 gram.

3. Tali



Gambar 6. Tali
Sumber: dimodifikasi dari Ega Trisna Rahayu, (2013 : 80)

Pada modifikasi yang dilakukan dalam penelitian ini mempunyai prinsip untuk mempermudah siswa dalam mempelajari teknik dasar *overhead pass* bola basket dengan cara memodifikasi peralatan yaitu dengan menggunakan tali yang diikat pada tiang setinggi 250 - 275 cm. Tiang dalam penelitian ini ditujukan sebagai sarana atau alat dalam melakukan latihan.

Pada penelitian ini menggunakan tali yang di ikat pada tiang setinggi 250 - 275 cm karena titik lambungan untuk bola melewati lawan diprediksi setinggi 250 cm agar tidak bisa di jangkau lawan dan setinggi 275 cm disesuaikan dengan titik tertinggi dari ring basket. Suryobroto (2004 : 5) menyatakan manfaat sarana dan prasarana olahraga dalam pembelajaran adalah dapat memacu pertumbuhan dan perkembangan siswa, gerakan dapat lebih mudah, dapat dijadikan tolak ukur keberhasilan dan menarik perhatian siswa.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa tali yang di ikat pada tiang sebagai sarana yang bertujuan untuk memperlancar jalannya latihan dan memacu anak melakukan gerakan karna dibatasi. Tujuan merentangkan tali yang di ikat pada tiang sebagai sasaran untuk dilewati oleh bola guna memperbaiki lambungan bola siswa dan hasil lemparan *overhead pass* harus di atas kepala.

Komponen-komponen penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang dapat dimodifikasi menurut Ega Trisna Rahayu (2013 : 80) meliputi :

1. Ukuran, berat atau bentuk peralatan yang digunakan,
2. Lapangan permainan,
3. Waktu bermain atau lamanya permainan,
4. Peraturan permainan,
5. Jumlah pemain.

Rusli Lutan (1988 : 22) menjelaskan pentingnya modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar :

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran.
2. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi.
3. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.
4. Mendorong lebih banyak melakukan aktivitas. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak.

Adapun cara-cara yang biasa dilakukan guru untuk memodifikasi pembelajaran tercermin dari aktivitas belajar yang diberikan guru dari awal hingga akhir pelajaran. Beberapa aspek analisa memodifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang :

- 1) Tujuan, 2) Karakter materi, 3) Kondisi lingkungan, 4) Evaluasi.

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan tujuan pembelajaran dari mulai tujuan yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi. Yoyo Bahagia (2000 : 10).

Modifikasi tujuan materi ini dapat dilakukan dengan cara membagi tujuan materi ke dalam tiga komponen, yakni :

1. Tujuan perluasan

Tujuan perluasan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud keterampilan yang dipelajari tanpa memperhatikan aspek efisiensi dan efektifitas. Misalnya siswa mengetahui dan dapat memberikan contoh keterampilan *overhead pass* dalam bola basket. Dalam contoh ini, tujuan lebih banyak menekankan agar siswa mengetahui esensi *overhead pass* bola basket. Dalam kasus ini peragaan tidak terlalu mempermasalahkan apakah *overhead pass* itu sudah dilakukan secara efisien, efektif, atau belum.

2. Tujuan penghalusan

Tujuan penghalusan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak atau keterampilan yang dipelajarinya.

3. Tujuan penerapan

Tujuan penerapan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan tentang efektif tidaknya gerakan dalam keterampilan yang dilakukannya melalui pengenalan kriteria-kriteria tertentu sesuai dengan tingkat kemampuan siswa.

Modifikasi pembelajaran dapat diketahui dengan materi yang dipelajari.

Modifikasi materi menurut Yoyo Bahagia (2000 : 4-6) dapat diklasifikasikan ke dalam klasifikasi, yaitu :

1. Komponen Keterampilan (*skill*)

Materi pembelajaran dalam kurikulum pada dasarnya merupakan keterampilan-keterampilan yang akan dipelajari oleh siswa tersebut dengan cara mengurangi atau menambah tingkat menganalisa dan membagi keterampilan keseluruhan ke dalam komponen-komponen, kemudian melatih perkomponen sebelum melakukan latihan keseluruhan.

2. Klasifikasi Materi

Guru dapat memodifikasi materi pembelajaran dengan cara mengurangi dan menambahkan tingkat kesulitan dan kompleksitas materi pelajaran berdasarkan klasifikasi keterampilannya, yaitu : *close skill* pada lingkungan yang berbeda, *open skill* dan keterampilan permainan.

3. Jumlah *Skill*

Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara mengkombinasikan gerakan atau keterampilan. Cara ini lebih nampak dalam situasi permainan, misalnya dalam permainan bola basket, siswa hanya diperbolehkan lari, lompat, *passing, dribble, shooting*.

4. Perluasan jumlah perbedaan respon

Cara seperti itu dimaksudkan untuk mendorong terjadinya *transfer on learning*. Perluasan aktivitas belajarnya berkisar di antara aktivitas yang bertujuan untuk membantu siswa mendefinisikan konsep sampai pada macam-macam aktivitas yang memiliki konsep dasar yang sama.

5. Modifikasi lingkungan pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajarannya. Yoyo Bahagia (2000 : 7-8), modifikasi yaitu :

a. Peralatan

Guru dapat memberikan alternatif alat yang di pergunakan untuk dapat meningkatkan keterampilan siswa, dengan cara pemberian mulai dari alat yang sederhana sampai dengan penggunaan alat yang sebenarnya.

b. Metode

Guru dapat memberikan metode alternatif yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa, dengan penyesuaian kondisi buku yang seharusnya kepada kondisi yang dapat memungkinkan siswa melaksanakannya dengan baik.

Husdarta (2009 : 179), menyatakan alasan utama perlunya di modifikasi adalah :

1. Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa.
2. Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang efektif, hanya bersifat lateral dan monoton.
3. Fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang hampir semuanya untuk orang dewasa.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa memodifikasi pembelajaran keterampilan sangat penting bagi siswa. Karena dalam membelajarkan keterampilan yang sulit bagi siswa harus dilakukan dari cara yang mudah. Untuk selanjutnya ditingkatkan ke gerakan yang sulit dan kompleks.

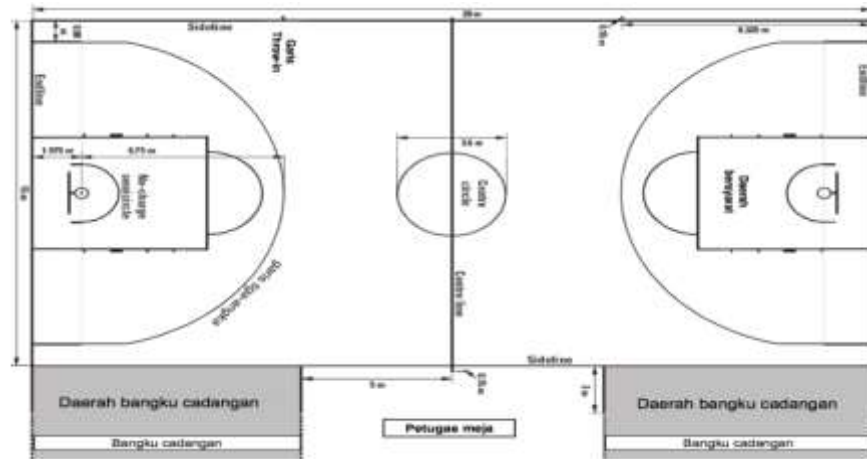
Sugiyanto (1996 : 31) menyatakan, Pertimbangan menentukan urutan materi belajar keterampilan didasarkan pada, tingkat kesulitan gerakan, tingkat kompleksitas gerakan, intensitas penggunaan daya fisik dan, kemungkinan menimbulkan transfer positif.

J. Hakekat Olahraga Basket

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang cukup pesat di dunia. Permainan bola basket diciptakan pada bulan Desember 1891 oleh A. James Naismith, seorang pengajar sekolah pelatihan YMAC (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat. Naismith merancang permainan bola basket sebagai tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick, Direktur Departemen Pendidikan Fisik, yang menugaskan untuk membentuk suatu permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan karena untuk mengisi waktu para siswa selama liburan musim dingin.

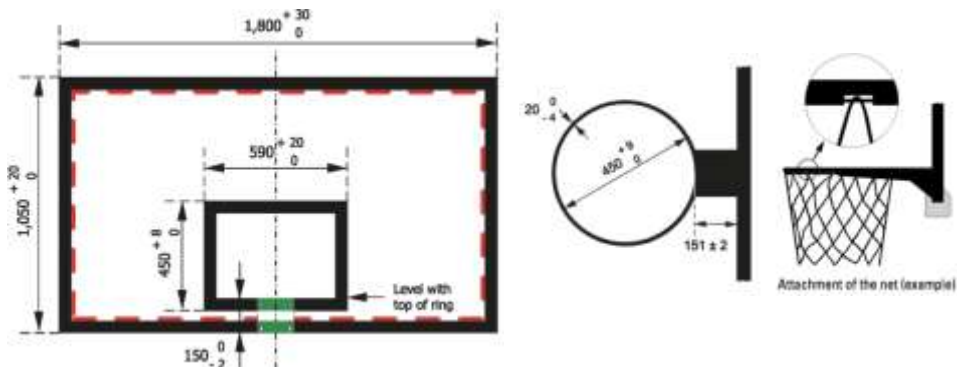
Bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tujuan masing-masing adalah memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah pihak lain mendapatkan bola. Bola itu boleh didorong, dilempar, dipukul, digelundungkan atau dipantul-pantulkan ke tiap arah, tergantung pada peraturan- peraturan yang telah ditentukan.

Lapangan bola basket memiliki panjang berukuran 28 meter serta lebar 15 meter diukur dari sisi dalam garis batas. Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter. Panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter. Sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter.



Gambar 7. Lapangan bola basket.
Sumber: Nuril Ahmadi, (2007 : 21)

Tinggi ring basket ukuran standar dari bibir ring sampai ketanah 3,05 meter, permukaan basket sampai bagian bawah papan 0,30 meter, papan pantul berukuran 1,80 meter x 1,20 meter, sedangkan papan pantul bagian dalam berukuran 0,59 meter x 0,45 meter.



Gambar 8. Papan Pantul dan Ring Basket
Sumber: Nuril Ahmadi, (2007 : 21)

Keliling bola yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 75 - 78 cm, sedangkan berat bola adalah 600 - 650 gram.

Jika bola dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter pada lantai papan, maka bola harus kembali pada ketinggian 1,20 - 1,40 meter.



Gambar 9. Bola Basket
Sumber: Nuril Ahmadi, 2007 : 22

Waktu permainan 4x10 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.

K. Teknik Dasar Basket

Permainan bola basket sendiri terdiri dari satu gabungan beberapa gerakan yang kompleks, hal ini berarti gerakannya terdiri dari gabungan gerak yang terkoordinasi dengan baik. Oleh karena itu penguasaan gerak yang baik harus dilakukan sehingga dapat bermain dengan baik jika setiap unsur gerak dapat dikuasai, maka pemain akan dapat dengan mudah mengkombinasikan gerakannya dan dapat mengembangkan dalam berbagai macam gerakan. Imam Sodikun, (1992 : 35).

Adapun teknik dasar dalam permainan bola basket dibagi sebagai berikut:

1. Teknik Melempar dan Menangkap Bola (*Passing*)

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola. Oleh karena itu kegiatan ini dapat berlangsung silih berganti, maka selalu dilakukan berteman biasanya juga disebut operan. Apabila seseorang memegang bola maka ia harus siap untuk menerima atau menangkap bola. Operan ini merupakan teknik dasar yang pertama, sebab dengan cara inilah pemain dapat

melakukan gerakan mendekati *ring* (basket) dan seterusnya melakukan tembakan.

2. Teknik Menggiring Bola (*Dribling*)

Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan, baik dengan bolanya ingin mendekati ring basket dan memasukkannya (menembak). Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan saja (kiri/kanan). Untuk kemahirannya dianjurkan untuk membiasakan keduanya, jadi yang baik hendaknya seimbang kekuatan menggiring dengan tangan kanan dan kiri.

3. Teknik Menembak (*Shooting*)

Menembak merupakan sasaran akhir setiap pemain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang benar.

4. Teknik Gerakan Berporos (*Pivot*)

Gerakan berporos adalah suatu mengubah arah hadap badan ke segala arah dengan satu kaki tetap tinggal ditempat sebagai poros. Kaki poros ini tidak boleh terangkat atau bergeser dari tempatnya.

Kesempurnaan teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting sekali dikuasai oleh setiap pemain sehingga akan menentukan gerakan keseluruhan. Oleh karena itu, gerak dasar setiap bentuk yang diperlukan dalam cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna. Harsono (1998 : 100).

L. *Passing* dalam Bola Basket

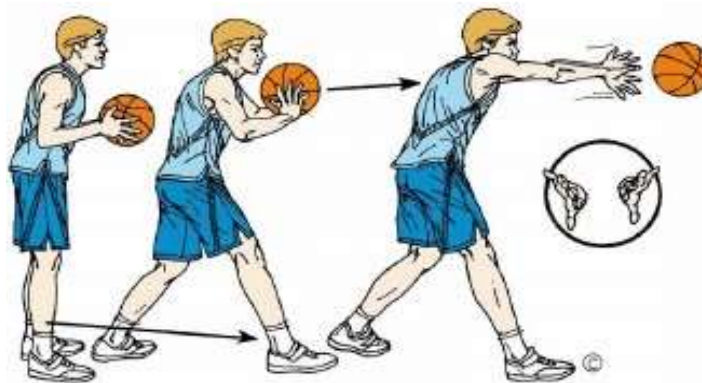
Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks. Untuk dapat bekerjasama dengan baik, tentu harus menguasai teknik melempar, menangkap, menggiring bola dengan baik. *Passing* atau operan merupakan salah satu teknik dasar yang dipelajari dalam permainan bola basket. Operan yang dilakukan harus taktis, tepat waktu dan akurat agar dapat

berpeluang untuk membuat angka. Mengetahui saatnya mengoper, tidak hanya memberikan kesempatan untuk membuat skor tapi juga untuk mencegah kehilangan bola dari penjagaan lawan.

Seperti yang dikemukakan oleh Nuril Ahmadi (2007 : 12-15) teknik dasar *passing* dalam bola basket ada tiga yaitu *chest pass*, *bounce pass*, dan *overhead pass*.

a. *Chest pass*.

Chest pass merupakan lemparan atau operan yang sangat banyak dilakukan dalam bermain bola basket. Lemparan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan kawan saat menerima bola ketika tidak dijaga dengan ketat. Dilakukan didepan dada dengan tidak terlalu dekat dengan dada.



Gambar 10. *Chest Pass*
Sumber: Imam Sodikum, (1992 : 81)

b. *Bounce Pass*.

Operan atau lemparan ini dilaksanakan bila lawan berdiri agak renggang dari si pelempar. *Bounce pass* dilakukan dengan menolakan bola dengan dua tangan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan mengarah kebawah dilepas kira-kira setinggi pinggang.



Gambar 11. *Bounce Pass*
Sumber: Imam Sodikum, (1992: 81)

c. *Overhead Pass.*

Operan atau lemparan ini biasa digunakan oleh pemain basket, untuk menggerakkan bola diatas sehingga melampaui daya raih lawan. Operan ini juga sangat berguna untuk operan cepat, bila pengoper itu sebelumnya menerima bola diatas kepala.



Gambar 12. *Overhead Pass*
Sumber: Imam Sadikum, (1992 : 81)

Hal Wissel (2000 : 76) menjelaskan bahwa *overhead pass* sering dipakai dalam permainan bola basket terutama pada saat pemain dijaga ketat dan bola harus melewati lawan, sehingga operan ini digunakan

untuk melepaskan diri dan melakukan terobosan mengelakkan serangan lawan. Adapun pelaksanaan operan ini dimulai dengan posisi badan yang seimbang, pegang bola di atas kepala dengan siku ke dalam dan berbentuk sudut 90 derajat. Jangan bawa bola kebelakang kepala, karena dalam posisi tersebut susah untuk melakukan operan dengan cepat, dan mudah dicuri lawan. Kaki melangkah ke depan sasaran, kumpulkan kekuatan maksimal dengan bertumpu pada kaki, kemudian dilanjutkan dengan operan cepat. Pada saat melakukan gerakan lecutan, jari mengarah pada target dan telapak tangan ke bawah.

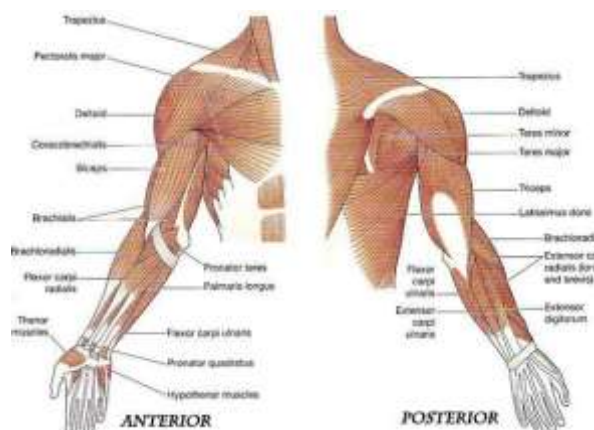
M. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja. Disamping itu kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2010 : 2. Kekuatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang hampir semua cabang olahraga membutuhkannya. Dalam olahraga kekuatan digunakan untuk gerak yang bersifat seperti meloncat, melompat, melempar, lari, memukul, dan sebagainya. Karena kekuatan terdiri dari unsur yang lainnya, seperti kelentukan, kelincahan, keseimbangan maupun koordinasi. Daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya . M. Sajoto, 1995 : 8.

Lengan adalah anggota badan dari pergelangan tangan sampai ke bahu. Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan merupakan kemampuan otot lengan untuk mengeluarkan dan mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. Kekuatan otot lengan merupakan salah satu komponen penting dalam keberhasilan melakukan passing, karena otot lengan membantu mendorong bola saat melakukan *passing*.

Lengan adalah organ tubuh yang panjangnya dari *akromeon* sampai ke ujung jari tengah. Pada bagian lengan atas terdapat tulang lengan atas

dengan sekumpulan otot. Diantaranya *musculus biceps brachii*, *musculus brachialis*, *musculus coracobrachialis*, *musculus triceps brachii*, *musculus fleksor digitorum longus*, *musculus brachioradialis*, *musculus biceps brachii*, *musculus brachioradialis longus*. Lengan atas ini bagian atas berhubungan dengan bahu dengan dihubungkan oleh sendi bahu (*articulatio humeri*) dan pada bagian bawah berhubungan dengan lengan bawah yang dihubungkan oleh sendi siku (*articulatio cubiti*). Pada lengan bawah ada dua tulang yaitu tulang hasta (tulang radius) dan tulang pengumpil (tulang ulna), pada bagian bawah tulang ini berhubungan dengan telapak tangan dengan dihubungkan oleh sendi pergelangan tangan (*articulatio radiocarpalis*). Otot-otot yang terdapat pada lengan bawah antara lain *musculus brachialis*, *musculus ekstensorcarpi*, *musculus radiuslongus*, *musculus digitorum komminis* dan *musculus fleksor radialis*. Daniel S Wibowo, 2009 : 32.



Gambar 13. Otot Lengan

Sumber: Daniel S Wibowo, (2009 : 32)

Jadi panjang lengan adalah organ tubuh yang panjangnya dari pangkal lengan atas sampai dengan ujung jari. Di teknik *overhead pass* dalam bola basket semakin panjang lengan seseorang semakin besar pula kesempatan untuk mengoper bola ke teman karena jangkauan akan lebih tinggi daripada yang berlengan pendek sehingga tidak terlalu memerlukan power otot

tungkai yang besar karena hanya lompat dengan rendah pun akan terbantu oleh lengan yang panjang agar bola mudah dioper ke teman.

N. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Sampai saat ini telah banyak penelitian ilmiah yang dilakukan khususnya yang berkaitan dengan penerapan modifikasi alat pembelajaran dengan hasil yang bervariasi atau beragam. Berikut ini disajikan hasil penelitian yang relevan sebagai berikut:

1. Tuminem (2012) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Gerak Dasar *Overhead Pass* Pada Permainan Bola Basket Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kaca Marga”.
2. Elsa Ariestika (2018) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Bola Basket dengan Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Siswa Kelas XII Pemasaran A SMK N 1 Kebun Tebu”.

O. Kerangka Berfikir

Hasil belajar adalah suatu akibat dari proses belajar yang dilakukan oleh guru sebagai pengajar dan murid yang melakukan proses belajar. Hasil belajar yang dicapai oleh siswa itu sendiri tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan teknik dan penggunaan alat bantu yang tepat dalam materi tersebut. Pemilihan alat bantu atau pemodifikasian alat pembelajaran yang tepat akan sangat membantu dalam tercapainya efektivitas suatu pembelajaran. Dan untuk mengetahui apakah pembelajaran telah efektif maka digunakanlah alat pengukuran, yaitu berupa tes yang disusun secara terencana, baik tes tertulis, tes lisan maupun tes perbuatan. Hasil belajar terlihat dari perubahan yang menyangkut ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Pada penelitian ini peneliti menggunakan penilaian keterampilan gerak dasar *overhead pass* untuk mengetahui apakah tindakan pada setiap siklus yang dilakukan peneliti telah berhasil untuk meningkatkan pembelajaran atau belum.

Overhead pass merupakan teknik dasar dalam bermain bola basket. Teknik dasar ini adalah salah satu indikator yang harus dicapai dalam ketuntasan sub materi bola basket. Dengan tercapainya tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani diharapkan siswa mampu mempraktikkan gerak dasar *overhead pass* dengan baik dan benar. Peneliti merasa tertarik untuk memberikan pendekatan baru dengan menggunakan alat yang dimodifikasi seperti bola standar diganti dengan bola basket karet saat proses pembelajaran sehingga anak dapat berinteraksi secara efektif dengan lingkungan belajar yang khusus. Penggunaan bola basket karet ditujukan untuk memberikan kemudahan dalam hal berat bola sehingga anak tidak merasa keberatan saat melakukan lemparan. Demikian halnya dengan yang menerima lemparan tidak akan merasa takut untuk melakukan lempar tangkap karena berat bola yang tidak akan sakit jika mengenai tubuh. Selain bola basket karet akan digunakan juga pemberat berupa botol plastik berisi pasir yang digunakan untuk latihan gerak dasar *overhead pass* agar tercipta gerakan yang baik dan benar dan ada tali yang dipasang lebih tinggi dari siswa, tujuannya adalah membuat lambungan lemparan *overhead pass* yang benar yaitu di atas kepala.

Penggunaan alat modifikasi ini akan menarik karena siswa merasakan hal yang baru. Sehingga pada akhirnya siswa akan melakukan tugas gerak dengan konsep mendalam dan tercapailah efektivitas pembelajaran karena siswa telah mencapai ketuntasan belajar.

P. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak. Arikunto (2008 : 62).

Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- H1 : Ada peningkatan alat modifikasi pemberat berupa botol berisi pasir dalam melakukan keterampilan gerak dasar *overhead pass* bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
- H2 : Ada peningkatan alat modifikasi tali yang diikat pada tiang dalam melakukan keterampilan gerak dasar *overhad pass* bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
- H3 : Ada peningkatan alat modifikasi bola basket yang diganti bola basket karet dalam melakukan keterampilan gerak dasar *overhead pass* bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metodologi penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Arikunto dkk (2008 : 58) Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. Dalam PTK bukan hanya peneliti yang merasakan hasil tindakan tetapi bila perlakuan dilakukan pada responden maka responden dapat juga merasakan hasil perlakuan.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan berdasarkan masalah yang benar-benar nyata muncul dari dunia tanggung jawab peneliti/ pendidik yaitu dalam pembelajaran. Masalah yang diteliti harus datang dari guru itu sendiri dan kemudian dicari pemecahannya. Masih rendahnya hasil keterampilan gerak dasar *overhead pass* siswa adalah masalah yang muncul dari proses pembelajaran di kelas dan kemudian dicari pemecahannya oleh peneliti dengan merencanakan tindakan, melakukan pengamatan selama proses penelitian dan penilaian.

Arikunto dkk (2008 : 61) menjelaskan bahwa tujuan PTK adalah untuk meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran, mengatasi masalah pembelajaran, meningkatkan profesionalisme dan menumbuhkan budaya akademik. Tujuan PTK ini dapat dicapai dengan melakukan berbagai tindakan alternatif dalam menyelesaikan berbagai persoalan pembelajaran, sehingga dihasilkan hal-hal sebagai berikut :

1. Peningkatan atau perbaikan terhadap kinerja belajar siswa di sekolah.
2. Peningkatan atau perbaikan terhadap mutu proses pembelajaran di kelas.
3. Peningkatan atau perbaikan terhadap kualitas penggunaan media, alat bantu, dan sumber belajar lainnya.
4. Peningkatan atau perbaikan terhadap kualitas prosedur dan alat evaluasi yang digunakan untuk mengukur proses dan hasil belajar siswa.
5. Peningkatan atau perbaikan terhadap masalah pendidikan anak di sekolah.
6. Peningkatan atau perbaikan terhadap kualitas penerapan kurikulum dan pengembangan kompetensi siswa di sekolah.

PTK terdiri dari rangkaian empat kegiatan yang dilakukan dalam siklus berulang. Empat kegiatan utama yang ada pada setiap siklus, yaitu :

1. perencanaan tindakan (*planning*).
2. penerapan tindakan (*action*).
3. observasi dan mengevaluasi proses dan hasil tindakan.
4. refleksi dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Arikunto (2002 : 106).

Dari pengertian tersebut populasi penelitian ini adalah merupakan siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang berjumlah 314 siswa.

Dengan jumlah siswa laki-laki 164 dan 150 siswi perempuan.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil penelitian yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15%. Arikunto (2002 : 108). Karena siswa yang mengikuti pembelajaran *overhead pass* terdapat 314 siswa, lebih dari 100, maka sampel diambil 10% dari populasi yaitu 32 siswa.

C. Tempat Penelitian

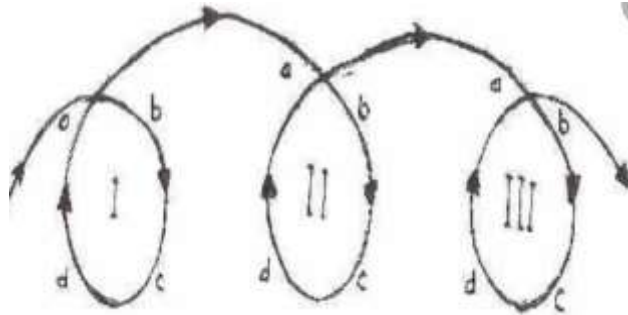
1. Tempat penelitian : Penelitian dilakukan di Lapangan SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
2. Pelaksanaan penelitian : Penelitian dilakukan dalam tiga siklus, dengan lama penelitian adalah satu bulan.

D. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang berjumlah 32 siswa.

E. Desain Penelitian

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari tahap perencanaan, melakukan tindakan, pengamatan atau observasi dan tahap refleksi. Yang dimaksud dengan penelitian yang dilakukan melalui putaran spiral adalah penelitian yang melalui siklus-siklus berikut :



Gambar 14. Spiral Penelitian Tindakan Kelas oleh Muhajir yang dikutip oleh Herman Tarigan (2011 : 103)

Keterangan gambar di atas :

1. Perencanaan

Merencanakan tindakan yang dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau perubahan perilaku dan sikap yang diinginkan.

2. Tindakan

Melaksanakan apa yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan.

3. Observasi

Mengamati atas hasil yang dilaksanakan.

4. Refleksi

Peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil dari berbagai kriteria.

F. Prosedur Penelitian Tindakan

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). Langkah-langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara (guru dengan tim lainnya), bekerjasama, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama dan siklus selanjutnya, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan refleksi evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian

mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi atau pembetulan dan penyempurnaan pada siklus berikutnya. Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 16), secara garis besar terdapat tahapan dalam rancangan penelitian tindakan yaitu: perencanaan, pelaksanaan, observasi/pengamatan, dan refleksi.

Penjelasan mengenai alur penelitian tindakan tersebut dipaparkan melalui penjelasan sebagai berikut:

1. Perencanaan adalah langkah yang dilakukan peneliti ketika akan menilai tindakannya tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana penelitian itu dilakukan.
2. Pelaksanaan adalah implementasi dari rencana yang sudah dibuat.
3. Pengamatan adalah proses mencermati jalannya pelaksanaan tindakan.
4. Refleksi adalah langkah mengingat kembali kegiatan yang sudah lampau yang dilakukan oleh guru dan siswa.

Upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar *overhead pass* bola basket disesuaikan dengan waktu dalam setiap materi pembelajaran yaitu 2 x 40 menit dimana dalam penelitian ini dilakukan 3 siklus. Dalam satu siklus 3 kali pertemuan.

G. Rancangan Penelitian

1. Siklus I

- a. Pertemuan pertama adalah tes awal untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar *overhead pass* bola basket.
- b. Pertemuan selanjutnya adalah pemberian materi pembelajaran gerak dasar *overhead pass* yaitu, melakukan gerak dasar *overhead pass* berhadapan menggunakan pemberat berupa botol plastik berisi pasir sebanyak tiga set tiga repetisi.
- c. Diakhir pembelajaran dilakukan tes akhir dari siklus pertama, tujuannya untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar *overhead pass* setelah diberikan model

pembelajaran modifikasi.

2. Siklus II

- a. Disiklus kedua diberikan materi gerakan dasar *overhead pass* menggunakan bola karet dengan melewati tali yang diikat pada tiang setinggi 250 cm, 2 x 5 menit.
- b. Diakhir pembelajaran dilakukan tes akhir dari siklus kedua, tujuannya untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar *overhead pass* setelah diberikan model pembelajaran modifikasi.

3. Siklus III

- a. Disiklus ketiga diberikan materi gerakan dasar *overhead pass* menggunakan bola karet dengan melewati tali yang diikat pada tiang setinggi 275 cm, 3 x 5 menit.
- b. Diakhir pembelajaran dilakukan tes akhir dari siklus ketiga, tujuannya untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar *overhead pass* setelah diberikan model pembelajaran modifikasi.

H. Proses Pembelajaran

1. Siklus I

- a. Rencana
 1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti dan penutup.
 2. Menyiapkan instrumen penilaian berupa indikator-indikator keterampilan gerak dasar *overhead pass* bola basket.
 3. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (*handicam* atau kamera)
 4. Menyiapkan alat-alat modifikasi bola basket untuk proses pembelajaran.
 5. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran gerak dasar *overhead pass* bola basket.

b. Tindakan

1. Siswa dibariskan sesuai dengan jumlah alat yang ada.
2. Menjelaskan materi pembelajaran gerak dasar *overhead pass* secara berurutan, yaitu melakukan gerak dasar *overhead pass* menggunakan botol plastik berisi pasir dengan cara bergerak ditempat 2 x 5 menit.
3. Siswa mempraktekkan dengan durasi setiap materi 10 menit dan istirahat 1 menit.
4. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan gerakan yang dilakukan dan memperbaiki gerakan-gerakan yang masih salah.

c. Observasi

1. Dari hasil observasi, diamati apakah suasana dalam proses pembelajaran dengan melakukan gerak dasar *overhead pass* bola basket dapat berjalan dengan baik.
2. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi maka diberikan waktu pengulangan, dievaluasi dari hasil tindakan pada siklus pertama.

d. Refleksi

1. Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
2. Didiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua.

2. Siklus II

a. Rencana

1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti dan penutup.
2. Menyiapkan instrumen penilaian berupa indikator-indikator keterampilan gerak dasar *overhead pass* bola basket.
3. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (*handicam* atau kamera)
4. Menyiapkan alat-alat modifikasi bola basket untuk proses pembelajaran.

5. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran gerak dasar *overhead pass* bola basket.
- b. Tindakan
 1. Siswa dibariskan sesuai dengan bola karet yang ada.
 2. Menjelaskan pentingnya materi pembelajaran *overhead pass* yaitu melakukan gerak dasar *overhead pass* berpasangan menggunakan bola karet dengan tali yang diikat pada tiang setinggi 250 cm.
 3. Siswa mempraktekkan materi dengan durasi setiap materi selama 10 menit dan istirahat 1 menit.
 4. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan gerakan yang dilakukan dan memperbaiki gerakan-gerakan yang masih salah.
 - c. Observasi
 1. Dari hasil observasi, diamati apakah suasana dalam proses pembelajaran dengan melakukan gerak dasar *overhead pass* bola basket dapat berjalan dengan baik.
 2. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi maka diberikan waktu pengulangan, dievaluasi dari hasil tindakan pada siklus pertama.
 - d. Refleksi
 1. Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan.
 2. Didiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua.

3. Siklus III

- a. Rencana
 1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti dan penutup.
 2. Menyiapkan instrumen penilaian berupa indikator-indikator keterampilan gerak dasar *overhead pass* bola basket.
 3. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (*handicam* atau kamera)
 4. Menyiapkan alat-alat modifikasi bola basket untuk proses pembelajaran.

5. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran gerak dasar *overhead pass* bola basket.
- b. Tindakan
 1. Siswa dibariskan sesuai dengan bola karet yang ada.
 2. Menjelaskan pentingnya materi pembelajaran *overhead pass* yaitu melakukan gerak dasar *overhead pass* berpasangan menggunakan bola karet dengan tali yang diikat pada tiang setinggi 275 cm.
 3. Siswa mempraktekkan materi dengan durasi setiap materi selama 10 menit dan istirahat 1 menit.
 4. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahn gerakan yang dilakukan dan memperbaiki gerakan-gerakan yang masih salah.
 - c. Observasi
 1. Dari hasil observasi, diamati apakah suasana dalam proses pembelajaran dengan melakukan gerak dasar *overhead pass* bola basket dapat berjalan dengan baik.
 2. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi maka diberikan waktu pengulangan, dievaluasi maka dapat diketahui presentase keberhasilan sehingga dapat disimpulkan.
 - d. Refleksi
 1. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan.

I. Instrumen Penilaian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) disetiap siklusnya. Menurut Freir and Cunimg Ham dalam Muhajir (1997 : 58) Menyatakan “Alat untuk ukur instrumen dalam PTK dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi”.

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes untuk mengetahui kemampuan subjek dalam variabel penelitian yang hendak diukur, yaitu menggunakan format lembar penilaian keterampilan *overhead pass* bola basket. Berikut contoh instrumen yang digunakan dalam penelitian ini :

Tabel 1. Format Lembar Penilaian Gerak Dasar *Overhead Pass*
Bola Basket

Aspek	Indikator	Skor				
		1	2	3	4	5
Sikap Awal 	1. Berdiri tegak dengan kaki terbuka selebar bahu					
	2. Pandangan kedepan dan fokus ke target					
	3. Bola dipegang dengan dua tangan di atas kepala					
	4. Posisi siku kedalam membentuk sudut 90°					
Sikap Pelaksanaan 	1. Bola ditarik sedikit kebelakang					
	2. Posisi tangan lurus searah dengan lepasnya bola					
	3. Posisi badan sedikit condong kedepan					
Sikap Akhir 	1. Salah satu kaki melangkah ke depan sasaran					
	2. Tangan menghadap kebawah					
	3. Posisi badan rilek dan kembali ke posisi awal					
JUMLAH SKOR						

Sumber : Drs. Nuril Ahmadi, 2007

Beri tanda (✓) pada skor setiap siswa dalam melakukan gerakan.

- 1: Gerakan buruk sekali
- 2: Gerakan buruk
- 3: Gerakan kurang baik
- 4: Gerakan baik
- 5: Gerakan sangat baik

J. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2008 : 30), Teknik pengumpulan data merupakan langkah paling utama dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah memperoleh data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini adalah dengan cara observasi, diskusi, dokumentasi.

1. Observasi

Observasi adalah suatu teknik yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan secara teliti serta pencatatan secara sistematis. Pada penelitian ini peneliti melakukan pengamatan terhadap siswa untuk memperoleh data siswa tentang unjuk kerja siswa dalam keterampilan gerak dasar *overhead pass* bola basket.

2. Diskusi

Diskusi adalah visi dari dua atau lebih individu yang berinteraksi secara verbal dan dengan saling bertatap muka tentang tujuan atau target yang telah diberikan dengan cara bertukar informasi atau mempertahankan, diskusi dilakukan dengan teman sejawat yang berupa hasil observasi, dalam hal ini adalah peneliti.

3. Dokumentasi

Cara lain untuk memperoleh data adalah menggunakan teknik dokumentasi. Pada teknik ini, peneliti dimungkinkan memperoleh informasi dari bermacam-macam sumber tertulis atau dokumen yang ada pada sumber data.

K. Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan disetiap siklusnya. Selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, presentase dan normatif. Teknik penilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kuantitatif untuk melihat kualitas hasil tindakan disetiap siklus menggunakan rumus berikut:

$$P = (F/N) \times 100$$

(Subagio 1991:107 dalam Surisman, 2007)

Keterangan :

P : Persentase keberhasilan

f : Jumlah siswa yang tuntas

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

Penghitungan Efektivitas, menggunakan 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

Bila hasil perhitungan meningkat 50% ke atas maka tindakan yang dilakukan dinyatakan efektif.

Skala Penilaian :

1. 85–100 = Baik Sekali
2. 70–84 = Baik
3. 55–69 = Sedang
4. 40–54 = Kurang
5. <40 = Kurang Sekali

Selanjutnya berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Maka siswa yang dinyatakan tuntas apabila:

- a. Ketuntasan belajar telah mencapai nilai ≥ 75 atau persentase ketercapaian 75% secara individu (KKM SMP Negeri 19 B.Lampung).
- b. Ketuntasan belajar klasikal dicapai bila kelas tersebut telah terdapat 85% siswa yang telah mendapat nilai ≥ 75 .

Dalam penelitian ini dikatakan terjadi peningkatan hasil belajar siswa, jika jumlah siswa yang tuntas belajar pada siklus pertama lebih sedikit pada sesudah siklus kedua dari jumlah siswa yang tuntas belajar pada tindakan siklus dan seterusnya, atau setiap pergantian siklus terjadi presentase peningkatan hasil belajar siswa

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari penelitian, pada setiap siklus maka dapat disimpulkan hasil penelitian tindakan dengan alat modifikasi pembelajaran sebagai berikut:

1. Ada peningkatan keterampilan gerak dasar *overhead pass* bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung setelah pembelajaran menggunakan alat modifikasi pemberat berupa botol berisi pasir dengan peningkatan skor gerak dasar sebesar 21,76%, ketuntasan belajar sebesar 28,13% dan efektivitas sebesar 21,76% yang dinyatakan tidak efektif.
2. Ada peningkatan keterampilan gerak dasar *overhad pass* bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung setelah pembelajaran menggunakan alat modifikasi bola karet dan tali yang diikat pada tiang setinggi 250 cm dengan peningkatan skor gerak dasar sebesar 21,76%, ketuntasan belajar sebesar 53,13% dan efektivitas sebesar 48,26% yang dinyatakan belum efektif.
3. Ada peningkatan keterampilan gerak dasar *overhead pass* bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung setelah pembelajaran menggunakan alat modifikasi bola karet dan tali yang diikat pada tiang setinggi 275 cm dengan peningkatan skor gerak dasar sebesar 22,86%, ketuntasan belajar sebesar 87,50% dan efektivitas sebesar 82,15% yang dinyatakan efektif.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada saat penelitian ada beberapa saran yang perlu disampaikan agar dijadikan sebagai pertimbangan demi meningkatkan kemampuan gerak dasar *overhead pass* bola basket.

1. Kepada para guru pendidikan jasmani, modifikasi pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai model pembelajaran penjaskes dalam proses pembelajaran gerak dasar *overhead pass* bola basket.
2. Untuk siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung agar selalu berupaya meningkatkan gerak dasar *overhead pass* bola basket.
3. Agar penelitian ini kiranya dapat dikembangkan lebih lanjut dalam proses pembelajaran guna meningkatkan hasil belajar gerak *overhead pass* bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, D K. 2001. *Kamus Praktis Bahasa Indonesia*. Fajar Mulya. Surabaya.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia. Solo.
- Arif Syarifuddin dan Muhadi. 1991. *Pendidikan Jasmani*. Depdikbud. Drijendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*. Bumi Aksara. Jakarta.
- _____. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara. Jakarta.
- _____. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Bahagia, Yoyo. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang olahraga*. Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bandung.
- Daniel S Wibowo. 2009. *Anatomi tubuh Manusia*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Dedy Sumiyarso. 2002. *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta.
- Delphie, Bandi. 2006. *Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus (dalam setting Pendidikan Inklusi)*. PT Refika Aditama. Bandung.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Edisi ke-4. Gramedia. Jakarta.
- Eri Pratiknyo Dwikusworo. 2010. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Widya Karya. Semarang.
- Hal Wissel. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. PT. Rajagrafindo Persada. Jakarta.

- Harrow, Anita J. 1972. *A Taxonomy of The Psychomotor Domain*. David McKay Company. New York.
- Harsono. 1998. *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Herman Tarigan. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Penerbit Hamim Grup, Metro. Lampung.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Alfabeta. Bandung.
- Kosasih Djahiri. 1985. *Strategi Pengajaran Afektif Nilai-Moral VCT dan Games dalam VCT*. Penerbit Granesia. Bandung.
- Magill R.A. 2001. *Motor Learning, Concept & Application*. Dubuque: WM. C. Brown Publisher.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Yudhistira. Jakarta.
- M. Muhyi Faruq. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Grasindo. Jakarta.
- Nana Sudjana. 1991. *Teori-teori Belajar Untuk Pengajaran*, FEUI. Jakarta.
- _____. 2012. *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Remaja Rosda Karya. Bandung.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Pakar Raya, Bandung.
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Alfabet. Bandung.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- _____. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. DEPDIKNAS. Jakarta.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-kanak*. Prenada Media Group. Jakarta.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. PPLPTK Dirjen Dikti Depdikbud. Jakarta.
- Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta.

- Sugiyanto. 1996. *Belajar Gerak I*. Surakarta: Universitas Negeri Surakarta
Sebelas Maret Press. Solo.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
Alfabeta. Bandung.
- Sukintaka. 2004. *Tujuan Pendidikan Jasmani*. Depdikbud. Jakarta.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Pesnjaskes*. Depdikbud.
Yogyakarta.
- Surisman. 2007. *Penilaian Hasil Pembelajaran*. Universitas Lampung. Bandar
Lampung.
- Suryobroto. 2004. *Sarana dan Prasana Pendidikan Jasmani*. Fakultas Ilmu
Keolahragaan UNY. Yogyakarta.