

BAB II

HASIL BELAJAR *CHEST PASS* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI PENDEKATAN BERMAIN

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Bola Basket

a. Sejarah Bola Basket

Bola basket di ciptakan oleh Dr. James A. Naismith, seorang instruktur Pendidikan Jasmani dari YMCA (*Young mens Christian Association*) dari amerika serikat pada tahun 1891,di kota springfield Massachusets-Amerika serikat. Pada mulanya permainan bola basket di mainkan dalam ruangan tertutup,dan dimainkan oleh 18 orang yang setiap regunya 9 orang. Dari 9 orang pemain dibagi menjadi tiga posisi,yaitu 3 orang sebagai pemain depan (penyerang),3orang sebagai pemain tengah(pemain penghubung) dan 3 orang sebagai pemain belakang (pemain bertahan) untuk itu daerah lapangan terbagi menjadi 3 petak. Pada mulanya permainan bola basket mirip dengan permainan”bola keranjang” yang kita kenal sekarang ini.

Pada tahun 1892 permainan bola basket berkembang dari setiap regu 9 orang berubah menjadi 7 orang tiapregu dan akhirnya 5 orang setiap regu yang berlaku sampai sekarang. Pada tanggal 21 juni 1932 dibentuk Federasi Internasional Bola Basket yang disingkat FIBA(*Federation Internatione De Basketball Amateur*) di tunjuk Prof. Bourfar sebagai presiden dan R Wiliam Jones sebagai sekretaris FIBA.

Perkembangan bola basket di Indonesia diawali di kota solo dan Yogyakarta, sejak persiapan pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional pertama di solo tahun 1948. Permainan ini baru diikuti oleh tiga regu yaitu, Regu dari kota Solo, Yogyakarta dan Akademi Olahraga Sarangan. Pada tahun 1951 tepatnya pada tanggal 23 Oktober saat akan dilaksanakan PON ke II yang bertempat di Jakarta, dibentuklah organisasi bola basket yang bertingkat nasional yang bernama Persatuan *Basketball*

Seluruh Indonesia di singkat PERBASI amunkemudian pada tahun 1955 nama itu di ubah menjadi “Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia” dengan singkatannya tetap PERBASI yang de ketuai oleh Tonny Wend an Wim Latumeten sebagai sekretarisnya.

b. Pengertian Bola Basket

Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu terdiri dari 5 orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencapai atau mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola kedalam keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola,memantulkan bola kelantainatau tanah dengan telapak tangan terbuka,melemparkan bola kesegala penjuru dalam lapangan permainan. Dalam permainan bola basket terdapat tiga tehknik dasar yang paling utama yaitu teknik dasar melempar dan menangkap bola (*chest pass,overhed pass,dan bonce pass*), teknim dasar measukan bola kekeranjang basket (*shooting*), dan teknik dasar menggiring bola (*dribble*).

c. Peralatan dan Lapangan Permainan Bola Basket

Peralatan Olahraga Bola Basket Berikut adalah ulasan tentang peralatan yang digunakan dalam permainan bola basket.

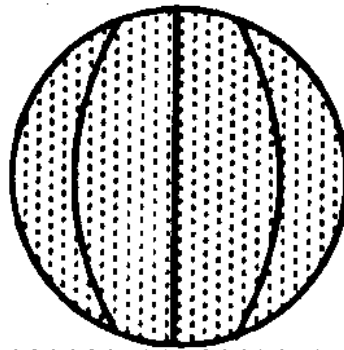
1) Lapangan

Lapangan bola basket berbentuk empat persegi panjang ,terbagi menjadi dua petak yang sama luasnya. Lapangan berlantai keras dan rata sehingga bola dapat dipantulkan secara sempurna,lantai terbuat dari alas kayu atau beton *floor* yang halus sehingga tidak berbahaya bagi pemain untuk lapangan dalam ruangan 7s/d 12m dari lantai bebas ruangan. Panjang ukuran lapangan antara 24s/d 28m,lebar 14/15m,lebar garis batas selebar 5cm berwarna putih, garis tengah lingkaran3,60m dengan jari-jari 1,80m,Garis tengah dibuat sejajar dengan garis akhir, menghubungkan kedua titik tengah garis samping dan tiap ujungnya melewati garis pinggir sejauh 15 cm, dan Garis

lengkung atau daerah tembakan lapangan bernilai 3 angka dengan jari-jari 6,35 meter .

2) Bola

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

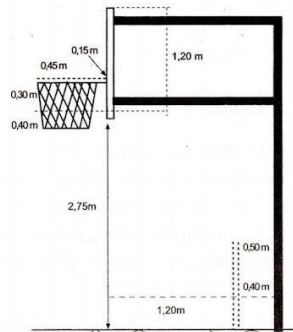


Gambar 2.1 Bola basket

<http://google.basket.sportku.com>

3) Tiang penyangga, Ring dan jaring

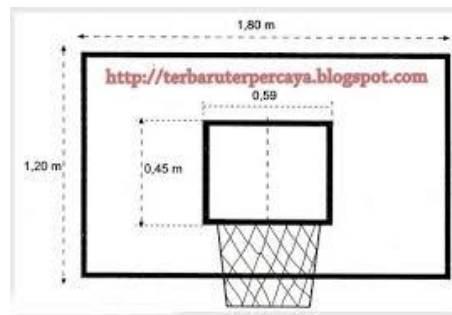
Ring terdiri dari simpai dan jala, simpai terbuat dari besi bulat dan kuat dengan garis tengah 45cm, jala terbuat dari tali yang halus dan kuat dengan rata jarring 17cm, panjang jala 40cm berwarna putih, jala dipasang pada simpai, sehingga pada saat bola masuk ke dalam jala tidak tersangkut sehingga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



Gambar 2.2 tiang penyangga,ring dan jarring

<http://google.basket.sportku.com>

4) Papan pantul



Gambar 2.3 papan pantul permainan bola basket

<http://google.basket.sportku.com>

d. Peraturan Permainan Bola Basket

Awal permainan ditandai dengan pertandingan dimulai jika kedua regu sudah siap di lapangan. Pertandingan resmi dimulai saat wasit dengan memegang bola, melangkah ke lingkaran tengah untuk melaksanakan bola loncat dan pertandingan di mulai dengan bola loncat di lingkaran 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 di tangan pemain yang akan melaksanakan *throw-in* (lemparan ke dalam). 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 ke jaring 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 di lapangan diberi nilai untuk regunya yang sedang melakukan serangan ke jaring sebagai berikut :

- a) gol dari lemparan bebas atau *free throw* dihitung 1 angka,
- b) gol dari lapangan dihitung 2 angka,
- c) gol yang dibuat dari daerah 3 angka dihitung 3 angka atau *three point*.
- d) angka dapat diperoleh sebanyak-banyaknya dalam waktu yang ditentukan.

e. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola basket dapat diartikan sebagai cara memainkan bola secara efisien dan efektif sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

1. Teknik Gerak Dasar Tanpa Bola

Gerak dasar tanpa bola menjadi landasan bagi pelaksanaan teknik dasar bola basket, antar lain gerak dasar maju, mundur, samping kiri, samping kanan, gerak dasar melompat dan meloncat

2. Teknik Gerak Dasar dengan Bola

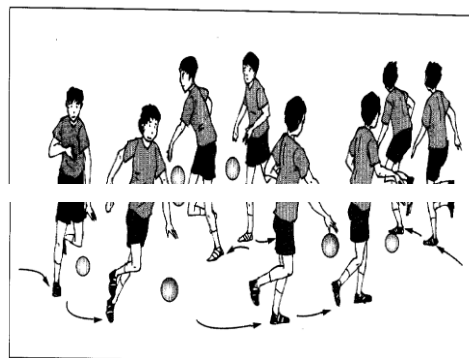
Gerak dasar tanpa bola dan dengan bola merupakan satu kesatuan dalam satu rangkaian gerakan. Gerak dasar tanpa bola dilaksanakan sebagai persiapan untuk melakukan gerak dasar dengan bola. Teknik dasar yang paling utama dalam permainan bola basket

adalah teknik melempar (*passing*) dan menangkap bola, menggiring (*dribble*) bola, dan memasukkan bola ke keranjang (*shooting*).

a. Menggiring bola (*dribble*)

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 (Muhajir, 2007 : 15). Dribbling atau menggiring bola dapat dilakukan dengan dengan sikap berhenti, berjalan dan lari. Sedang cara pelaksanaannya dapat dikerjakan dengan tangan kanan atau kiri, tinggi atau rendah. Gerakannya dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Sikap kaki kuda-kuda, lutut sedikit ditebuk,
- 2) Badan sedikit condong ke depan
- 3) Gerakan tangan ke atas dan kebawah dengan sumber gerak siku,
- 4) Bola bergerak ke atas, telapak tangan memantulkan bola dengan cara mengikuti bola ke atas, dan
- 5) Mata selalu melihat ke depan atau kepada lawan.



Gambar 2.4 Menggiring bolabasket

<http://google.basket.sportku.com>

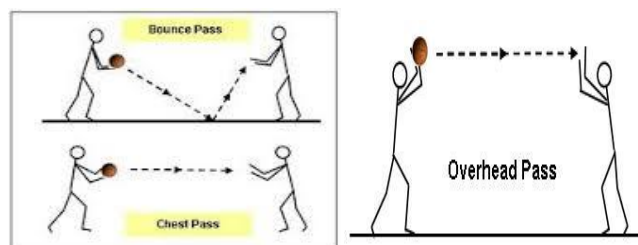
Marta dinata (2006.23) Yang perlu diperhatikan dalam menggiring bola antara lain :

- 1) cari tempat yang rata sehingga pantulan bola dapat diperhitungkan
- 2) bola jangan dipukul-pukul tapi diikuti saja. Waktu bola keatas,tangan yang berperan mengikuti bola sampai berusaha menguasai bola. Kemudian memantulkan bola kembali sesuai dengan keinginannya.
- 3) Pandangan kesegala arah,siap untuk mengoper atau menembak. Jangan selalu melihat bola,bahkan nanti tidak boleh menggiring dengan melihat bola
- 4) Lindungi bola dari serangan lawan.

b. Mengoper bola (*Passing Ball*)

Mengoper bola adalah teknik melempar dan menangkap bola basket yang dilakukan dengan berbagai cara dengan menggunakan kedua tangan. Pada umumnya operan dapat dilakukan dengan cepat, keras, tetapi tidak liar, sehingga dapat dikuasai oleh teman yang akan menerimanya, (muhajir,2007 : 14). Lebih lanjut Muhajir (2007 : 14) menjelaskan operan dapat dapat dilakukan secara lunak, tetapi akan tergantung pada situasi keseluruhan, yaitu kedudukan situasi teman, timing dan taktik yang digunakan.

Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi harus menguasai bermacam-macam teknik dasar melempar dan menangkap bola dengan baik. Gerak dasar dalam bola basket dapat dibedakan menjadi beberapa teknik operan antara lain : (a) Passing (operan) dengan dua tangan yang terdiri dari : (1) Operan tolakan dada (*the two handed chest pass*), (2) Operan atas kepala (*the over head pass*), (3) Operan pantullan (*the bouncepass*),



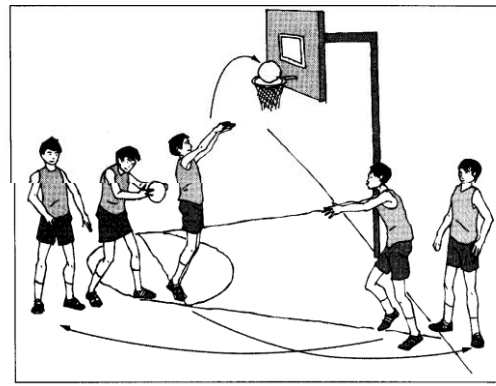
Gambar 2.5 *bounce pass, chest pass dan overhead pass*

<http://google,basket.sportku.com-cara-chest-pass>

c. Memasukkan bola (*shooting ball*)

Adalah teknik memasukkan bola ke dalam ring basket yang dapat dilakukan dengan cara diam ditempat atau gerakan melompat dengan lompatan jarak tertentu. Untuk menembak yang baik, seorang pemain harus menguasai bola dengan baik terlebih dahulu, dan biasanya pengoperan yang baik ini disebabkan karena operan yang tepat. Cara menembak (*shooting*) bola basket yang biasa dilakukan antara lain :

- 1) Tembakan dua tangan dari atas kepala (dianjurkan untuk putri)
- 2) Tembakan lompatan dengan satu tangan diatas kepala



Gambar 2.6 Teknik menembakkan bola

<http://google.basket.sportku.com>

f. Tinjauan Teknik *Chest Pass*

1. Pengertian *Chest Pass*

Chest Pass ialah memberikan bola ke teman satu team dengan cara passing tepat di depan 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 jenis operan dasar dalam permainan bola basket. Pada saat melakukan chest pass ada beberapa urutan teknik di antaranya:

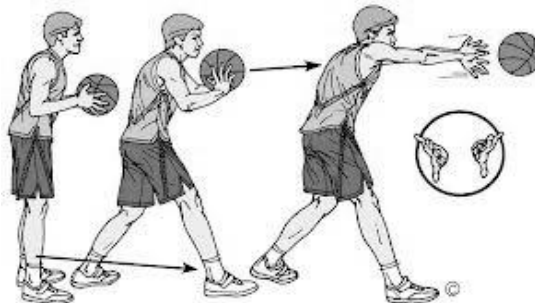
- a. Cara memegang bola
- b. Awalan
- c. Tolak atau lemparan
- d. Gerakan lanjut

e. Menerima bola

Chest pass tidak dilakukan secara sembarang atau tanpa teknik. Dalam melakukan operan dada ada beberapa langkah yang harus dilakukan agar operan tepat jatuh ke sasaran yaitu teman. Berikut langkah-langkah melakukan *Chest Pass* dalam bola basket:

- a. Pegang bola dengan kedua tangan ditahan ke depan dada dan ujung jari kedua tangan
- b. Posisikan ibu jari di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi bola
- c. Posisikan siku dekat dengan tubuh
- d. Letakkan kaki pada posisi *triple threat* dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang
- e. Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola
- f. Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan, akhiri dengan sentakan pergelangan tangan
- g. Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan

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



Gambar 2.7 Contoh Teknik Dasar *Chest pass*

<http://google.basket.sportku.com-cara-chest-pass>

2. Belajar

Belajar membawaa 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 Zuldafrial (2012:6) belajar pada dasarnya adalah merupakan proses mental karena orang belajar perlu memikir,menganalisa,mengingat dan mengambil kesimpulan dari apa yang dipelajari. Sedangkan menurut Slameto (2003:2) belajar diartikan sebagai suatu proses usaha yang dilakukan untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku baik secara keseluruhan,sebagai hasil pengalamanya sendiri dalam interaksi dengan lingkunganya

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar adalah suatu proses atau usaha yang dilakukan dalam memperoleh hasil baik itu pemikiran maupun sikap secara keseluruhan sebagai hasil dari interaksi dari apa yang dipelajari oleh individu atau seseorang.

3. 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 dua aspek,pembelajaran membutuhkan perencanaan yang matang agar proses pembelajaran dapat berjalan secara optimal. Perencanaan pembelajaran dilakukan sebagai kegiatan persiapan agar pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan 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 dalam satu tahun pelajaran.

a. Pendekatan, strategi dan model pembelajaran

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 (*Teacher centered approaches*) dimana pendekatan ini guru menurunkan strategi pembelajaran langsung (*direct instruction*) pembelajaran deduktif atau pembelajaran ekspositori, dan pendekatan yang berpusat pada siswa (*student centered approaches*) ini menurunkan strategi pembelajaran *discovery* dan inkuiri serta strategi pembelajaran induktif.

Menurut Kemp strategi pembelajaran adalah suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan guru dan siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif dan efisien. Strategi pembelajaran harus didesain secara baik dengan mempertimbangkan materi, tujuan pembelajaran, metode, dan evaluasi.

b. Prinsip-prinsip Pembelajaran

Menurut Wina Sanjaya (2006:30) bahwa sejumlah prinsip yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya:

- 1) Berpusat pada siswa
- 2) Belajar dengan melakukan
- 3) Mengembangkan kemampuan social
- 4) Mengembangkan keingintahuan, imajinasi dan fitrah
- 5) Mengembangkan kreatifitas siswa
- 6) Belajar sepanjang hayat

Prinsip-prinsip pembelajaran tersebut sangat penting untuk diperhatikan oleh seorang guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran

4. Metode 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 di sini adalah bagaimana cara mengajar sesuatu, agar dapat mencapai tujuan yang efektif, makin baik metode itu makin efektif pula pencapaian tujuan (Sukintaka 1992:74).

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada 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 pembelajaran 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, penguasaan, 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 metode yang digunakan untuk dipendalaman, 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.

5. Metode Pendekatan Bermain

a. Pengertian pendekatan bermain

Pendekatan bermain merupakan salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan disegala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka. Sujat Miati (2009:78) mengatakan bahwa :

Modal pendidikan dengan pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi, maka permainan yang sedang berlangsung akan jauh lebih meriah dan menarik. Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan, maka guru sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya majinasi tentang permainan yang akan dilakukan.

Windarti (2009:80) menyatakan, pendekatan bermain adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Permainan yang dimaksudkan disini adalah permainan kecil yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Permainan kecil ini dapat digunakan untuk mengajar atletik, senam, dan cabang olahraga lainnya yang ada hubungannya dengan pendidikan jasmani. Karena bersifat menyenangkan inilah teori bermain mulai diaplikasikan dalam pendidikan, baik secara umum maupun khusus. Mereka mencari dan menentukan sifat, arti dan

menunjukkan arti permainan dalam kehidupan manusia Huizinga (dalam Sukintaka).

Teori pendekatan bermain membahas tentang aktivitas jasmani anak yang dilakukan dengan rasa senang serta kaitan bermain sebagai wahana pencapaian dengan rasa senang,serta kaitan bermain sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan.

b. Fungsi bermain

Bigo dkk 1950:275-276 (dalam sukintaka 1992:5) berpendapat bahwa permainan mempunyai makna pendidikan sebai berikut :

- 1) Permainan merupakan salah satu dari banyak wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama atau bermasyarakat,anak akan memahami dan menghargai dirinya atau temannya. Pada anak yang bermain,akan tumbuh rasa kebersamaan yang sangat baik bagi pembentukan rasa sosialnya.
- 2) Dalam bermain anak akan dibawa kepada kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan dalam dunia kehidupan anak. Semua situasi ini mempunyai makna wahana pendidikan.
- 3) Permainan akan mendasari kerja sama,taat kepada peraturan permainan pembinaan watak dan jujur dalam bermain,dan semuanya ini akan membentuk sifat"*fair play*"(jujur,sifat kesatria,atau baik) dalam bermain.

c. Manfaat bermain

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

pertumbuhan, dan yang paling penting akan membuat seseorang menjadi gembira.

Agar dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak membosankan diharapkan guru pendidikan jasmani bias 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. Metode bermain yang akan digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut

a. Metode bermain peran

Metode bermain peran ialah suatu cara penguasaan bahan pelajaran melalui pengembangan imajinatif, daya ekspresi, dan penghayatan ini dilakukan dengan memerankan seseorang dari sejarah, dunia pengetahuan, dan lain-lain, atau peran lainnya dari dunia hewan dan tumbuhan. Kegiatan memerankan seseorang atau sesuatu akan membuat siswa mudah memahami dan seringkali menghayati hal-hal yang dipelajarinya

b. Metode latihan

Metode latihan merupakan suatu metode yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih melakukan sebuah keterampilan berdasarkan penjelasan atau petunjuk guru. Melalui metode ini dapat dikembangkan keterampilan melalui pembiasaan.

c. Metode permainan

Metode permainan adalah suatu permainan adalah suatu cara penyajian bahan pelajaran melalui berbagai bentuk permainan. Permainan dimaksud dapat berupa teka-teki, papan bergambar (sejenis ular tangga), kotak rahasia, atau kartu gambar yang dibuat oleh siswa atau oleh guru. Metode ini dapat digunakan untuk memberikan pengalaman menarik bagi siswa dalam memahami suatu konsep, menguatkan konsep yang telah dipahami, atau memecahkan masalah. Metode ini bermanfaat karena dapat mengembangkan motivasi intrinsik,

memberikan kesempatan untuk berlatih mengambil keputusan, dan mengembang pengendalian emosi bila menang atau kalah, serta lebih menarik dan menyenangkan sehingga memudahkan siswa untuk memahami bahan pelajaran yang disajikan. Dengan demikian, tujuan pembelajaran akan tercapai secara tidak langsung. Metode ini sering digunakan dalam mata pelajaran Matematika, IPA, PPKN, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, dan sebagainya.

Untuk meningkatkan efektifitas, pembelajaran yang telah dimodifikasi adalah sebagai berikut :

a. Permainan /domba serigala

Tujuan Permainan

- a. Melatih keberanian dalam melakukan chest pass
- b. Melatih ketepatan dan kecepatan chest pass
- c. Melatih kemampuan saat melakukan gerakan
- d. Melatih siswa membuat strategi, focus, dan belajar sportifitas

Jumlah pemain : 8 orang (4 orang sebagai domba dan 4 orang sebagai serigala)

Peralatan : bola basket,pluit,bendera,kon atau botol air mineral

Tempat : lapangan datar

Peraturan permainan adalah sebagai berikut :

- (1)siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 8 orang, 4 orang berperan sebagai domba,dan 4 orang lainnya sebagai serigala
- (2)permainan dilakukan dengan menggunakan lapangan berukuran 9x18m 4 sudut lapangan dibuat zona aman yang berbentuk persegi empat dengan ukuran yang telah ditentukan di tambah lingkaran tengah sebagai rumah domba
- (3)4 orang pemain yang berperan sebagai domba hanya boleh mendribble 3 kali saja di luar zona aman,kemudian melakukan chest pass.
- (4)Domba berusaha memasuki zona aman dengan bola dan dihalau oleh serigala. Bola di nyatakan aman jika di passing oleh domba ke domba

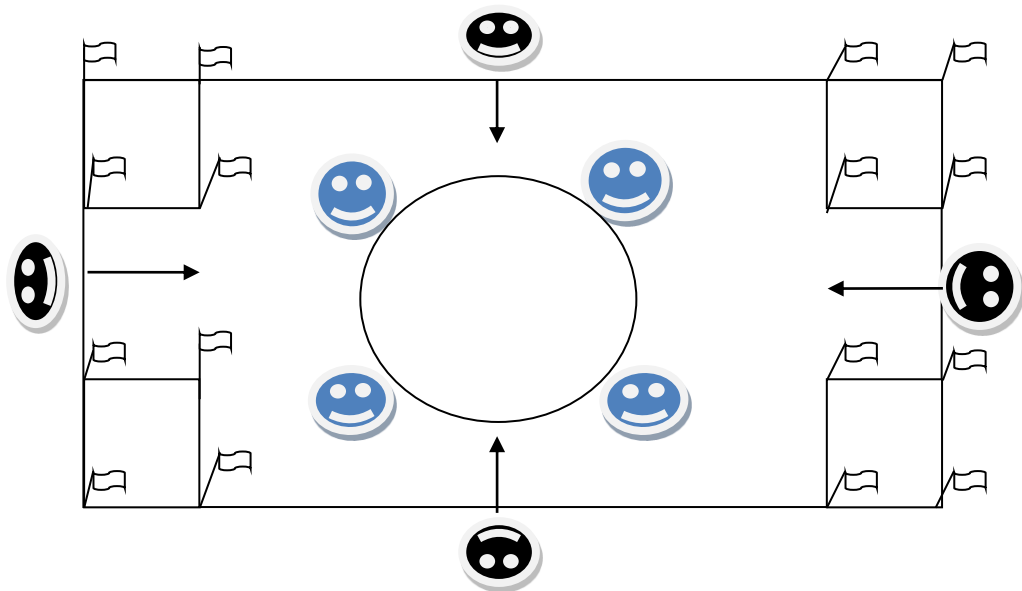
yang lain nya,dengan kata lain domba tidak diperbolehkan membawa bola ke zona aman dengan di dribble. Serigala hanya boleh menangkap/menyentuh bola tanpa merebut bola.

- (5)Serigala dinyatakan kalah jikalau domba sudah mempasing bola kepada domba lainnya yang sudah berada di zona aman. Sebaliknya domba dinyatakan kalah jikalau serigala dapat menyentuh/menangkap bola yang belum berada di zona aman.
- (6)Semua pemain kembali ke tempat masing-masing dan memulai kembali permainan,ulangi beberapa kali,dengan kedua tim saling bergantian menjadi serigala dan domba.



Penilaian

Domba yang berhasil membawa bola ke zona aman tanpa disentuh/ditangkap serigala dan sebaliknya serigala dapat menyentuh/menangkap bola,mendapat satu point untuk timnya. Tim dengan perolehan terbanyak

setelah beberapa kali permainan diulang dinyatakan menang.



Bagan 2.1 permainan domba srigala (sumber:pribadi)

Keterangan : serigala : 
Domba : 

b. Permainan menyusun gelas

Tujuan permainan :

- 1) Mempraktikkan gerak chest pass sambil memeriksa sekitar
- 2) Melatih kewaspadaan terhadap lingkungan sekitar
- 3) Bertanding sebagai tim sambil berusaha satu tujuan

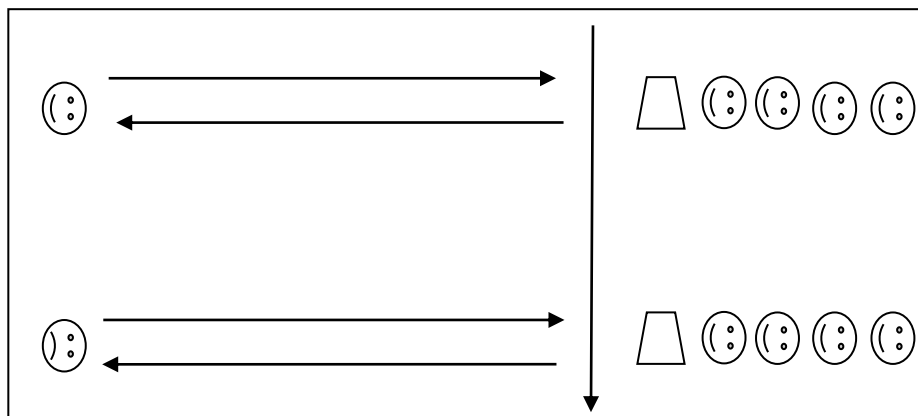
Jumlah pemain : terdiri dari dua kelompok yang sama jumlah siswanya

Peralatan : bola basket, gelas aqua, pluit

Tempat : lapangan keras dan datar

Peraturan permainan adalah sebagai berikut :

- (1) Siswa dibagi menjadi 2 tim atau lebih, masing-masing siswa dalam satu tim mempunyai 1 gelas perorang yang sudah dikumpulkan.
- (2) Masing-masing tim dibariskan satu banjar kebelakang, satu orang siswa masing-masing tim berada didepan barisan menghadap kawannya dengan jarak 3 – 4 meter atau lebih sebagai ketua tim.
- (3) Saat semua tim sudah siap, guru member aba-aba dengan peluit sebagai tanda permainan sudah dimulai. Siswa boleh menyusun gelas aqua hanya setelah menerima bola dari ketua dan memassingnya kembali kepada ketua, kemudian lari kebelakang barisan.
- (4) Gelas aqua harus disusun terbalik sehingga berbrntuk piramid, untuk gelas terakhir atau gelas yang dimiliki ketua tim disusun dibagian paling atas dengan posisi tidak terbalik.
- (5) Tim yang pertama selesai menyusun gelas-gelas tersebut dinyatakan menang.




Keterangan gambar :

ketua tim mempassing terlebih dahulu kepada anggotanya: →

anggota tim kembali mempassing bola kepada ketuanya kemudian

menyusun gelas-gelas aqua : ←

gelas aqua : 

siswa : 

B. Kajian Relevan

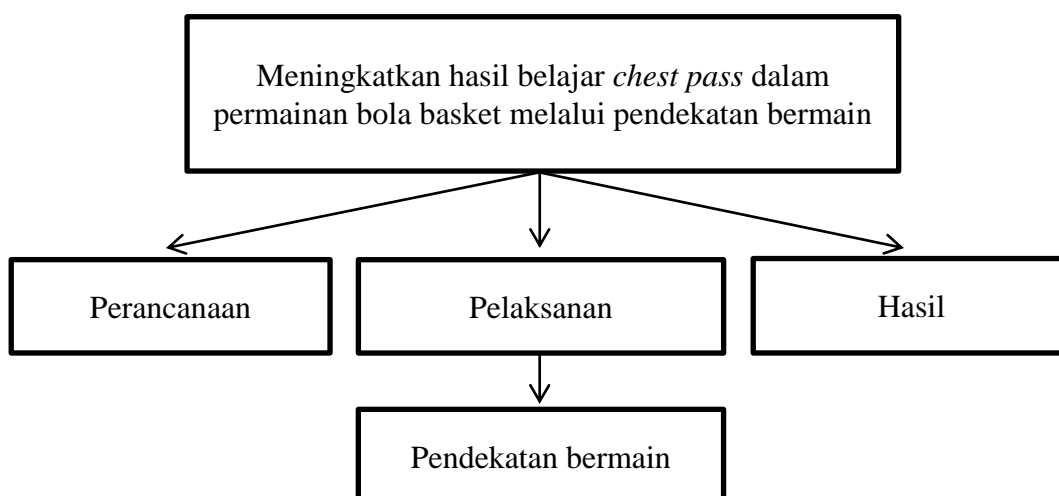
Dalam penelitian relevan ini, Ihsan Hidayat, yang berjudul “penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah permainan bola voli pada siswa X C sekolah menengah kejuruan negeri 1 mukok kabupaten sanggau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perencanaan pembelajaran pendekatan bermain di mulai tahap perancangan di lakukan 2 siklus di dalam satu siklus terdapat dua kali pertemuan ,untuk siklus pertama peneliti dan guru pendidikan jasmani bersangkutan berdiskusi rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian, sedangkan siklus kedua tahap perancangan sama dengan siklus pertama.

Dalam penelitian relevan 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 latar belakang oleh rendahnya hasil 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 metode pendekatan bermain pada siswa kelas X MIPA 1 sekolah menengah atas negeri 1 sintang?". adapun tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar dribble dalam permainan bola basket menggunakan pendekatan bermain pada siswa kelas x MIPA 1 sekolah menengah atas negeri 1 sintang.

C. Kerangka Berfikir

Penelitian ini latar belakang 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 metode pendekatan bermain pada siswa kelas VIII B sekolah menengah pertama swasta sinar kasih nanga pinoh kabupaten?". Adapun tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *chest pass* dalam permainan bola basket menggunakan pendekatan bermain pada siswa kelas VIII A MTS negeri 1 pontianak kota.



D. Hipotesis Tindakan

Hipotesis adalah “Suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbuktinya melalui data yang terkumpul” (Arikunto 2006:71). Hipotesis dapat dinyatakan sebagai jawaban yang bersifat teotitis terhadap rumusan masalah yang masih perlu di uji kebenarannya. Adapun hipotesis tindakan dalam penelitian ini yaitu “ dengan menggunakan metode pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar *chest pass* dalam permainan bola basket pada siswa Kelas VIII B Sekolah Menengah Pertama Swatsa sinar kasih nanga pinoh Kabupaten melawi