

## **BAB II**

### **CHESTPASSDALAM PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI PENDEKATANBERMAIN**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Bola Basket**

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. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepak bola. Ada 3 posisi utama dalam bermain basket, yaitu :

- 1) *Forward*, pemain yang tugas utamanya adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan,
- 2) *Defense*, pemain yang tugas utamanya adalah menjaga pemain lawan agar pemain lawan kesulitan memasukkan bola, dan
- 3) *Playmaker*, pemain yang menjadi tokoh kunci permainan dengan mengatur alur bola dan strategi yang dimainkan oleh rekan-rekan setimnya.

Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia. Banyak kompetisi bola basket yang diselenggarakan setiap tahun, seperti *British Basketball League (BBL)* di Inggris, *National Basketball Association (NBA)* di Amerika, dan *National Basketball League (NBL)* di Indonesia.

##### **1. Sejarah Bola Basket**

Permainan bola basket di Indonesia yang telah mencapai popularitas sebagai mana adanya sekarang, sebenarnya secara nyata tumbuh dan berkembang setelah Proklamasi Kemerdekaan. Didalam udara yang berbau misinya revolusi Agustus 1945 tersebut permainan

bola basket mulai tumbuh dari kalangan pemuda Indonesia yang berada di Sala dan Yogyakarta. Tak kala Yogyakarta menjadi kota pejuang dan pusat pemerintahan Republik Indonesia, serta kota Sala menjadi kota terdekat yang selalu mengikuti pusat pemerintahan.

Meskipun menghadapi ancaman penjajahan Belanda yang telah berhasil merampas sebagian daerah wilayah Republik Indonesia yang telah diproklamakan, Indonesia tidak hanya menyiapkan diri di bidang militer. Pada tahun 1948 Indonesia menyelenggarakan Pekan Olahraga Nasional (PON) 1 di Sala yang bersejarah tersebut, mempertandingkan cabang olahraga permainan bola basket. Hal ini merupakan titik tolak perkembangan permainan bola basket di Indonesia, yang telah lama diidamkan masyarakat dengan permainan internasional. Pemain bola basket terjadi campuran antara pemain pribumi dan pemain keturunan Cina, akan tetapi pemain keturunan memiliki kelebihan dibanding pemain pribumi saat itu. Kekalahan teknik yang menyebabkan kekalahan regu pribumi dalam pertandingan melawan regu-regu yang memiliki pemain Indonesia keturunan Cina, merupakan cambuk yang dapat menumbuhkan kembangkan rasa kebutuhan dalam dada pemuda Indonesia. Kebutuhan untuk mengisi dan mengejar kekurangan dalam bidang teknik permainan maupun kekurangan dalam kesungguhan dalam berorganisasi.

Pada tahun 1951, Maladi dalam kedudukannya sebagai sekretaris Komite Olimpiade Indonesia, meminta kepada Tonny Wim Latumeten untuk menyusun dan mengorganisir bola basket di Indonesia. Oleh karena itu pada tahun tersebut akan diselenggarakan Pekan Olahraga Nasional (PON) II di Jakarta, maka Tonny Wendan Win Latumeten diminta oleh Maladi sebagai panitia penyelenggara Pekan Olahraga Nasional (PON) II cabang bola basket. Atas usaha kedua tokoh bola basket tersebut maka pada tanggal 21 Oktober 1951 telah terbentuk organisasi bola basket nasional yang disebut Peratuan Basket Ball Seluruh Indonesia atau yang disingkat PERBASI, yang diketuai oleh Tonny Wendan Win

Latumeten sebagai sekretaris. Setelah terbentuk PERBASI maka organisasi ini menggabungkan diri ke komite olympiade Indonesia. Terbentuk PERBASI maka perjuangan berat dirasakan oleh pengurus, karena pemain-pemain keturunan cina tidak mau menggabungkan diri dengan PERBASI. Oleh sebab itu mereka dari segi prestasi maupun materi pemain lebih baik dari anggota PERBASI. Sebagai jawaban atas tantangan tersebut maka pada tahun 1955 PERBASI menyelenggarakan konferensi bola basket se-jawa di Bandung yang dihadiri utusan dari Yogyakarta, Semarang, Jakarta, Bandung. Dengan demikian PERBASI telah menjadi induk organisasi bola basket di tanah air.

## 2. Pengertian Bola Basket

Wissel (1996:6), "Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Hoy dan Carter (1980:13), permainan bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang tiap tim dengan luas lapangan permainan 28 m x 15 m dapat terbuat dari lantai, ubin, serta papan baik di lapangan *outdoor* maupun *indoor*. Setiap regu berusaha mencetak angka ke basket lawan dan mencegah regu lain mencetak angka (PERBASI, 2004:1). Imam Sodikikin (1992:8) menyatakan, bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke ring basket lawan.

Daya tarik olahraga bolabasket mampu memukau para penontonnya. Adanya gerakan-gerakan pemain bola basket yang jarang di kuasai oleh pebasket muda tetapi biasa ditampilkan oleh pemain-pemain di kompetisi yang lebih tinggi, membuat olahraga bolabasket mulai digemari dimasyarakat terutama para remaja. Olahraga bola basket di Indonesia merupakan olahraga prestasi yang sangat diminati oleh kalangan pelajar, banyak sekali kejuaraan bolabasket yang diselenggarakan ditingkat MTs maupun perguruan tinggi.

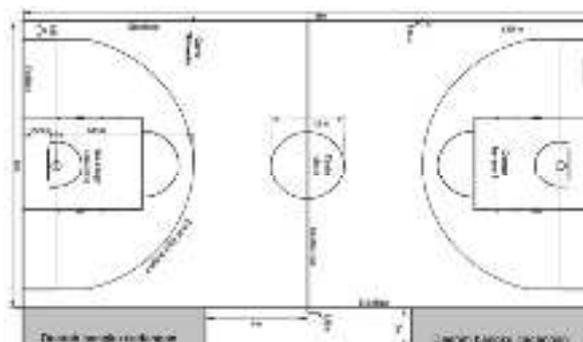
Untuk mendapatkan prestasi terbaik, diperlukan adanya pembinaan prestasi yang terencana dan terprogram baik jangka pendek maupun jangka panjang. Perlu diakukan usaha-usaha pembinaan yang intensif baik secara teknik dan mental agar mampu menciptakan olahragawan bolabasket yang berkualitas.

### 3. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket

#### a. Lapangan

Dalam permainan yang sebenarnya, permainan bola basket dilakukan pada lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukurannya sebagai berikut:

- 1) Panjang lapangan : 28 m
- 2) Lebar lapangan : 15 m
- 3) Jari-jari lingkaran : 1,80 m
- 4) Lingkaran daerah tembakan tiga angka : 6,25 m
- 5) Garis tembakan bebas ke garis belakang : 5,80 m



Gambar 2.1 Lapangan Bola Basket

(Hal Wissel, 2000:3)

#### b. Keranjang Bola Basket

Keranjang terdiri dari ring dan jala. Ring terbuat dari besi keras sedangkan jala berupa tali anyaman yang pada umumnya terbuat dari bahan nilon.

- 1) Tinggi ring : 2,75 meter
- 2) Diameter ring : 0,45 meter
- 3) Panjang jala : 0,4 meter

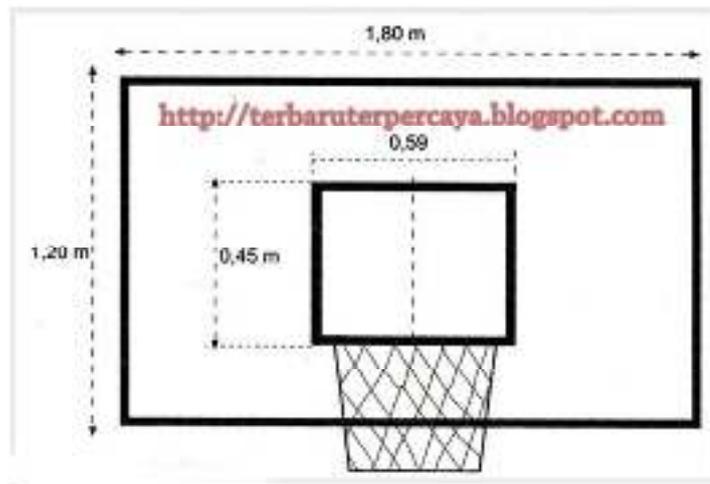


Gambar 2.2 Contoh Keranjang Bola Basket  
(Hal Wissel, 2000:6)

c. Papan Pantul

Papan pantul terbuat dari papan keras yang ditempatkan di belakang ring untuk memantulkan bola jika tidak masuk ke dalam keranjang atau untuk memasukkan bola ke dalam keranjang dengan teknik tertentu (teknik pantulan).

- 1) Panjang papan : 1,8 meter
- 2) Lebar papan : 1,2 meter
- 3) Tebal papan : 0,003 meter
- 4) Tinggi papan dari lantai : 2,75 meter
- 5) Jarak dari belakang keranjang : 0,15 meter



Gambar 2.3 Contoh Papan Pantol di Permainan Bola Basket  
(Hal Wissel, 2000:4)

d. Bola Basket

Bola terbuat dari karet yang berlapis sejenis kulit. Bola harus dipompa hingga kencang sehingga jika dipantulkan ke lantai dari ketinggian 180cm mampu melambung sampai tinggi 120-140 cm, dengan ukuran sebagai berikut :

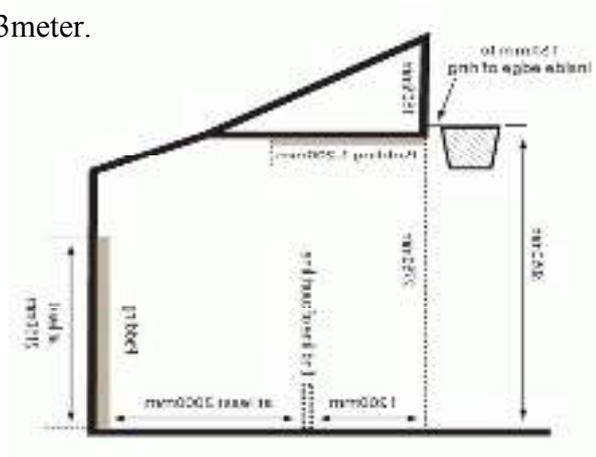
- 1) Keliling : 75-78 cm
- 2) Ukuran berat : 600-650 gram
- 3) Lapisan luar : kulit yang lentur
- 4) Lapisan dalam : karet/sejenisnya



Gambar 2.4 Contoh Bola Basket  
( Hal Wissel, 2000:7)

e. Tiang Penyangga

Tiang penyangga atau simpei terbuat dari besi dengan garis tengah 20 mm. Simpei berdiri dengan ketinggian dari atas lantai 3,03meter.



Gambar 2.5 Contoh Tiang Penyangga  
(Hal Wissel, 2000:5)

#### 4. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Teknik adalah suatu proses melahirkan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola basket.

Penguasaan teknik dasar permainan bola basket merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan kalah atau menangnya suatu regu dalam pertandingan bola basket. Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, antara lain salah satunya sebagai berikut :

a. Operan (*Passing*)

Mengoper bola (*passing*) adalah salah satu teknik dasar bermain bola basket yang harus dikuasai oleh pemain. Mengoper bola adalah untuk menggerakkan bola dari pemain satu ke pemain lainnya agar tidak direbut atau dikuasai oleh pemain lain. Mengoper bola ini ada beberapa teknik yaitu lemparan dada (*chestpass*), lemparan atas (*overhead pass*), lemparan pantulan (*bounce pass*), dan lemparan tipuan. Lemparan dada adalah lemparan dua tangan

yang dilakukan dari depan dada. Lemparan ini dilakukan terhadap teman yang berjarak dekat.

Lemparan atas adalah lemparan bola yang dimulai dari atas kepala menggunakan kedua tangan dan melemparkannya dengan sentakan kuat dari pergelangan tangan dan jari-jemari. Lemparan ini biasanya digunakan jika berada dalam penjagaan ketat lawan posisi kamu lebih tinggi dari lawan. Lemparan pantulan sangat berguna ketika lawan yang menghadap lebih tinggi dan tangannya menjulur ke atas. Dengan cara memantulkan bola di atas lantai/lapangan dekat kaki lawan. Lemparan tipuan dapat kamu lakukan untuk menyamakan tujuanmu yang sebenarnya. Dengan cara melakukan gerakan memutar dengan cepat. Berikut ini adalah latihan yang dapat dilakukan untuk mengoper bola (*passing*) setinggi dada. *Passing* berarti mengoper, sedangkan *catching* berarti menangkap. Sebagai pemula kita dituntut belajar mengenai cara mengoper dan menangkap bola dengan teman. Karena ini merupakan dasar untuk bisa bermain secara maksimal dan baik. *Passing* sendiri terbagi ke dalam beberapa bentuk berikut diantaranya.

1) *Chestpass* (operan setinggi dada)

Operan ini dimulai dari memegang bola di depan dada, kemudian bola dilempar lurus dengan telapak tangan ke arah luar.

2) *Bounce Pass* (operan pantul)

Sama dengan *ches pass*, bedanya hanya lemparan diarahkan ke lantai, usahakan titik pantulnya berada di 3/4 jarak dari pengoper bola.

3) *Overhead Pass* (operan di atas kepala)

Operan dilakukan dengan kedua tangan berada di atas. Penerima bola juga menangkap dengan posisi tangan di atas.

#### 4) *Baseball Pass*

Operan ini dilakukan di atas/belakang kepala, bertujuan agar passing melambung dan melewati lawan. Operan jarak jauh yang dilakukan biasanya lebih dari setengah panjang lapangan. Operan ini tidak terlalu akurat namun berguna pada *fast break*.

#### 5) *Behind the Back Pass*

Teknik gerakan *behind the back pass* merupakan gerakan yang rumit untuk para pemula. Untuk teknik ini butuh latihan tekun dan berulang-ulang untuk bisa melakukan gerakan ini dengan baik dan benar. Operan ini sekarang sudah menjadi senjata menyerang yang umum. Keunggulan umpan ini yaitu lawan tidak mengetahui sasaran yang ingin dituju.

#### b. *Shooting* (menembak)

lemparan yang memiliki bentuk parabola (setengah lingkaran). gerakan ini memiliki dasar yaitu dengan jari jari tangan kanan (telapak tangan tidak menyentuh bola) mengangkat bola setinggi kepala dan dengan tangan kiri memegang sisi bola untuk membantu kontrol bola. bola dilempar dengan tangan mendorong kearah atas dan gerakan pergelangan tangan mengayun kebawah untuk memutar bola (gerakan pergelangan ini mirip dengan kita mengambil roti yang ada diatas lemari) shooting memerlukan kekuatan otot lengan, otot kaki dan otot perut (untuk melompat). teknik dasar shooting ini terbagi lagi dalam beberapa teknik lanjutan dan variasi, diantara:

##### 1) *Jump Shot*

Gerakan shooting bola dari jarak menengah (tidak dibawah ring) dengan cara melompat. suatu jump shot yang baik adalah pada saat melompat, pemain menahan bola dan baru melepaskan tembakan pada titik tertinggi lompatannya. hal ini

untuk memperoleh hasil yang maksimal dan mencegah lawan menghadang pergerakan bola.

2) *Fade Away Jumper Shot*

Gerakan ini mirip dengan *jump Shot*, namun dengan sedikit variasi yaitu pemain yang hendak melakukan *shooting*, melompat mundur dan pada puncak tertinggi lompatannya baru melepaskan tembakan. gerakan ini sulit dipelajari karena membutuhkan kekuatan otot perut, otot lengan dan otot kaki.

3) *Lay-Up Shot*

Gerakan ini biasanya dimulai dengan berlari sambil *dribble* bola ke arah ring, dan pada saat mendekati ring, pemain menangkap bola dengan satu atau dua tangan dan mengambil 2 langkah terakhir kemudian melompat mendekati ring sambil melepaskan tembakan. biasanya dilakukan oleh pemain yang memiliki kelincahan tubuh, kemampuan penguasaan bola yang baik dan kecepatan.

4) *Three Points Shot*

Gerakan shooting diluar garis perimeter (garis melengkung yang ada diujung lapangan). tim yang berhasil memasukkan bola dari luar garis perimeter akan memperoleh 3 angka.

5) *Turn Around Jumper Shot*

Gerakan ini diawali dengan membelakangi ring dan kemudian berputar 180 derajat dan melakukan *jump shot*. pemain yang banyak melakukan *Turn Around Jumper Shot* biasanya terbatas kepada pemain tengah atau *Center* yang memiliki postur tinggi besar.

6) *SlamDunk*

*Slam Dunk* biasanya dilakukan oleh pemain yang memiliki lompatan yang sangat tinggi sehingga dapat memasukkan bola dengan melesakkan bola kedalam ring sambil

bergantungan di ring. apabila suatu pemain melakukan *Slam Dunk* ditengah tengah permainan, biasanya dapat berakibat menjatuhkanmentallawan.Masih banyak variasi variasi *shooting* lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu. latihan yang keras, rutin dan baik akan meningkatkan kemampuan *shooting* anda.

c. *Dribling* (menggiring)

*Dribble* adalah gerakan dasar yang harus dikuasai oleh seluruh pemain bola basket. gerakan ini adalah untuk menggiring bola dari satu titik ke titik yang lain. caranya adalah dengan memantulkan bola kelantai dan ketangan. pemain boleh melakukan *dribble* setelah mendapat operan. *Dribble* bisa dilakukan dengan satu tangan ataupun bergantian tangan, namun tidak diperkenankan menggunakan dua tangan sekaligus. Teknik *Dribble* sendiri juga terbagi kedalam banyak variasi *dribble* yang sangat membutuhkan keterampilan dan kecekatan tangan. *Dribble* juga hanya diperbolehkan dengan menepuk sisi atas atau sisi samping atas bola. dalam teknik ini harus diketahui pula 3 pelanggaran dasar yang menghantui dibalik teknik ini.

1) *Double Dribble*

Pelanggaran dimana seseorang men-*dribble* bola, kemudian menangkap bola tersebut dengan dua tangan, dan melakukan *dribble* lagi. hal ini dianggap pelanggaran yang berakibat pemain kehilangan penguasaan bola.

2) *Travelling*

Pelanggaran dimana pemain melangkah lebih banyak dari ketentuan yang diperbolehkan dalam satu gerakan *dribble* (1 kali pantulan kelantai), pemain hanya boleh melangkah sebanyak 2 langkah, lebih dari itu akan dianggap *Travelling*.

### 3) *CarryTheBall*

Pelanggaran dimana pemain melakukan *dribble* dan menahan bola pada bagian bawah bola. gerakan ini illegal karena dianggap melakukan 2 pelanggaran diatas yaitu *DoubleDribble* dan *Travelling*.

## 5. Pembelajaran Teknik Dasar *Chestpass*

James Naisnith dalam (Wissel, 2000 : 2),” Passing bola basket adalah salah satu teknik dasar bola basket yang harus dikuasai pemain yaitu untuk mengupan atau memberikan bola kepada kawan). Mengoper atau melempar bola terdiri atas 3 cara yaitu melempar bola dari atas kepala atau ( *over head pass* ),melempar bola dari depan dada ( *chest pass*) yang di lakukan dari dada ke dada dengan cepat dalam permainan serta melempar bola memantul ketanah atau lantai ( *bond pass*) Sodikun ( 1992 : 48). *Chess pass* adalah operan yang paling umum dalam permainan bola basket karena dapat di lakukan dengan cecepat dan tepat dari setiap posisi diatas lantai (Wissel, 2000 : 72). Kemudian Sarumpaet, dkk dalam (Wissel, 2000 : 74) jelaskan bahwa “ *chest pass* adalah teknik melempar atau mengoper bola dalam permainan bola basket dan umumnya dilakukan dengan dua tangan” pedapat sama dikemukakan Abidin dalam ( Sodikun, 1992::42) mengemukakan bahwa : operan dada (*chest pass*) adalah salah satu jenis operan dasar dalam permainan bola basket

.Menurut Nuril Ahmadi (2007 :13) *Chest pass* adalah mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam pertandingan bola basket , operan ini dilakukan dengan cara pendek.

- a. Siku ditekuk disamping badan posisi bola didepan dada
- b. Salah satu kaki maju di depan
- c. Lutut ditekuk berat badan diantara dua kaki
- d. Badan condong kedepan posisi rilex untuk mendapatkan keseimbangan

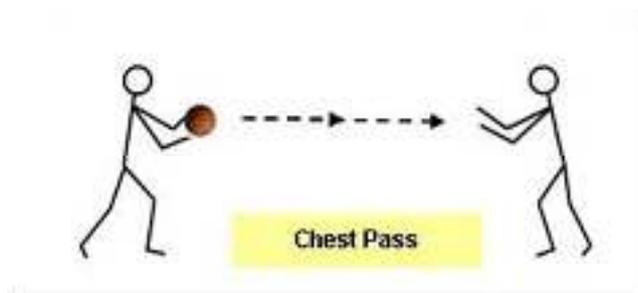
- e. Lemparan diawali dengan sedikit menarik bola kearah dada untuk mendapatkan awalan lemparan, setelah melakukan lemparan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan dengan telapak tangan menghadap keluar
- f. Arah lemparan setinggi dada, berat badan condong diikuti gerakan kaki. Sehingga tangan lurus dan diakhiri dengan sentakan pergelangan tangan (*snap*). Pandangan mata tetap kearah bola yang dioper dan arah bola harus lurus ke depan.

Senada dengan pendapat di atas tahapan gerakan chest pass dalam permainan bola basket menurut dani kosasi 2008 :28 dala gerkan chestt pass.



Gambar 2.6 Contoh Teknik dasar *Chestpass*

(Nuril Amadi,2007:16)



Gambar 2.7 Contoh Teknik Melempar bola dari Depan dada(chest pass)

(Nuril Ahmadi.2007:14)

## 6. Tahap-tahap Belajar Gerak

Ada tiga tahapan belajar yang harus dilalui oleh siswa untuk dapat mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak yang dimaksud adalah: 1) tahap kognitif, 2) tahap asosiatif/fiksasi, 3) tahap otomatis. Untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut:

### a. Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktekkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

### b. Tahap Asosiatif/Fiksasi

Pada tahap ini siswa mulai mempraktekkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktekkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka

atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun diluar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

c. Tahap Otomatis

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya, siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar.

## 7. Pengertian Hasil Belajar

Menurut Woodworth (dalam situs Aby Farhan) "hasil belajar merupakan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari proses belajar". Menurut Gagne serta Jenkins yang dikutip Hamzah Uno (2007:17) mengartikan bahwa, "hasil belajar merupakan pengalaman-pengalaman belajar yang diperoleh siswa dalam bentuk kemampuan-kemampuan tertentu". Nana Sudjana (1990:22) berpendapat "hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajar".

Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan gambaran tingkat penguasaan siswa terhadap suatu topik bahasan, setelah siswa menerima pengalaman belajar yang dapat diukur melalui penilaian guru. Nana Sudjana (2006) mengatakan "penilaian hasil belajar adalah proses pemberian nilai terhadap hasil-hasil belajar yang dicapai siswa dengan kriteria tertentu".

### 1. Klasifikasi Hasil Belajar

Nana Sudjana (2005:23) menyatakan "bahwa sistem pendidikan, tujuan instruksional menggunakan klasifikasi hasil belajar". Hasil belajar dibagi menjadi 3 ranah, yakni ranah kognitif, ranah afektif dan

ranah psikomotoris.

1) Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual. Menurut Bloom yang dikutip Aunurrahman (2009:49) ranah kognitif terdiri dari:

- a) Pengetahuan ,mencakup pengetahuan ingatan tentang hal yang telah dipelajari dan tersimpan dalam ingatan. Pengetahuan ini berkenaan dengan fakta, peristiwa, pengertian, kaidah, teori, prinsip atau metode.
- b) Pemahaman, mencakup menangkap arti dan maknahal yang dipelajari.
- c) Penerapan, mencakup kemampuan menerapkan metode dan kaidah untuk menghadapi masalah yang nyata dan baru.
- d) Analisis, mencakup kemampuan merinci suatu kesatuan kedalam bagian-bagian, sehingga struktur keseluruhan dapat dipahami dengan baik.
- e) Sintesis, mencakup kemampuan membentuk suatu pola baru, misalnya menyusun suatu program kerja.
- f) Evaluasi, mencakup kemampuan membentuk pendapat tentang beberapa hal berdasarkan kriteria tertentu, misalnya kemampuan menilai hasil karangan.

Keenam kemampuan ini bersifat hirearki artinya perilaku pengetahuan dimulai dari tingkat tergolong rendah menuju keperilaku tergolong tertinggi. Perilaku terendah harus dimiliki terlebih dahulu sebelum mempelajari perilaku yang lebih tinggi. Hal ini berarti bahwa pengetahuan juga penting dalam belajar.

2) Menurut Nana sudjana (2005:22) “Ranah afektifberkenaan dengan sikapyang terdiri dari lima aspek yakni penerimaan,jawaban atau reaksi, penilaian, organisasi dan internalisasi”. Ranah afektif yang berkenaan dengan sikap dan nilai. Beberapa ahli mengatakan bahwa sikap seseorang dapat diramalkan perubahannya, bila seseorang telah memiliki penguasaan kognitif tingkat tinggi.Penilaian hasil belajar

afektif kurang mendapat perhatian dari guru. Para guru lebih banyak menilai ranah kognitif. Tipe hasil belajar afektif tampak dalam berbagai tingkah laku seperti perhatiannya terhadap pelajaran, disiplin, motivasi belajar, menghargai guru dan teman sekelas, kebiasaan belajar dan hubungan sosial. Sekalipun bahan pelajaran berisi ranah kognitif, ranah afektif harus menjadi bagian dalam proses pembelajaran serta dalam hasil belajar yang dicapai siswa, sehingga penting untuk dinilai hasil-hasilnya.

- 3) Ranah psikomotoris berkenaan dengan hasil belajar ketrampilan dan kemampuan bertindak. Hasil belajar psikomotoris tampak dalam bentuk ketrampilan (skill) dan kemampuan bertindak individu. Ada enam aspek ranah psikomotoris menurut bloom yang dikutip Nana sudjana (2005:23), yakni:
  - a) Gerakan refleks.
  - b) Keterampilan dasar.
  - c) Kemampuan *perceptual*, termasuk di dalamnya membedakan visual auditifmotoris dan lain-lain.
  - d) Kemampuan di bidang fisik, misalnya kekuatan, keharmonisan dan ketepatan.
  - e) Gerakan-gerakan skill, mulai dari ketrampilan sederhana sampai pada ketrampilan kompleks.
  - f) Kemampuan yang berkenaan dengan komunikasi *non-decursive* seperti gerakan ekspresi dan interpretatif.

Menurut Nana Sudjana (1990:31) “hasil belajar kognitif, afektif dan psikomotor sebenarnya tidak berdiri sendiri tetapi selalu berhubungan satu sama lain dan bahkan saling mempengaruhi”. Seseorang yang berubah tingkat kognisinya sebenarnya dalam kadar tertentu telah berubah pula sikap dan perilakunya.

## 8. Hasil Belajar *Chest Pass*

Penilaian hasil belajar *chest pass* siswa didapat dari berbagai aspek baik aspek kognitif, afektif dan psikomotor antara lain adalah :

- a. Siswa dapat melakukan teknik dasar *chest pass*.
- b. Siswa dapat melakukan gerakan *chest pass*.
- c. Siswa dapat mengetahui dan menjelaskan teknik dasar *chest pass*.
- d. Siswa dapat mempraktekkan nilai – nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab dan kerjasama antar teman dan lainnya.

## 9. Pendekatan Bermain

Pendekatan bermain adalah prosedur tertentu yang digunakan untuk mencapai tujuan. Proses yang harus dilakukan merupakan rangkaian stimulasi yang tersistem dalam satu bingkai aktifitas pembelajaran(Sudono (2000:1). Keterkaitan terpadu empat komponen dasar pembelajaran siswa, pengajar, bahan belajar dan metode akan dapat mengantarpada tujuan pendidikan yang diinginkan. Suatu metode tidak hanya akan mampu mengantarkan pada ketercapaian suatu tujuan umum namun bias mempunyai fungsi ganda. Ketercapaian hasil dengan prestasi yang meningkat juga pengalaman anak didik dan guru bisa menjadi sasaran sampingan dari penggunaan suatu metode.

Proses pembelajaran bermacam komponen membentuk sistem pergerakan untuk mencapai perubahan, bermacam komponen membentuk sistem pergerakan untuk mencapai perubahan, bermacam komponen menjadi sinergis apabila satu sama lain mendukung dan berkolaboratif secara aktif. Hambatan disalah satu komponen bisa menyebabkan ada gangguan sehingga pembelajaran tidak efektif. Pemilihan metode yang tepat dalam pembelajaran suatu materi akan menjadi suatu proses kegiatan belajar mengajar menjadi efektif, tujuan pembelajaran menjadi lebih mudah tercapai.

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai perbedaan dan persamaan.Berdasarkan ruang lingkup kegiatannya maka pendidikan jasmani lebih luas dari olahraga

(*sport*), *games*, bermain (*play*) dan segala aktivitas untuk mengembangkan kualitas manusia melalui gerak.

Pendidikan jasmani (*physical education*) mempunyai unsur bermain dan olahraga, tetapi tidak semata-mata hanya bermain dan olahraga saja melainkan kombinasi keduanya. Dengan nama pendidikan jasmani aktifitas berorientasi pada tujuan pendidikan, yaitu mencoba melakukan kegiatan mendidik melalui aktivitas fisik. Akan tetapi pada kegiatan bermain dan olahraga tidak berorientasi pada tujuan pendidikan.

Untuk menetapkan batasan tentang pendidikan jasmani, harus dipertimbangkan kaitannya dengan bermain dan olahraga. Meskipun secara implisit kegiatannya hampir tidak menunjukkan perbedaan yang mencolok karena ketiganya saling melingkupi. Bermain menggunakan aktivitas permainan yang menghasilkan kegembiraan. Bermain adalah kegiatan non kompetitif, atau non-pertandingan dari kegembiraan gerak fisik, meskipun bermain tidak selalu harus kegiatan fisik. Bermain tidak perlu harus olahraga atau pendidikan jasmani, meskipun unsur-unsurnya dapat terlihat pada keduanya.

Pendidikan jasmani memiliki kedua komponen bermain dan olahraga, tetapi tidak mesti harus selalu ada keduanya, baik salah satu atau lengkap dalam takaran yang berimbang antar keduanya. Mengingat namanya pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik yang mempunyai tujuan pendidikan. Yang akan dicapai adalah pendidikan, tapi olahraga dan bermain meskipun keduanya dapat dipakai dalam proses pendidikan tidak selalu mengandung takaran pendidikan sebagai tujuan yang penting.

Bermain, olahraga dan pendidikan jasmani semuanya mengandung bentuk gerak fisik, dan ketigannya dapat cocok dalam konteks pendidikan jika dipakai sebagai relaksasi dan kegembiraan, tanpa tujuan pendidikan. Sama seperti olahraga yang dapat hidup demi olahraga itu sendiri tanpa nilai pendidikan. Olahraga profesional tidak memiliki tujuan pendidikan, namun tetap olahraga karena pelakunya tidak selalu

harus amatir. Olahraga dan bermain dapat dilakukan, semata-mata hanya untuk kesenangan, pendidikan atau kombinasi antar keduanya. Kesenangan atau kegembiraan tidak terpisahkan dari pendidikan, keduanya harus dapat disatukan.

Maka dari itu bermain merupakan dunia anak, karena itu bermain merupakan hak anak yang harus diakui. Sesuai dengan kodratnya dilihat dari kematangan psikologi, anak usia sekolah belum siap memasuki dunia belajar seperti halnya anak sekolah pada umumnya.

Pendekatan Bermain sangat disukai anak karena sifat dari bermain sendiri sangat menyenangkan. Menurut Yudha M. Saputra (2001:6) menyatakan “Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan”. Sedangkan Aip Syafarudin (2004:1.7) mengartikan “Bermain adalah bentuk kegiatan yang bermanfaat/produktif untuk menyenangkan diri”. Selanjutnya menurut Soetoto Pontjopoetro (2004:1.4) “Bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan anak-anak bermain dalam daerah sekelilingnya dan dengan barang dalam daerah itu”. Dengan bermain anak dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas anak yang berbentuk gerak, sikap, dan perilaku, sehingga bilamana perlu guru memberi nasihat, memberikan pengarahan, mengoreksi, atau memberikan bimbingan yang sesuai dengan tujuan pendidikan. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani anak yang dilakukan dengan rasa senang dan mempunyai tujuan mengembangkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Sehingga melalui metode bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan.

Baik permainan yang sudah ada, maupun yang dibuat sendiri untuk menciptakan suasana belajar yang menarik dan menyenangkan yang mengolah berbagai ranah psikologis siswa, baik kognitif, afektif,

maupun psikomotor untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan”.

Untuk dapat melakukan gerak dasar dengan baik, siswa perlu bimbingan dengan latihan, karena sebagian besar keterampilan gerak dasar berkembang sebagai hasil dari beberapa tahap kematangan. Kemampuan memodifikasi dan menentukan model-model pembelajaran serta pendekatan yang paling tepat merupakan sarana yang paling efektif untuk mencapai tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah sekaligus sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lebih bervariasi dan tidak monoton. Seorang guru pendidikan jasmani harus memiliki keterampilan dan kemampuan tersendiri untuk dapat menyusun dan menerapkan metode pembelajaran.

Agar dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak membosankan diharapkan guru pendidikan jasmani bisa memodifikasi model pembelajarannya melalui pendekatan bermain, hal itu sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan yang didalamnya memuat standar kompetensi (SK) dan kompetensi dasar (KD) yang didalamnya mengajak guru untuk mengajak anak bermain sambil belajar.

#### **10. Fungsi Bermain**

Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan. Aktivitas bermain pada anak-anak banyak dilakukan dengan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini sangat penting bagi anak dalam masa perkembangan dan pertumbuhannya. Mengenai masa pertumbuhan dan perkembangan, Papalia dan olds (1979:1-2) mengatakan, pertumbuhan ialah perubahan kuantitatif dari organ tubuh yang dapat diukur dalam cm (centimeter), dan dalam kg (kilogram), sedangkan perkembangan merupakan proses perubahan menuju arah yang lebih baik.

Didalam permainan anak akan dibawa pada kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan dalam dunia kehidupan anak. Dengan demikian permainan akan mendasari kerjasama, taat kepada peraturan permainan, pembinaan kepada watak yang jujur dalam bermain, dan semuanya akan membentuk sifat ‘*fair play*’ dalam bermain.

## **11. Manfaat Bermain**

### **a. Manfaat Bermain untuk Perkembangan Fisik**

Apabila siswa memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh siswa tersebut akan menjadi sehat, otot-otot tubuh akan tumbuh menjadi kuat. Siswa dapat menyalurkan kreatifitas dengan bermain. Dalam melakukan kegiatan bermain, siswa tidak dibatasi dengan aturan-aturan yang mengikatnya. Agar kegiatan bermain memberi pengaruh yang positif bagi perkembangan fisik siswa, maka guru dapat merancang kegiatan bermain yang sesuai dengan perkembangan fisik anak.

### **b. Manfaat Bermain untuk Perkembangan Motorik**

Aspek motorik seperti lari, lempar dan lompat dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Salah satu contohnya adalah tampak pada saat kita amati siswa yang lari kejar-kejaran untuk menangkap temannya. Pada awalnya belum terampil untuk berlari, tetapi dengan bermain kejar-kejaran, kemudian siswa berminat untuk melakukannya dan menjadi lebih terampil dalam berlari. Keterampilan akan berkembang melalui pengalaman belajar dan kesempatan yang banyak bagi siswa untuk melakukannya dengan penuh keceriaan.

### **c. Manfaat Bermain untuk Perkembangan Sosial**

Biasanya kegiatan bermain dilakukan oleh siswa dengan teman sebayanya. Siswa akan belajar berbagi, menggunakan mainan secara bergiliran, melakukan kegiatan bersama, atau mencari cara pemecahan masalah yang dihadapi dengan teman bermainnya. Mereka akan selalu mencari teman sebaya untuk bisa bermain. Pengalaman belajar yang

diberikan melalui pendekatan bermain biasanya meningkatkan antusias siswa. Dengan rancangan pengajaran yang kreatif, pengalaman itu akan berhasil merangsang perkembangan sikap sosial siswa.

d. Manfaat Bermain untuk Perkembangan Emosi

Bermain merupakan suatu kebutuhan. Tidak ada siswa yang tidak suka bermain. Melalui bermain siswa dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya. Dari kegiatan bermain yang dilakukan bersama kelompok teman, siswa akan berusaha melebihi kemampuan temannya, sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri ke arah yang lebih positif.

e. Manfaat Bermain untuk Pengembangan Keterampilan Olahraga

Apabila siswa yang terampil berlari, melempar dan melompat, maka ia lebih siap untuk menekuni bidang olahraga tertentu pada saatnya nanti. Jadi, kalau siswa terampil melakukan kegiatan tersebut, maka lebih percaya diri dan merasa mampu melakukan gerakan yang lebih sulit. Kegiatan-kegiatan yang relevan dengan perkembangan siswa adalah atletik.

## **12. Bentuk Permainan**

### **a. Permainan Melempar Hulahop**

1) Tujuan permainan

Melempar hulahop merupakan salah satu jenis olahraga dengan gerakan melempar dengan target sasaran lubang pada hulahop. Melempar hulahop baik untuk melatih keterampilan ketepatan operan dada atau chest pass.

2) Teknis Pelaksanaan teknik melempar

- a) Siswa dibagi menjadi 4 kelompok. Kelompok A, B, C dan D. Kelompok yang pertama bermain adalah kelompok A dan B.

- b) Tiap anggota kelompok berbaris kebelakang anggota kelompok yang maju kedepan dengan posisi holahop di depan.
- c) Kedua kelompok akan berlomba lomba melakukan *chest pass* sebanyak mungkin ke arah hulahop yang telah digantung menggunakan tali.
- d) Ketika permainan mulai, siswa harus memasukan bola ker lingkaran holahop yang ada di tengah lapangan dengan 1 meter di depan holahop dengan begitu akan memberikan tantangan bagi masing masing kelompok.
- e) Waktu yang diberikan adalah 1 menit. Kelompok yang berhasil melakukan *chest pass* ke arah hulahop sebanyak banyak akan menjadi pemenang.



Gambar 2.8 Contoh permainan

**b. Permainan Melempar Botol**

## 1) Tujuan permainan

Melempar Botol merupakan salah satu jenis olahraga dengan gerakan melempar dengan target sasaran botol. Melempar botol baik untuk melatih keterampilan *chest pass*

## 2) Teknis pelaksanaan

- a. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok. Kelompok A, B, C dan D. Kelompok yang pertama bermain adalah kelompok A dan B.
- b. Tiap anggota kelompok berbaris menghadap ke holahup untuk melakukan *chest pass* secara bergantian dengan anggota kelompoknya lain nyadengan posisi botol berada di antara kelompok tersebut.
- c. Kedua kelompok akan berlomba lomba melempar botol sebanyak mungkin yang telah digantung menggunakan tali dengan cara *chest pass*.
- d. Ketika permainan mulai, tali tersebut akan digoncangkan oleh kelompok lain agar sasaran tidak mudah terkena lemparan. Dengan begitu akan memberikan tantangan bagi masing masing kelompok.
- e. Waktu yang diberikan adalah 1 menit. Kelompok yang berhasil melempar botol sebanyak banyak akan menjadi pemenang.



Gambar 2.9 Contoh permainan

### c. Melangkah dengan balok

#### 1) Tujuan permainan

Melangkah balok merupakan salah satu jenis olahraga dengan gerakan berjalan dititikan balok untuk melatih keterampilan keseimbangan atau balance bagi siswa .

#### 2) Teknis pelaksanaan

- a) Siswa dibagi menjadi 4 kelompok. Kelompok A, B, C dan D.
- b) Tiap anggota kelompok harus menijak balok yang sudah disusun sejajar kedepan dengan menggunkan kaki sebelah kanan atau kiri.
- c) Ketika permianan di mulai siswa harus memindah balok satu kedepan biar bisa melangkah maju kedepan.
- d) Semua kelompok harus berlomba lomba harus sampai kedepan pertama kali.
- e) Waktu yang di berikan adalah sebanyak 1 menit.setiap kelompok harus sampai sejuah mungkin.



Gambar 2.10 Contoh Permainan

## B. Penelitian Relavan

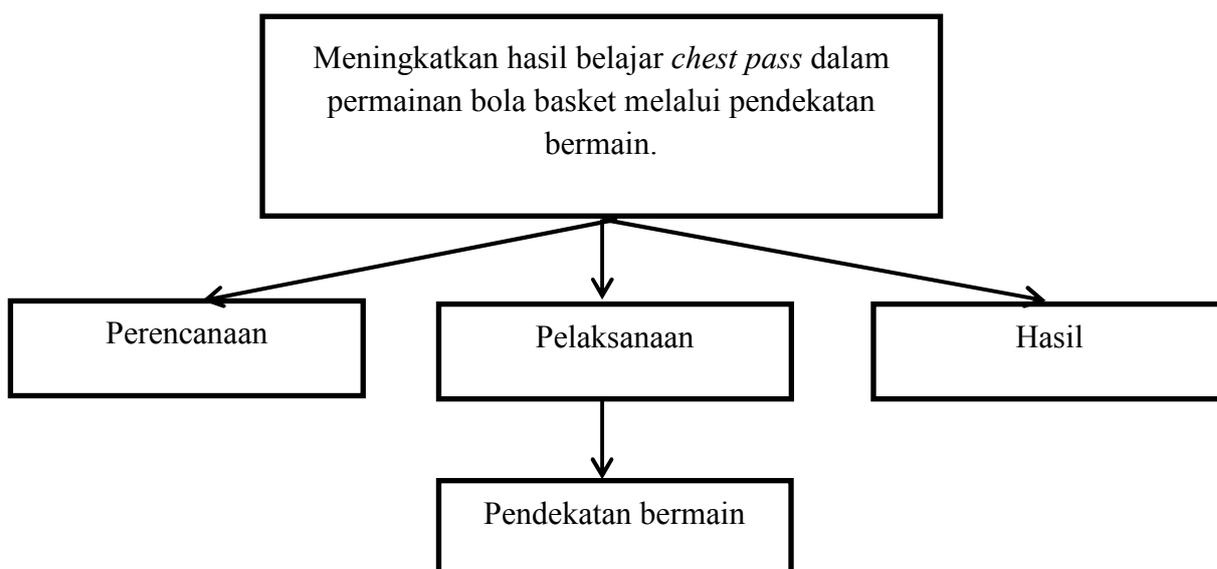
Dalam penelitian relavanan ini. Ihsan Hidayat,yang berjudul “Penerapan pedekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah permainan bola voli pada siswa kelas X C Sekolah mengngah kejuruan Negeri 1 Mukok Kabupaten Sanggau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perencanaan pembelajaran pedekatan bermian dimulai tahap perencanaan di lakukan 2 siklus di dalam satu siklus terdapat dua kali pertemuan ,untuk siklus pertama peniliti dan guru Pendidikan jasmani bersangkutan berdiskusi rancangan tidakan yang akan di lakukan dalam proses penilitian,seandainya siklus keduatahap perencana sama dengan siklus pertama.

Dalam penelitian relavanan ini. Tovan Ridho Wibowo.Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Dribble* Dalam Permainan Bola Basket Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas X MIPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sintang.Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya hasil belajar siswa pada materi *chest pass* bola basket, hal ini karena siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran sehingga banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar Belajar *Dribble* bola basket. Secara umum permasalahan yang akan diteliti yaitu, “ Bagaimanakah Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Dribble* Dalam Permainan Bola Basket Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas X MIPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sintang?”. Adapun tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui Peningkatkan hasil

belajar *Dribble* dalam permainan bola basket menggunakan pendekatan bermain pada siswa Kelas X MIPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sintang.

### C. Kerangka berpikir

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya hasil belajar siswa pada materi *chest pass* bola basket, hal ini karena siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran sehingga banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar *chest pass* bola basket. Secara umum permasalahan yang akan diteliti yaitu, “ Bagaimanakah Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *chest Pass* Dalam Permainan Bola Basket Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII A sekolah MTS Negeri 1 Pontianak Kota?”. Adapun tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui Peningkatkan hasil belajar *chest pass* dalam permainan bola basket menggunakan pendekatan bermain pada siswa Kelas VIII A sekolah MTS Negeri 1 Pontianak Kota.



Gambar 2.11 Kerangka berpikir

#### **D. Hipotesis**

Penolakan atau penerimaan suatu hipotesis sangat tergantung pada hasil penyelidikan terhadap data-data yang terkumpul Sugiyono (2001:96) yang mengatakan hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Suharsimi Arikunto (2010:110) melalui kerangka pemikiran yang telah disusun sebelumnya maka dapat dirumuskan hipotesis terhadap penelitian ini adalah sebagai berikut” dengan pendekatan bermain siswa dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan *chest pass* bola basket.