

BAB II
PENINGKATAN KEMAMPUAN *CHEST PASS* PERMAINAN BOLA
BASKET DENGAN ALAT YANG DIMODIFIKASI PADA SISWA
KELAS VII SMPNEGERI I MEMPAWAH HULU
KABUPATEN LANDAK

A. Sejarah Permainan Bola Basket

Bola basket diciptakan oleh Dr. James A. Naismith, seorang instruktur pendidikan jasmani dari YMCA (young mens Cristian Association) dari Amerika Serikat pada tahun 1891, di kota Springfield Massachusetts-Amerika Serikat. Pada mulanya permainan bola basket dimainkan pada ruangan tertutup, yang dimainkan 18 orang yang setiap regunya 9 orang. Dari 9 orang pemain dibagi menjadi tiga posisi, yaitu 3 orang sebagai pemain depan (penyerang), 3 orang sebagai pemain tengah, (pemain penghubung) dan 3 orang sebagai pemain belakang (pemain bertahan) untuk itu daerah lapangan terbagi menjadi tiga petak. Pada mulanya permainan bola basket mirip dengan permainan “bola keranjang” yang kita kenal sekarang ini. Permainan bola basket telah menyebar di seluruh penjuru dunia. Salah satunya pun telah masuk di permainan olahraga Indonesia. Sejarah di negeri yang subur akan kekayaan alamnya pun cukup panjang. Permainan ini masuk melalui perantau-perantau dari Cina sekitar tahun 1920an. Para perantau ini membawa permainan ini yang sudah terlebih dahulu berkembang di negara kincir angin ini. Permainan bola basket awalnya dimainkan oleh komunitas mereka termasuk mendirikan sekolah yang bernama Tionghoa. Permainan bola basket yang masuk di bidang olahraga pun menjadi permainan wajib yang harus dimainkan oleh siswa disana. Tidak mengherankan jika kebanyakan dari pemain basket yang terkenal pun berasal dari sekolah Tionghoa. di Indonesia telah ada sejak 1930an. Meskipun bangsa Indonesia belum

menjadi negara merdeka. Setelah negara merdeka, permainan ini mulai dikenal luas di Indonesia terutama di perkotaan. Permainan bola basket dimainkan ditingkat nasional yaitu pada tahun 1948 di Solo pada ajang Pekan Olahraga Nasional I (PON I). Meskipun penyelenggaraan ini belum memiliki induk olahraga nasional. Tanggal bersejarah bagi Indonesia mengenai permainan ini yaitu pada tanggal 3 april 1982. Pada hari itu, di Indonesia ada pertandingan antara Rajawali Jakarta dengan Semangat Sinar Surya Yogyakarta. Pertandingan inilah menjadi awal mulanya kompetisi bola basket pertama kalinya di Indonesia. Klub-klub papan atas pun mulai mengadakan berbagai kompetisi untuk mencetak atlet-atlet berbakat.

1. Pengertian Bola Basket

Bola basket ini adalah olahraga berkelompok, terdiri dari dua tim yang berlawanan dengan anggota team masing-masing, dari masing-masing kelompok basket memiliki anggota 5 orang. Apa tujuan dari permainan bola basket ini? Tujuan utama dari permainan bola basket ini adalah untuk mencari/mendapatkan poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola basket tersebut kedalam ring lawan. Permainan bola basket ini dilaksanakan di ruangan yang mempunyai ukuran lapangan dengan lebar 15 meter, dan panjang 28,5 meter. Didalam permainan bola basket ini ada yang namanya forward, forwarf itu adalah posisi utama yang mempunyai tugas untuk memasukan bola ke dalam ring *lawan*.

Menurut dedi sumiyarsono, bola basket adalah olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, permainan bola basket memiliki tujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukan bola kekeranjang kita dengan cara lempar, tangkap, menggiring, dan menembak.

Menurut Muhajir, bola basket adal suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain.

2. Peralatan dan Lapangan Permainan Bola Basket

a. Lapangan

Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar National Basketball Association dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bola Basket Internasional. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,80 meter. Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter dengan ukuran lebar garis yaitu 0,05 meter. Panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter. Sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter. Jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. Ring basket memiliki panjang yaitu 0,40 meter. Sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter. Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter. Dan panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter sedangkan lebar papan pantul bagian dalam adalah 0,45 meter.



Gambar 2. 1 Lapangan Basket

(Muhajir, 2007 : 12)

b. Bola basket

Bola basket terbuat dari karet sintetis yang dibalut dengan kulit dengan berat 600-650 gram. Keliling 75-78 cm sedangkan tekanan udaranya. Garis sambung bola tidak boleh melebihi 6,35 mm bola berbentuk bundar dan rata.

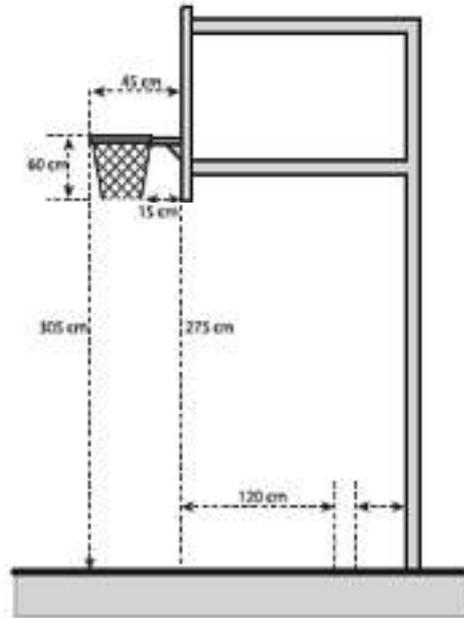


Gambar 2.2 bola basket

(sumber. Muhajir 2007:11)

c. Tiang penyangga, Ring dan Jaring ring

Ring terdiri dari simpai dan jala, simpai terbuat dari besi bulat dan kuat dengan garis tangan 45 cm, jala terbuat dari tali yang halus dan kuat dengan rata panjang 17 cm, panjang jala 40 cm berwarna putih, jala dipasang pada simpai, sehingga pada saat bola masuk kedalam jala tidak tersangkut sehingga bola nampak jelas masuk melalui jala, simpai dipasang pada papan pantul berjarak 15 cm dari permukaan papan pantul yang terpasang 3,05 dari lantai, untuk basket mini tinggi ring 2,75 cm dari lantai.

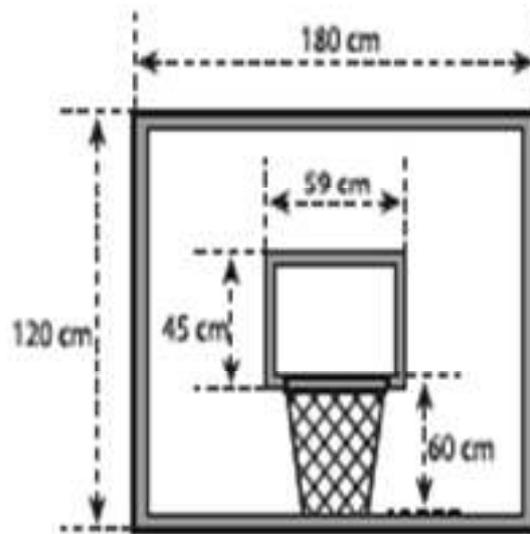


Gambar 2.3 tiang penyangga, ring dan jaring
(Sumber : Imam Sodikum, 1992:83

d. Papan Pantul

Papan pantul bola basket terbuat dari papan keras yang dipasang dibelakang ring keranjang untuk memantulkan bola basket atau untuk membantu pemain dalam memasukan bola ke ring dengan teknik pantulan.

Papan pantul ini memiliki ukuran sebagai berikut : Ukuran papan pantul bagian luar memiliki panjang 1,80 meter dan lebar 1,05 meter. Ukuran papan pantul bagian dalam, memiliki panjang 0,59 meter dan lebar nya 0,45 meter. Jarak papan pantul dengan lantai lapangan bola basket 2,75 meter. ring keranjang basket memiliki panjang diameter 0,40 meter keranjang basket memiliki panjang diameter 0,40 meter keranjang basket memiliki panjang diameter 0,40 meter. Jarak ring basket ke papan pantul bagian bawah adalah 0,15 meter. Jarak tiang penyangga hingga ke garis akhir adalah 1 meter.



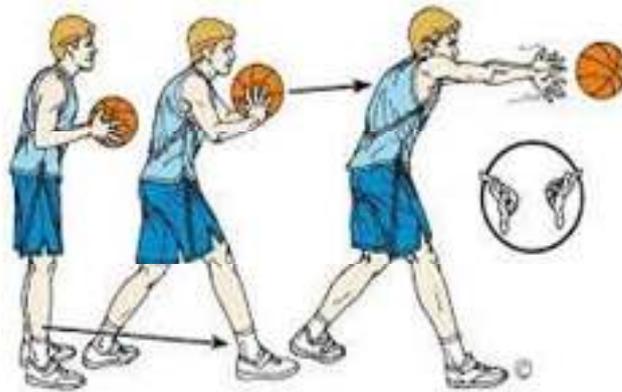
Gambar 2.4 papan pantul permainan bola basket
(<http://terbaruterpercaya.Blogspot.com>)

A. Peraturan Bola Basket

PB PERBASI (PERBASI, 2008:28) yaitu : awal permainan ditandai dengan pertandingan dimulai jika kedua regu sudah siap dilapangan. Pertandingan resmi dimulai saat wasit dengan memegang bola, melangkah kelingkar tengah untuk melaksanakan bola loncat dan pertandingan dimulai dengan bola loncat dilingkar tengah. Kedudukan bola yaitu bola berada dalam permainan pada saat bola dilepaskan dari tangan wasit. Pada saat lemparan bebas, wasit memberikan bola kepada pemain yang akan melaksanakan lemparan bebas dan pada saat throw-in dari luar garis bebas bola berada ditangan pemain yang akan melaksanakan *throw-in* (lemparan kedalam). Bola menjadi mati apabila terjadi gol atau lemparan bebas yang sah, wasit meniup peluitnya ketika bola ada dalam permainan, dan secara jelas bahwa bola tidak akan masuk kejarang pada saat melakukan tembakan bebas. Cara memainkan bola antara lain bola dimainkan dengan dua tangan, mengontrol bola dengan berbagai cara yaitu melempar, menangkap, memantulkan dan menggiring bola, apabila bola ditendang atau ditinju dengan sengaja maka disebut dengan pelanggaran, dan menyentuh bola dengan kaki tanpa sengaja bukan merupakan

pelanggaran. Penilaian dalam permainan adalah perolehan angka terjadi pada saat bola hidup masuk keranjang dari atas, gol yang terjadi dilapangan diberi nilai untuk regunya yang sedang melakukan serangan kejarang sebagai berikut:

- 1) Gol dari lemparan bebas atau *three thtow* dihitung 1 angka,
- 2) Gol dari lapangan dihitung 2 angka,
- 3) Gol yang dibuat dari daerah 3 angka dihitung 3 angka atau *three point*, dan
- 4) Angka dapat diperoleh sebanyak-banyaknya dalam waktu yang ditentukan.



Gambar 2.5 Teknik chest pass

<https://www.google.com/#q=teknik chest+pass+bola+basket>

1. Teknik *Chest Pass*

Chest Pass ialah memberikan bola keteman satu teman dengan cara passing tepat didepan dada. Jenis operan ini lebih cepat dan lebih kuat untuk mencapai rekan satu team yang menjadi sasaran untuk menangkap bola. Operan dada adalah salah satu operan dasar permainan bola basket. Pada saat melakukan *Chest Pass* ada beberapa unsur teknik diantaranya: Dalalm melakukan operan dada ada beberapa langkah yang harus dilakukan agar bola tepat jatuh kesasaran yaitu teman. Berikut langkah-langkah cara melakukan *Chest Pass* dalam bola basket:

- 1) Pegang bola dengan kedua tangan di tahan kedepan dada dan diujung jari kedua tangan
- 2) Posisikan ibu jari dibelakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar kearah sisi bola Posisikan siku dekat dengan tubuh
- 3) Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang
- 4) Pindahkan berat badan kedepan saat melangkah untuk mengoper bola
- 5) Luruskan lengan dan putar ujung jari kebawah sehingga tangan lurus kedepan
- 6) Pandangkan mata kearah bola yang dilempar dan arah bola lurus kedepan.

Itulah beberapa hal mengenai pengertian dan cara melakukan *chest pass* dalam permainan bola basket yang perlu dipahami oleh pemain dari setiap team. Hui dan menguasai *chest pass* dan teknik-tekniknya, maka pemain akan mampu bermain dengan baik dan melihat potensi untuk mendapat point.

B. Belajar

Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang belajar menurut Nasution yang dikutip H.J Gino dkk(1998:51) bahwa perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam kecakupan, kebiasaan, sikap, pengertian, penyesuaian diri, minat, pendeknya mengenai segala aspek organisme atau pribadi seseorang. Menurut Juldafrial(2012:6) belajar pada dasarnya adalah merupakan proses mental karena orang belajar perlu memikirkan, menganalisa, mengingat dan mengambil kesimpulan dari apa yang dipelajari. Sedangkan menurut Slameto (2003: 2) belajar di artikan suatu proses usaha yang dilakukan untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku baik secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dalam lingkungannya. Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar adalah

suatu proses atau usaha yang dilakukan dalam memperoleh hasil yang baik itu pemikiran maupun sikap secara keseluruhan sebagai hasil dari interaksi dari apa yang dipelajari dari individu atau seseorang.

C. Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan belajar, walaupun hanya konotasi yang berbeda. Menurut Sigit Mangun Wardoyo (2013 : 41) pembelajaran merupakan suatu proses yang terdiri dari kombinasi dan aspek, pembelajaran membutuhkan perencanaan yang matang agar proses pembelajaran berjalan secara optimal. Perencanaan pembelajaran dilakukan sebagai kegiatan persiapan agar pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan perencanaan dalam perencanaan dalam pembelajaran meliputi:

- a) Pengembangan silabus
- b) Pembuatan RPP
- c) Pembuatan skenario
- d) Persiapan alat peraga dan media

Kegiatan perencanaan dalam pembelajaran dilakukan sebelum kegiatan belajar mengajar berlangsung, kegiatan pengembangan silabus dilakukan dengan tujuan mempersiapkan proses pembelajaran selama satu tahun pelajaran. Pendekatan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Menurut Killen dalam Sigit Mangun Wardoyo (2013 : 44) terdapat dua pendekatan dalam pembelajaran, yaitu pendekatan yang berpusat pada guru pembelajaran deduktif atau pembelajaran ekspositori, dan pendekatan yang berpusat pada siswa ini menurunkan strategi pembelajaran dan inkuiri serta strategi pembelajaran induktif. Menurut Kem strategi pembelajaran adalah suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan guru dan siswa agar tujuan

bembelajaran dapat tercapai secara efektif dan efisien. Strategi pembelajaran harus didesain secara baik dengan mempertimbangkan materi, tujuan pembelajaran, metode dan evaluasi. Menurut Wina sanjaya (2006 : 30) bahwa sejumlah prinsip yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya:

- a) Berpusat pada siwsa.
- b) Belajar dengan melakukan.
- c) Mengembangkan kemampuan sosial.
- d) Mengembangkan keingintahuan, imajinasi dan fitrah.
- e) Mengembangkan kreativitas siswa.
- f) Belajar sepanjang hayat.

Prinsip-prinsip pembelajaran tersebut sangat penting untuk diperhatikan oleh seorang guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Metode adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh jawaban terhadap pertanyaan bagaimana cara mengajar, bagaimana cara memecahkan suatu masalah, namun yang dimaksud dengan metode disini adalah bagaimana cara mengajar sesuatu, agar dapat mencapai tujuan (Sukintaka 1992: 74) Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan, kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik dapat belajar dengan baik. Proses pembelajar dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun. Dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran adalah suatu cara yang digunakan untuk memecahkan suatu masalah dengan proses interaksi satu individu dengan individu lain ataupun kelompok untuk mencapai satu tujuan yang sama yaitu ilmu pengetahuan, kemahiran serta pembentukan sikap. Metode pembelajaran juga dapat diartikan

sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran. Berikut beberapa metode pembelajaran :

a) Metode ceramah

Menurut Sigit Mangun Wardoyo (2013: 48) metode ceramah yaitu suatu cara penyampaian pelajaran dengan melalui penuturan.

b) Metode diskusi

Mujiman mendefinisikan bahwa metode diskusi merupakan yang digunakan untuk yang dipedalaman, pengembangan konsep atau pengetahuan, sekaligus melatih keberanian partisipan mengemukakan pendapat.

c) Metode demonstrasi

Menurut Supriatna metode demonstrasi adalah metode yang digunakan untuk membelajarkan kepada peserta didik dengan cara menceritakan dan memperagakan suatu langkah pengerjaan tertentu.

D. Modifikasi Alat

Kehadiran modifikasi olahraga dalam pendidikan jasmani salah satunya adalah akibat banyak dari guru pendidikan jasmani yang mengeluhkan kekurangan peralatan dan fasilitas untuk proses pembelajaran penjasorkes. Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah ini ditandai dengan ketiadaan lapangan di halaman sekolah, peralatan olahraga untuk pembelajaran yang serba minim, dan rasio sarana-prasarana dengan anak didik yang terlalu besar. Oleh karenanya. Guru pendidikan jasmani, dituntut untuk dapat mengatasi kendala ini dengan kreatifitas dan fleksibilitas yaitu dengan cara memodifikasi cabang olahraga yang akan diajarkan kepada peserta didik. Arti modifikasi secara umum adalah mengubah atau menyesuaikan.

Modifikasi adalah cara merubah bentuk barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya, serta menampilkan bentuk yang lebih bagus dari aslinya. Mengenai pengertian modifikasi, Bahagia (2010:13), mengemukakan bahwa: modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metoda, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian). Apabila modifikasi dikaitkan dengan pembelajaran pendidikan jasmani mempunyai makna yang cukup luas, baik modifikasi dalam bentuk benda atau kecakapan yang dimiliki peserta didik. Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru sebagai salah satu alternative atau solusi mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Lutan (1988) menyatakan bahwa modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani adanya diperlukan, dengan tujuan agar anak didik memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi. Anak didik dapat melakukan pola gerak secara benar. Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, oleh karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak. Modifikasi kondisi lingkungan pembelajaran modifikasi pembelajaran dapat diartikan dengan kondisi lingkungan yang pembelajarannya. Modifikasi lingkungan pembelajaran ini dapat diklasifikasikan seperti yang diuraikan di bawah ini:

1. Peralatan

Guru pendidikan jasmani dapat mengurangi dan menambahkan tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan keterampilan itu, misalnya, berat ringannya, besar kecilnya, tinggi rendahnya, panjang pendeknya peralatan yang digunakan.

2. Penataan ruang gerak dalam berlatih

Guru pendidikan jasmani dapat mengurangi dan menambahkan tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara menata ruang gerak peserta didik dalam berlatih. Misalnya, Dribbling, passing bawah, atau lempar tangkap di tempat, bermain di ruang kecil atau besar.

3. Jumlah anak didik yang terlibat

Guru dapat mengurangi atau menambahkan tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara mengurangi atau menambahkan jumlah anak didik yang terlibat dalam melakukan tugas ajar. Misalnya: belajar passing sendiri, berpasangan, bertiga, berempat, dan seterusnya.

4. Organisasi dan formasi berlatih

Formasi belajar juga perlu dimodifikasikan agar lebih berorientasi pada curahan waktu aktif belajar. Usahakan agar informasi formasi tidak banyak menyita waktu, namun masih tetap memperhatikan produktifitas belajar dan tingkat perkembangan belajar anak didiknya. Formasi formal, kalau belum dikenal peserta didik, biasanya cukup banyak menyita waktu sehingga waktu aktif belajarnya berkurang. Formasi berlatih ini sangat banyak ragamnya tergantung kreatifitas guru.