

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Permainan Bola Basket

a. Pengertian Permainan Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh orang Amerika yaitu Dr. James A. Naismith pada tahun 1891. Bola basket merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan permainan bola basket adalah membuat nilai sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan dan mencegah pemain lawan untuk membuat nilai. Seperti yang dinyatakan di dalam FIBA Central Board (2008: 1) bahwa: “Bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan memasukkan bola”. Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991: 167) menyatakan:

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas 5 orang pemain. Setiap regu berusaha untuk dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan dan mencegah pihak lawan memasukkan bola ke dalam keranjangnya serta mendapatkan bola. Bola boleh dilemparkan,

digelindingkan, dipantul-pantulkan dan didorong sesuai dengan peraturan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan permainan bola basket adalah membuat nilai sebantak-banyaknya dengan memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan dan mencegah pemain lawan untuk membuat nilai.

b. Teknik Dasar Bermain Bola Basket

Menurut Suharno (1993: 43), “Teknik dasar adalah suatu teknik yang proses gerakan dalam melakukannya merupakan fundamental, gerakan itu dengan kondisi yang sederhana dan mudah”. Dalam permainan bola basket, ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain seperti yang dikatakan Muhammad Muhyi Faruq (2009: 37) bahwa: “teknik dasar permainan bola basket adalah cara-cara melakukan suatu gerakan memainkan bola, sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan oleh lembaga wewenang”. Adapun lembaga yang berwenang adalah *Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia* (PERBASI) untuk skala nasional, sedangkan internasional yaitu *Federation International Basket Ball Association* (FIBA), teknik dasar tersebut terdiri dari: (1) melempar dan menangkap bola (*passing ball*), (2) memantul-mantulkan bola (*dribbling ball*), (3) menembakkan bola ke dalam ring bola basket (*shooting*). Berkaitan dengan teknik dasar bola basket, *Zsolt Hartyani* (2006: 19) menyatakan, “Di dalam

bola basket terdapat tiga cara yang digunakan untuk menggerakkan bola dalam permainan bola basket, yaitu *dribbling*, *passing*, dan *shooting*".

Dengan demikian maka teknik dasar dalam bola basket dapat dibagi menjadi tiga yaitu *dribbling* (menggiring), *passing* (mengumpan) dan *shooting* (menembak). Penjelasan dari ketiga teknik dasar tersebut menurut *Zsolt Hartyani* (2006: 19) adalah sebagai berikut:

1) *Dribbling* atau menggiring

Adalah salah satu cara untuk membawa bola seorang pemain dalam usahanya untuk melepaskan diri dari penjagaan lawan untuk melakukan *passing* atau untuk mendapatkan posisi menembak yang baik.

2) *Passing* atau mengumpan

Adalah salah satu cara memainkan bola dengan cepat dan efektif dari satu pemain ke pemain lainnya. Operan yang akurat adalah operan pemain yang berada di dekat dengan keranjang dan mampu menerima operan dengan baik untuk mencetak angka dengan mudah. *Assist* yang baik memiliki nilai yang sama dengan mencetak angka.

3) *Shooting* atau menembak

Menembak adalah gerakan akhir dalam usaha untuk mencetak angka. Biasanya dalam permainan bola basket, menembak dilakukan setiap 15-20 detik waktu menyerang dan hampir separuh dari percobaan tembakan sukses.

Tiga (3) macam teknik dasar bermain bola basket di atas memiliki kelebihan sendiri-sendiri, tergantung dari situasi yang dialami pemain. Hal

ini dipengaruhi bagaimana pemain melatih teknik dasar secara terus menerus atau tidak pernah sama sekali. Bila pemain melatih teknik dasar secara berkesinambungan maka dia akan mendapatkan hasil yang maksimal lain halnya jika pemain jarang melatih teknik dasar tersebut maka pemain tersebut juga tidak akan mendapatkan hasil yang diinginkan.

Dari pendapat di atas diketahui bahwa dalam olahraga teknik merupakan kemampuan dasar yang harus dipelajari. Menguasai teknik dasar bola basket merupakan faktor yang fundamental dan harus dikuasai dalam permainan bola basket. Teknik dasar dalam permainan bola basket dibagi menjadi 3, yaitu: *dribbling* (menggiring), *passing* (mengumpan) dan *shooting* (menembak).

2. Teknik Dasar *Dribble* Bola Basket

a. Pengertian *Dribble* Bola Basket

Salah satu sisi menarik dari permainan bola basket yaitu dilakukannya *dribbling* yang bervariasi baik arah maupun kecepatannya untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukkan bola ke dalam keranjang. Banyak angka tercipta karena diawali dengan *dribble* yang baik dan diakhiri dengan tembakan yang akurat. *Dribbling* pada prinsipnya membawa bola dengan dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari. Menurut *Vic Ambler* (1990: 10) “*Dribbling* adalah membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya”. Pendapat lain dikemukakan A. Sarumpaet, Zulfar Djazet, Parno dan Imam Sadikun (1992: 229) bahwa, “*Dribble* bola diperbolehkan hanya dengan satu tangan kanan atau kiri saja

dan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri”. Berkaitan dengan *dribble*/menggiring bola, Muhajir (2007: 15) menyatakan:

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 berjalan maupun berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/lapangan lawan.

Berdasarkan pengertian *dribble* yang dikemukakan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa, *dribble* merupakan suatu cara membawa bola ke depan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau dua tangan secara bergantian baik dengan berjalan maupun berlari.

Hal lain yang tidak kalah penting dan harus diperhatikan dalam melakukan *dribble* adalah melindungi bola agar bola tidak mudah direbut lawan. Seperti dikemukakan Wissle Hal (2000: 95) bahwa: “Kemampuan men-*dribble* dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan anda. Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh anda berada di antara bola dan lawan”. Dalam melakukan *dribble* tubuh mempunyai peran penting, jika tangan yang digunakan men-*dribble* lemah maka tubuh berfungsi untuk melindungi bola. Oleh karena itu, pada saat men-*dribble* bola, tubuh harus selalu di antara bola dan lawan. Hal ini dimaksudkan, Jika lawan akan merebut bola maka tubuh siap untuk menghalangi lawan.

b. Cara Melakukan *Dribble* Bola Basket

Ditinjau dari strategi dan taktik permainan *dribble* merupakan teknik dalam bola basket yang dapat mendukung terciptanya angka. Banyak manfaat yang diperoleh berawal dari *dribble* yang baik. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991: 174):

Tujuan *dribbling* adalah agar (1) lebih cepat menuju ke daerah lawan dalam usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, (2) lebih mudah menyusup dan menerobos ke daerah pertahanan lawan, dan untuk mengacaukan pertahanan lawan dan, (3) permainan lawan menjadi tidak berkembang, sehingga permainan menjadi terhambat.

Banyak manfaat yang diperoleh dari *dribble* yaitu lebih cepat menuju ke keranjang lawan, yaitu untuk menerobos pertahanan lawan dan untuk mengendalikan permainan. Oleh karena itu maka perlu dipahami bagaimana cara melakukan *dribble* dengan baik.

Dribble dapat dilakukan dengan baik jika menguasai teknik yang baik dan benar. Untuk memperoleh kualitas *dribble* yang baik maka seorang pemain harus memahami dan menguasai teknik *dribble*. Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991: 174-175) memberikan petunjuk cara melakukan *dribble* yang benar, antara lain: (1) Sikap kaki kuda-kuda, lutut sedikit ditekuk, (2) badan sedikit condong ke depan, berat badan berada pada kedua kaki, (3) gerakan tangan ke atas dan ke bawah, siku sebagai sumbu gerak, (4) bola seolah-olah melekat pada telapak tangan, (5) pandangan ke depan atau kepada lawan.

Petunjuk cara melakukan *dribble* tersebut harus dipahami dan dikuasai agar diperoleh kualitas *dribble* yang baik dan benar. Di dalam pelaksanaannya *dribble* dapat dilakukan dengan *dribble* bola tinggi dan *dribble* bola rendah. Hal ini didasarkan pada kebutuhannya dalam permainan. Seperti dikemukakan A. Sarumpaet dkk (1992: 229), “Sesuai dengan kebutuhannya jenis *dribble* ada dua cara yaitu: (1) *dribble* bola tinggi (setinggi pinggang), (2) *dribble* bola rendah (setinggi lutut)”. *Dribble* bola setinggi pinggang digunakan untuk kebutuhan maju cepat ke depan lurus. Sedangkan *dribble* rendah digunakan untuk menerobos atau berbelok-belok sambil mengontrol bola.

c. Kesalahan yang Sering Terjadi dalam *Dribble* Bola Basket

Dribble bola basket merupakan bentuk keterampilan yang memiliki gerakan cukup kompleks. Bagi siswa sekolah kemungkinan besar akan sering terjadi kesalahan pada saat men-*dribble* bola. Hal Wissel (2000: 97) menyatakan bahwa, secara umum kesalahan dalam melakukan *dribble* bola basket yaitu:

- 1) Melihat bola ketika men-*dribble*.
- 2) Tidak melindungi bola ketika men-*dribble* atau men-*dribble* terlalu tinggi dan jauh dari tubuh.
- 3) Kesulitan mengontrol bola.
- 4) Tidak mempunyai kekuatan cukup dalam men-*dribble*.

Kesalahan-kesalahan *dribble* tersebut harus diperhatikan dalam pembelajaran bola basket. Setiap kesalahan yang dilakukan siswa harus segera dibetulkan agar tidak terjadi pola gerakan *dribble* yang salah.

3. Belajar

a. Pengertian Belajar

Belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Berkaitan dengan belajar Suhaenah Suparno (2001: 2) menyatakan bahwa: “Belajar merupakan suatu aktifitas yang menimbulkan perubahan yang relatif permanen sebagai akibat dari upaya-upaya yang dilakukannya”. Menurut A. Tabrani Rusyan, Atang Kusdinar, Zainal Arifin (1989: 7), “Belajar adalah memodifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman”.

Perubahan tingkah laku ini mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000: 2) menyatakan, “Tingkah laku dapat dibagi menjadi dua yaitu yang dapat diamati (*behavioral performance*) dan yang tidak dapat diamati (*behavioral tendency*)”. Pengetahuan, keterampilan dan sikap yang dimiliki siswa dapat diukur dari kecerdasannya. Kecerdasan ini dapat merupakan kemampuan menyebutkan beberapa teknik dasar bermain bola basket atau memperagakan teknik dasar bola basket dan sebagainya. Dilihat dari kemampuan siswa dalam menangkap ilmu dari hasil proses belajar maka guru dapat menilai sejauh mana siswa tersebut paham akan ilmu yang guru

terangkan. Suhaenah Suparno (2001: 2) menyatakan bahwa: “Perubahan-perubahan tersebut tidak disebabkan faktor kelelahan (*fatigue*), kematangan, ataupun karena mengkonsumsi obat tertentu. Melainkan merupakan hasil pengulangan-pengulangan yang berdampak memperbaiki kualitas hidupnya”.

Berdasarkan penjelasan mengenai belajar tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa, belajar merupakan suatu proses yang terjadi di dalam diri masing-masing individu. Seorang dikatakan telah belajar sesuatu, apabila terdapat perubahan-perubahan yang bersifat lebih baik dari pada sebelumnya. Perubahan tersebut antara lain meliputi keterampilan, pengetahuan, kecakapan, kebiasaan dan sikap. Hasil belajar ini bersifat permanen, sehingga tidak akan cepat hilang.

b. Prinsip-prinsip Belajar

Dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, pengetahuan tentang teori dan prinsip-prinsip belajar dapat membantu guru dalam memilih tindakan yang tepat. Guru dapat terhindar dari tindakan-tindakan yang kelihatannya baik tetapi nyatanya tidak berhasil meningkatkan proses belajar siswa. Dimiyati dan Mudjiono (2009: 42) menyatakan, “Prinsip-prinsip itu berkaitan dengan perhatian dan motivasi, keaktifan, keterlibatan langsung/berpengalaman, pengulangan, tantangan, balikan dan penguatan, serta perbedaan individual”. Secara singkat prinsip-prinsip belajar tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1) Perhatian dan Motivasi

Perhatian mempunyai peranan yang penting dalam kegiatan belajar. Perhatian terhadap pelajaran akan timbul pada siswa apabila bahan pelajaran sesuai dengan kebutuhannya. Apabila bahan pelajaran itu dirasakan sebagai sesuatu yang dibutuhkan, maka akan timbul motivasi untuk mempelajarinya. Di samping perhatian, motivasi mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar. Motivasi adalah tenaga yang menggerakkan dan mengarahkan aktivitas seseorang.

2) Keaktifan

Dalam setiap proses belajar, siswa selalu menampilkan keaktifan. Keaktifan itu beraneka ragam bentuknya. Mulai dari kegiatan fisik yang mudah kita amati sampai kegiatan psikis yang susah diamati. Kegiatan fisik bisa berupa membaca, mendengar, menulis, berlatih keterampilan-keterampilan dan sebagainya. Contoh kegiatan psikis misalnya menggunakan khasanah pengetahuan yang dimiliki dalam memecahkan masalah yang dihadapi, membandingkan satu konsep dengan yang lain, menyimpulkan hasil percobaan, dan kegiatan psikis yang lain.

3) Keterlibatan Langsung/Berpengalaman

Keterlibatan siswa di dalam belajar jangan diartikan keterlibatan fisik semata, namun lebih dari itu terutama adalah keterlibatan mental emosional, keterlibatan dengan kegiatan kognitif dalam pencapaian dan perolehan pengetahuan, dalam penghayatan dan internalisasi nilai-nilai

dalam pembentukan sikap dan nilai, dan juga pada saat mengadakan latihan-latihan dalam pembentukan keterampilan.

4) Pengulangan

Prinsip pengulangan dalam belajar mempunyai tujuan, yang pertama pengulangan untuk melatih daya-daya jiwa sedangkan yang kedua dan ketiga pengulangan untuk membentuk respons yang benar dan membentuk kebiasaan-kebiasaan.

5) Tantangan

Dalam situasi belajar siswa menghadapi suatu tujuan yang ingin dicapai, tetapi selalu terdapat hambatan yaitu mempelajari bahan belajar, maka timbullah motif untuk mengatasi hambatan itu yaitu dengan mempelajari bahan belajar tersebut. Apabila hambatan itu telah diatasi, artinya tujuan belajar telah tercapai, maka ia akan masuk dalam medan baru dan tujuan baru, demikian seterusnya. Agar pada siswa timbul motif yang kuat untuk mengatasi hambatan dengan baik maka bahan belajar haruslah menantang. Tantangan yang dihadapi dalam bahan belajar membuat siswa bergairah untuk mengatasinya. Bahan belajar yang baru, yang banyak mengandung masalah yang perlu dipecahkan membuat siswa tertantang untuk mempelajarinya. Pelajaran yang memberi kesempatan pada siswa untuk menemukan konsep-konsep, prinsip-prinsip, dan generalisasi akan menyebabkan siswa berusaha mencari dan menemukan konsep-konsep, prinsip-prinsip, dan generalisasi tersebut.

6) Balikan dan Penguatan

Siswa belajar sungguh-sungguh dan mendapatkan nilai yang baik dalam ulangan. Nilai yang baik itu mendorong anak untuk belajar lebih giat lagi. Nilai yang baik dapat merupakan *operant conditioning* atau penguatan positif. Sebaliknya, anak yang mendapatkan nilai yang jelek pada waktu ulangan akan merasa takut tidak naik kelas, karena takut tidak naik kelas ia terdorong untuk belajar lebih giat. Di sini nilai buruk dan rasa takut tidak naik kelas juga bisa mendorong anak untuk belajar lebih giat. Inilah yang disebut penguatan negatif. Di sini siswa mencoba menghindari dari peristiwa yang tidak menyenangkan, maka penguatan negatif juga disebut *escape conditioning*.

7) Perbedaan Individual

Siswa merupakan individual yang unik artinya tidak ada dua orang siswa yang sama persis, tiap siswa memiliki perbedaan satu dengan yang lain. Perbedaan itu terdapat pada karakteristik psikis, kepribadian, dan sifat-sifatnya. Perbedaan individual ini berpengaruh pada cara dan hasil belajar siswa. Karenanya, perbedaan individu perlu diperhatikan oleh guru dalam upaya pembelajaran.

c. Ciri-ciri Perubahan Akibat Belajar

Belajar merupakan suatu proses yang mengarah pada perubahan diri siswa, di mana siswa memiliki keterampilan yang lebih baik dibandingkan sebelumnya. Pada prinsipnya perubahan yang terjadi akibat belajar gerak adalah bersifat permanen. Ini artinya, keterampilan yang telah diperoleh

tidak langsung hilang sesudah kegiatan selesai dilakukan. Dengan demikian dalam belajar motorik terdapat karakteristik yang berbeda dengan belajar pada umumnya. Menurut Rusli Lutan (1988: 102-107) karakteristik belajar gerak meliputi:

- (1) Belajar sebagai sebuah proses,
- (2) belajar motorik sebagai hasil langsung dari latihan,
- (3) belajar motorik tak teramati secara langsung,
- (4) belajar menghasilkan kapabilitas untuk bereaksi (kebiasaan),
- (5) belajar motorik relatif permanen,
- (6) belajar motorik bisa menimbulkan efek negatif,
- (7) kurve hasil belajar.

Untuk lebih jelasnya ketujuh karakteristik belajar motorik tersebut akan diuraikan secara singkat sebagai berikut:

1) Belajar sebagai Sebuah Proses

Belajar sebagai proses dimaksud yaitu, di dalam diri siswa terlibat suatu proses yang menyumbang kepada suatu perubahan dalam perilaku motorik sebagai hasil dari belajar atau berlatih dalam organisme yang memungkinkannya untuk melakukan suatu yang berbeda dengan sebelum belajar atau berlatih. Proses perubahan yang terjadi akibat dari belajar harus disadari oleh siswa, sehingga siswa dapat merasakan bahwa dirinya telah mencapai peningkatan keterampilan yang lebih baik dari sebelumnya.

Menurut Suhaenah Suparno (2001: 2) “Belajar juga dihasilkan melalui kegiatan-kegiatan meniru hal-hal yang diamati dari lingkungan“.

Dengan kemampuan siswa meniru hal-hal yang terjadi di sekitarnya

dalam kehidupan sehari-hari maka secara tidak langsung siswa tersebut mengalami perubahan di dalam dirinya, ini artinya telah terjadi proses belajar gerak dalam diri siswa. Dengan terjadinya proses belajar maka akan dicapai hasil belajar yang lebih baik.

2) Belajar Motorik sebagai Hasil Langsung dari Latihan

Perubahan perilaku motorik berupa keterampilan dipahami sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Hal ini perlu dipertegas untuk membedakan perubahan yang terjadi karena faktor kematangan dan pertumbuhan. Faktor-faktor tersebut juga menyebabkan perubahan perilaku (seperti anak yang dewasa lebih terampil melakukan suatu keterampilan yang baru daripada anak yang lebih muda), meskipun dapat disimpulkan perubahan itu akibat dari belajar.

Sugiyanto (1996: 33) menyatakan bahwa: “Perubahan-perubahan hasil belajar gerak sebenarnya bukan murni dari hasil suatu pengkondisian proses belajar, melainkan wujud interaksi antara kondisi belajar dengan faktor-faktor perkembangan individu”. Ini artinya perubahan kemampuan individu dalam penguasaan gerak ditentukan oleh adanya interaksi yang rumit antara faktor keturunan dan pengaruh lingkungan. Perkembangan individu berproses sebagai akibat adanya perubahan anatomis-sosiologis yang mengarah pada status kematangan. Pertumbuhan fisik yang menunjukkan pada pembesaran ukuran tubuh dan bagian-bagiannya, terkait dengan perubahan-perubahan fungsi faal dan sistem lain pada tubuh. Pola-pola perubahan tersebut pada gilirannya akan selalu

mewarnai pola penguasaan gerak, sebagai hasil proses belajar gerak.

3) Belajar Motorik Tak Teramati secara Langsung

Belajar motorik atau keterampilan olahraga tak teramati secara langsung. Menurut Rusli Lutan (1988: 103):

Proses yang terjadi dibalik perubahan keterampilan sangat kompleks dan system persyarafan, seperti misalnya bagaimana informasi sensori diproses, diorganisasi dan kemudian diubah menjadi pola gerak otot-otot. Perubahan itu semuanya tidak dapat diamati secara langsung, tetapi hanya dapat ditafsirkan eksistensinya dari perubahan yang terjadi dalam keterampilan atau perilaku motorik.

4) Belajar Menghasilkan Kapabilitas untuk Bereaksi (kebiasaan)

Pembahasan belajar motorik juga dapat ditinjau dari munculnya kapabilitas untuk melakukan suatu tugas dengan terampil. Kemampuan tersebut dapat dipahami sebagai suatu perubahan dalam sistem syaraf. Tujuan belajar atau latihan adalah untuk memperkuat atau memantapkan jumlah perubahan yang terdapat pada kondisi internal. Kondisi internal ini sering disebut dengan *kebiasaan*. “Kapabilitas ini penting maknanya karena berimplikasi pada keadaan yaitu jika telah tercipta kebiasaan dan kebiasaan itu kuat, keterampilan dapat diperagakan jika terdapat kondisi yang mendukung, tetapi jika kondisi tidak mendukung (lelah) keterampilan yang dimaksud tidak dilakukan” (Rusli Lutan, 1988: 104).

5) Belajar Motorik Relatif Permanen

Perubahan yang bersifat sementara atau temporer terjadi hanya untuk beberapa saat saja, seperti berkeringat, lelah dan lain sebagainya, tidak dapat digolongkan sebagai perubahan akibat belajar. Perubahan yang terjadi akibat proses belajar bersifat menetap atau permanen. Hasil belajar gerak relatif bertahan hingga waktu yang relatif lama. Sebagai contoh, kemampuan siswa melakukan lempar lembing gaya jengket tidak akan hilang begitu saja, melainkan akan semakin berkembang jika terus digunakan atau berlatih secara teratur. Memang sukar untuk menjawab, berapa lama hasil belajar itu akan melekat. Meskipun sukar ditetapkan secara kuantitatif, apakah selama satu bulan, bertahun-tahun atau hanya dua atau tiga hari. Untuk kebutuhan analisis dapat ditegaskan bahwa, belajar akan menghasilkan beberapa efek yang melekat pada diri siswa setelah melakukan belajar gerak.

6) Belajar Motorik Bisa Menimbulkan Efek Negatif

Dilihat hasil yang dicapai dari belajar gerak menunjukkan bahwa, belajar dapat menimbulkan efek positif yaitu, penyempurnaan keterampilan atau penampilan gerak seseorang. Namun di sisi lain, belajar dapat menimbulkan efek negatif. Sebagai contoh, seorang perenang berlatih gaya bebas bolak-balik. Tiba-tiba ditengah kolam kakinya kram, dia hampir saja tenggelam. Akibat kejadian ini muncul rasa trauma untuk mencoba kembali untuk berenang dan dibutuhkan waktu yang lama untuk menghilangkan rasa trauma tersebut. Dari contoh

semacam ini dapat dipakai sebagai ilustrasi gejala kemunduran suatu keterampilan sebagai rangkaian akibat kegiatan belajar pada waktu sebelumnya. Tetapi hendaknya dari kejadian pahit tersebut dijadikan pendorong ke arah perubahan positif dan menjadi semangat untuk lebih giat belajar hingga mencapai hasil yang lebih baik lagi.

7) Kurva Hasil Belajar

Salah satu persoalan yang paling rumit dalam proses belajar gerak adalah tentang penggambaran perkembangan hasil belajar dan kecermatan dalam hasil hal penafsiran. Menurut Rusli Lutan (1988: 107), “kurva hasil belajar adalah gambaran penguasaan kapabilitas untuk bereaksi (yaitu kebiasaan) dalam satu jenis tugas setelah dilakukan berulang-ulang”. Kurva hasil belajar ini seharusnya dibuat grafik, dimana grafik tersebut menampilkan perkembangan penampilan kemampuan gerak sebagai cerminan dari proses belajar internal yang berlangsung dalam diri seseorang.

Meskipun kurva belajar tidak mampu sepenuhnya mencerminkan perubahan internal pada diri seseorang, tetapi untuk kebutuhan praktis atas dasar penampilan nyata dapat ditafsirkan kemajuan, kemandegan atau kemunduran hasil belajar yang dicapai seseorang pada suatu waktu.

d. Penilaian Hasil Belajar

Belajar merupakan suatu proses yang bertujuan, artinya akhir dari belajar akan diperoleh hasil belajar yaitu terjadinya perubahan pada diri siswa. Seperti yang dinyatakan Nana Sudjana (2006: 3), “Penilaian hasil

belajar adalah proses pemberian nilai terhadap hasil-hasil belajar yang dicapai siswa dengan kriteria tertentu”.

Hasil belajar mengajar dapat diketahui apabila dilakukan evaluasi atau penilaian. Melalui penilaian akan diketahui apakah materi diberikan dapat dikuasai dengan baik ataukah sebaliknya. Penilaian diberikan atas dasar kriteria tertentu yang mana melalui penilaian tersebut akan diketahui sejauh mana hasil belajar yang dicapai siswa. Nana Sudjana (2006: 3) menyatakan:

“Penilaian proses belajar adalah upaya memberi nilai terhadap kegiatan belajar-mengajar yang dilakukan oleh siswa dan guru dalam mencapai tujuan-tujuan pengajaran. Dalam penilaian ini dilihat sejauh mana keefektifan dan efisiennya dalam mencapai tujuan pengajaran atau perubahan tingkah laku siswa. Oleh sebab itu, penilaian hasil dan proses belajar saling berkaitan satu sama lain sebab hasil merupakan akibat dari proses”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dikatakan bahwa, hasil belajar yang dicapai oleh siswa menggambarkan cerminan dari guru dan siswa. Maksudnya adalah hasil belajar yang dicapai siswa menandakan sejauh mana siswa dapat menguasai materi yang diterimanya. Sedangkan bagi guru, hasil belajar yang dicapai siswa dapat dijadikan indikator tercapai tidaknya tujuan pengajaran yang telah direncanakan. Untuk itu penilaian sangat penting dalam proses belajar mengajar.

Evaluasi yang dipakai dalam pembelajaran *dribble* bola basket ini ada dua yaitu : (1) Evaluasi proses, adalah penilaian terhadap cara-cara yang ditempuh untuk memperoleh informasi mengenai proses kegiatan pembelajaran dan produk yang dihasilkan dalam pembelajaran yang

dilakukan oleh peserta didik. Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 1), "Sebagai sebuah proses yang berencana, evaluasi juga merupakan upaya sadar untuk mengetahui seberapa jauh tujuan yang ditetapkan dan diharapkan berhasil dicapai. Evaluasi pendidikan jasmani sejalan dengan upaya untuk meningkatkan mutu dan kemajuan program", dan (2) Evaluasi hasil, adalah penilaian pencapaian kompetensi dasar peserta didik yang dilakukan melalui indikator dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 22), "Evaluasi merupakan proses penentuan nilai atau kelayakan data yang terhimpun, evaluasi mencakup pemanfaatan tes dan pengukuran atau sebagai proses penilaian kualitatif data yang telah diperoleh melalui pengukuran". Dalam penilaian ini terdapat tiga aspek yang harus dievaluasi, yaitu meliputi:

1) Aspek Kognitif

Menurut Bloom dalam Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 77), "Domain kognitif mencakup tujuan yang berkenaan dengan kemampuan untuk mengingat atau menguraikan kembali pengetahuan dan perkembangan kemampuan oleh keterampilan intelektual". Meskipun pendidikan jasmani berorientasi pada pembinaan perkembangan kemampuan motorik sebagai tujuan yang utama, evaluasi terhadap aspek pengetahuan dalam pendidikan jasmani dan kesehatan juga dilaksanakan, dengan catatan pelaksanaannya sesuai dengan proporsi yang direncanakan dan memenuhi kesahihan isi.

Adang Suherman dan Agus Mahendra (2001: 116) menyatakan bahwa: “Isi atau materi aspek kognitif dalam penjas bukan hanya yang berkaitan dengan apa dan bagaimana tentang fenomena gerak, tetapi meliputi pula aspek mengapa hal itu bisa terjadi, termasuk faktor apa yang berpengaruh.” Selanjutnya Adang Suherman dan Agus Mahendra (2001: 116-117) menambahkan, “Para ahli sepakat, bahwa pengetahuan yang dipelajari melalui pengalaman langsung dan relevan, akan bertahan lebih lama dari pada hanya melalui mendengar atau membaca.” Berkaitan dengan pengetahuan yang lengkap tersebut, guru dapat mengajarkannya langsung di lapangan ketika siswa sedang menagalami gerak. Harus diyakini pula bahwa pembelajaran akan lebih cepat terjadi ketika siswa mengerti prinsip-prinsip yang terlibat dalam pelaksanaan keterampilan.

2) Aspek Afektif

Menurut Krathwohl, Bloom dan Maria dalam Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 78), “Aspek afektif mencakup tujuan yang berkenaan perubahan dalam minat, sikap dan nilai serta perkembangan apresiasi dan penyesuaian”. Dalam pendidikan jasmani pengembangan aspek afektif menjadi salah satu tujuan pendidikan yang sangat penting karena pendidikan jasmani dan olahraga memang menyangkut sikap, perhatian dan nilai yang melandasi perilaku seseorang untuk membentuk watak atau perlunya pengembangan “fair play” dalam pertandingan yang merupakan sifat untuk mengendalikan kehidupan. Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 123) menyatakan bahwa: “Pengembangan sikap dalam

domain afektif melekat dalam setiap tugas ajar pendidikan jasmani, perkembangan afektif berlangsung melalui suatu proses sebagai atribut psikologi, sifat-sifat afektif dapat diukur perorangan”.

3) Aspek Psikomotor

Menurut Simpon, Kibbler, dkk dalam Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 79) bahwa: ”Domain psikomotor mencakup tujuan yang berkenaan dengan keterampilan pekerjaan tangan dan keterampilan motorik”. Pengukuran kesehatan jasmani siswa merupakan bagian penting dari kegiatan assesman dan evaluasi dalam pendidikan jasmani. Hasil pengukuran dapat dipakai untuk menafsirkan tingkat keberhasilan program, menyempurnakan isi program dan menentukan metode pelaksanaan program. Maka tes perlu dipilih yang sesuai dengan kaidah validitas dan reliabilitas. Yang terpenting pelaporannya harus bermakna sebagai informasi umpan balik bagi siswa dan orang tua. Laporan ini merupakan paparan deskriptif yang menjelaskan sejauh mana kemajuan belajar siswa ditinjau dari derajat kebugaran jasmaninya.

Penilaian psikomotor berhubungan dengan keterampilan gerak siswa dalam menguasai keterampilan dalam pendidikan jasmani, dalam hal ini adalah *dribble* bola basket. Penilaian psikomotor di sini dapat ditekankan pada penilaian keterampilan teknik dasar, keterampilan bermain dan keterampilan lain yang berhubungan dengan materi yang diberikan.

4. Pendekatan Pembelajaran

a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran

“Pendekatan dapat diartikan sebagai proses, perbuatan, atau cara untuk mendekati sesuatu” (Depdikbud, 1990: 180). Sedangkan pembelajaran merupakan kegiatan mengatur faktor eksternal dalam suatu kegiatan belajar yang menjaga dan mendorong tercapainya tujuan pengajaran. Dengan demikian pendekatan pembelajaran merupakan suatu proses membuat orang belajar memanipulasi lingkungan sehingga dapat memberikan kemudahan bagi dirinya dan orang lain untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Pendekatan pembelajaran yang tepat ditentukan berdasarkan dari analisis dan penilaian terhadap hal-hal tertentu. Dari hal-hal tertentu itulah dapat dijadikan faktor-faktor untuk menentukan langkah-langkah apa yang harus diambil dalam menentukan pendekatan pembelajaran apa yang cocok untuk diterapkan. Dengan demikian pendekatan pembelajaran adalah cara kerja yang mempunyai sistem untuk memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran atau pelatihan dan membelajarkan siswa guna membantu siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Berkaitan dengan pendekatan pembelajaran, Wahjoedi (1999: 121) menyatakan, “Pendekatan pembelajaran adalah cara mengelola kegiatan belajar dan perilaku siswa agar ia dapat aktif melakukan tugas belajar sehingga dapat memperoleh hasil belajar secara optimal”.

b. Pentingnya Pendekatan Pembelajaran

Mengajar merupakan kegiatan yang dilakukan oleh guru atau pengajar untuk memberikan perubahan kepada siswa. Menurut Rusli Lutan (1988: 381), “Mengajar adalah seperangkat kegiatan sengaja oleh seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih daripada yang diajar”.

Untuk menyajikan seperangkat kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk tercapainya tujuan yang diinginkan, salah satunya adalah pendekatan pembelajaran. Pendekatan pembelajaran yang ingin diterapkan hendaknya mengacu pada pertemuan yang terarah dan pemecahan masalah. Penemuan dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang membantu tercapainya tujuan dengan mengacu pada pendekatan terkendali, dengan seksama menyusun seri-seri pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang telah dirumuskan.

Pendekatan pembelajaran merupakan salah satu bagian integral yang dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang diterapkan guru maupun pelatih. Dengan pendekatan pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa sehingga akan mendukung pencapaian hasil belajar lebih optimal. Hal tersebut di atas seperti halnya yang dinyatakan Samsudin (2008: 30) bahwa: “Efektivitas pengajaran sangat ditentukan oleh pendekatan pengajaran yang dipilih guru atas dasar pengetahuan guru terhadap sifat keterampilan atau tugas gerak yang akan dipelajari siswa”.

5. Pendekatan Bermain

a. Bermain

Menurut Yudha M. Saputra (2001: 6), “Bermain adalah suatu kegiatan yang bentuknya menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh para siswa. Bermain yang dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan siswa”. Selanjutnya ia menambahkan, “Aspek yang dapat dikembangkan mencakup fisik, motorik, sosial, emosional, kepribadian, kognisi, keterampilan, olahraga, dan sebagainya”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diambil makna bahwa bermain merupakan kegiatan yang disukai setiap orang termasuk siswa di sekolah. Hal ini dapat dilihat dari aktifitas siswa yang kebanyakan digunakan untuk bermain pada saat waktu luang saat berada di sekolah maupun di rumah. Bermain juga dapat memberikan manfaat yang besar terhadap aspek perkembangan siswa. Selain itu bermain dapat juga memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga bagi siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan. Oleh karena itu, diharapkan guru dapat memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa tersebut.

b. Pengertian Pendekatan Bermain

Menurut Wahjoedi (1999: 121), “Pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan”. Pendapat lain dikemukakan oleh Beltasar Tarigan (2001: 17), “Pengajaran

melalui pendekatan bermain adalah meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya”.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan atau latihan teknik suatu cabang olahraga yang dibentuk dalam model-model permainan. Pendekatan bermain dalam nuansa keriang dan kesenangan memiliki tujuan yang melekat di dalamnya.

c. Pendekatan Bermain sebagai Media Pengajaran

Bagi siswa, bermain merupakan urusan serius, dan keseriusan yang dikaitkan dengan tujuan pendidikan akan memberikan nilai pendidikan. Bermain merupakan cara agar anak mengeksplorasi dan bereksperimen dengan lingkungan anak tinggal. Karena anak akan membentuk atau membangun hubungan-hubungan dengan lingkungannya, orang lain dan dirinya sendiri. Dengan bermain anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, bagaimana menguasai keterampilan baru, bagaimana cara mendapatkan kepercayaan, cara mengatasi persoalan hidup, yang mana semua itu manfaat dari bermain. Bermain memberikan sesuatu alat atau cara agar anak dapat mengatasi sejumlah situasi hidup yang tak ada habisnya. Bermain merupakan cara paling baik agar anak belajar mengatasi masalah yang ia hadapi dalam dunia nyata. Dengan pendekatan bermain anak dapat belajar pola-pola kehidupan dasar dan memungkinkan anak

menerima dan mengembangkan berbagai peran, perasaan, sikap, dan emosinya serta dapat menampilkan skill dan strategi dalam permainan.

Dalam hal ini pendekatan bermain digunakan dalam menyampaikan materi untuk mempelajari lebih dalam tentang keterampilan *dribble* bola basket. Karena dengan pendekatan bermain siswa dapat lebih mudah untuk mengerti apa yang disampaikan pengajar disebabkan siswa melakukannya dengan perasaan senang dan gembira.

d. Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan *Dribble* Bola Basket

Pendekatan bermain untuk meningkatkan *dribble* bola basket yang dimaksud yaitu mempelajari keterampilan *dribble* bola basket yang sudah dikonsepsi dalam bentuk-bentuk permainan. Permainan yang diberikan kepada siswa dirancang mulai dari bentuk permainan yang sederhana menuju bentuk permainan yang lebih kompleks. Seperti yang dinyatakan oleh Agus Margono (2010: 22), “Strategi rangkaian permainan adalah bentuk metode pembelajaran yang diurutkan dari bentuk permainan yang sederhana ke urutan permainan yang lebih sulit menuju permainan yang sebenarnya”. Permainan yang diberikan harus terdapat unsur-unsur yang dapat meningkatkan *dribble* bola basket. Dalam hal ini permainan yang diberikan kepada siswa telah dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan.

Berikut ini adalah beberapa contoh permainan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket menurut Keven A. Prusak (2007: 26-74):

Tabel 2. 1. Bentuk-bentuk Permainan menurut Keven A. prusak

No	Nama Permainan	Tujuan Permainan	Peralatan	Waktu Permainan
1.	Tepukan <i>dribble</i> tercepat	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan otot besar, tendon, dan ligament serta mempersiapkan tubuh untuk latihan kelenturan atau kegiatan-kegiatan yang lebih berat berikutnya. • Mempraktikkan keterampilan men-<i>dribble</i> dalam situasi yang menyerupai permainan bola basket. • Mengenal keadaan yang mendesak dan kompetisi ringan. 	Bola basket	2-3 menit
2.	<i>Dribble</i> jatuh bangun	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan gerak <i>dribble</i> sambil memeriksa sekitar. • Melatih kewaspadaan terhadap lingkungan sekitar. • Bertanding sebagai tim sambil berusaha mencapai satu tujuan bersama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bola basket. • Pancang kerucut atau botol air mineral. 	3-5 menit
3.	Empat macam <i>dribble</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru serta meningkatkan keterampilan. • Mempelajari dan mempraktikkan empat keterampilan <i>dribble</i> dasar: <i>dribble</i> kontrol, <i>dribble</i> kuat, <i>dribble</i> cepat, <i>dribble</i> mundur. • Mengembangkan kemampuan untuk mengubah teknik <i>dribble</i> secara cepat. 	Bola basket	5-7 menit
4.	Tarian <i>dribble</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan keterampilan-keterampilan men-<i>dribble</i>. • Bekerja sama dengan rekan. 	Bola basket	5-10 menit

		<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan keterampilan berpikir kreatif dan kritis. • Melakukan beberapa keterampilan dalam satu rangkaian. 		
5.	Hiu dan ikan teri	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan keterampilan-keterampilan bertahan dan menyerang. • Menyusun strategi saat bermain. • Mempraktikkan <i>dribble</i> melewati pemain bertahan. • Mempraktikkan pergantian arah dan langkah. 	Bola basket	4-5 menit
6.	<i>Dribble</i> dua bola	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan <i>men-dribble</i> dengan kedua tangan secara bersamaan dan memaksimalkan efisiensi latihan. • Belajar memfokuskan perhatian lebih dari satu hal sekaligus. 	Bola basket	4-6 menit
7.	<i>Dribble</i> dan konsentrasi	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan <i>dribble</i> sambil memandang sekitar. • Mempraktikkan berbagai keterampilan <i>dribble</i>. • Bertanding dalam kegiatan seperti permainan bola basket sesungguhnya. 	Bola basket	4-6 menit
8.	<i>Dribble</i> hulahup	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan keterampilan <i>dribble</i> dan kontrol bola sederhana. • Pemanasan dan pengulangan keterampilan dengan pengaturan semi-dinamis (melakukan kegiatan individu dengan aba-aba dari guru). • Mempelajari pengaturan jarak dan berlatih bertanggung 	<ul style="list-style-type: none"> • Bola basket. • Hulahup. 	4-6 menit

		<p>jawab dalam ruang gerak masing-masing.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merespons dan mendengarkan instruksi. • Belajar mengawasi lapangan dan mengambil keputusan serta melakukan penyesuaian saat dalam permainan sambil mempraktikkan keterampilan. 		
9.	Gerakan kaki segitiga	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan tiga pola gerak kaki khusus (<i>geser, sprint, backpedal</i> (lari mundur). • Mempraktikkan pergantian arah cepat. • Mengembangkan komponen-komponen kebugaran dalam olahraga yang meliputi ketangkasan, kecepatan, dan keseimbangan. 	Bola basket	5-7 menit
10.	<i>Dribble</i> kloning	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan <i>dribble</i> sambil melihat keterampilan-keterampilan pemain lain. • Melakukan berbagai keterampilan secara berangkai. 	Bola basket	5-7 menit

B. Kerangka Berpikir

Pada awal pembelajaran *dribble* bola basket guru yang masih menggunakan pembelajaran konvensional menjadikan siswa cepat bosan dan sulit menyerap informasi yang diberikan. Keaktifan pun kurang ditunjukkan oleh siswa di dalam kegiatan pembelajaran. Hal itu disebabkan model pembelajaran konvensional yang diterapkan oleh guru, guru lebih menekankan pada terselesainya materi pelajaran daripada memperhatikan tingkat kemampuan siswa

dalam memahami dan menguasai materi yang disampaikan. Hal ini menyebabkan rendahnya hasil belajar siswa.

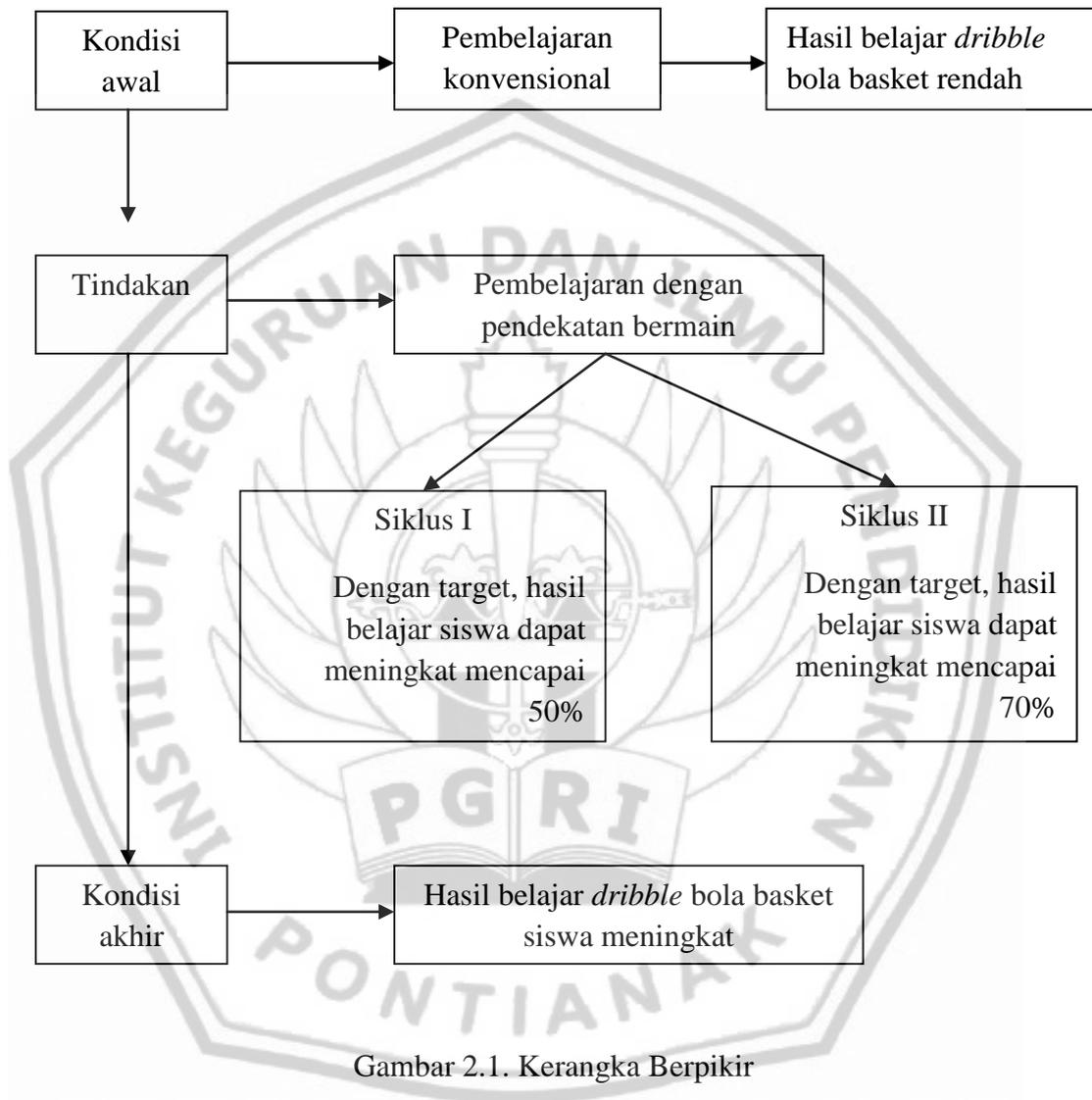
Pendekatan pembelajaran merupakan suatu cara yang diterapkan untuk memudahkan seorang guru memberikan materi pelajaran kepada siswa dengan cara-cara tertentu dan efektif agar materi dapat diterima dan dikuasai oleh siswa. Banyak pendekatan pembelajaran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan hasil belajar siswa, salah satunya adalah dengan pendekatan bermain.

Pembelajaran *dribble* bola basket dengan pendekatan bermain merupakan cara belajar, dimana tugas ajar yang diberikan disajikan dalam bentuk permainan. Dalam hal ini teknik *dribble* bola basket dipelajari melalui bentuk permainan. Bentuk-bentuk permainan tersebut sudah dikonsep berdasarkan referensi yang ada kemudian dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan.

Maksud dan tujuan pembelajaran *dribble* bola basket melalui pendekatan bermain adalah untuk memudahkan siswa dalam mempelajari dan memahami keterampilan maupun konsep *dribble* bola basket dengan baik dan benar. Di samping itu juga untuk meningkatkan keaktifan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran, dikarenakan pembelajaran telah dikonsep dalam situasi yang senang dan gembira. Pada akhirnya semua itu nanti ditujukan agar dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Berdasarkan kajian teori di atas, maka dikemukakan kerangka berpikir bahwa pendekatan bermain dalam proses pembelajaran *dribble* bola basket diharapkan dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas dan hasil belajar *dribble* bola basket siswa, sehingga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan dapat tercapai secara optimal. Secara skematis alur dari kerangka berfikir tersebut dapat dilihat dari gambar di bawah ini:



Gambar 2.1. Kerangka Berpikir