

**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN *SHOOTING FREE THROW*
BOLA BASKET MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL
PADA SISWA KELAS IX D SMP N 22 SEMARANG
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Feba Rolly Kenly¹, Ika Widy Nugrahani², Bambang Priyono³
Email: Febarollyk@gmail.com
Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Feba Rolly Kenly, 2024. Upaya Peningkatan Kemampuan *Shooting Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Melalui Media Audio Visual Siswa Kelas IX D SMP N 22 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran kemampuan *shooting free throw* dalam permainan bola basket melalui media audio visual pada siswa SMP N 22 Semarang. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024. Adapun bentuk penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas, subjek penelitian siswa kelas IX D SMP N 22 Semarang berjumlah 32 orang. Teknik penelitian ini adalah *total sampling*. teknik analisis data menggunakan tes unjuk kerja yaitu melakukan praktek *shooting free throw* bola basket, kemudian hasil tes tersebut dilakukan penilaian. Dari pelaksanaan siklus I dan hasilnya terdapat 15 siswa yang mencapai nilai KKM (47.57%) dan 17 siswa yang belum mencapai nilai KKM (52.43%), Dilanjutkan dengan pelaksanaan siklus II dan hasilnya meningkat dengan jumlah 26 siswa yang mencapai nilai KKM (80%) dan 6 siswa yang belum mencapai nilai KKM (20%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pembelajaran *shooting free throw* bola basket melalui media audio visual pada siswa kelas IX D SMP N 22 Semarang sangat meningkat.

Kata Kunci : Media Audio Visual dan Hasil Belajar *Shooting Free Throw* Bola Basket

ABSTRAK

Feba Rolly Kenly, 2024. Efforts to Improve *Free Throw Shooting Ability* in Basketball Games Through Audio Visual Media for Class IX D Students of SMP N 22 Semarang Academic Year 2023/2024.

This research aims to determine the increase in learning of *free throw shooting* skills in basketball games through audio-visual media for students at SMP N 22 Semarang. This research was carried out in the even semester of the 2023/2024 academic year. The form of this research is classroom action research, the research subjects were 32 students in class IX D of SMP N 22 Semarang. This research technique is total sampling. The data analysis technique uses a performance test, namely practicing free throw basketball shooting, then the test results are assessed. From the implementation of cycle I and the results there were 15

students who achieved the KKM score (47.57%) and 17 students who had not achieved the KKM score (52.43%), continued with the implementation of cycle II and the results increased with the number of 26 students who achieved the KKM score (80%) and 6 students who have not reached the KKM score (20%). Thus, it can be concluded that there has been a significant increase in the learning of basketball *free throw shooting* through audio-visual media among class IX D students at SMP N 22 Semarang.

**Keywords: Audio Visual Media and Free Throw Shooting Learning Results
Basketball**

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi merupakan bidang studi yang wajib diikuti dari tingkat satuan pendidikan Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) sederajat. Tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani ditingkat sekolah adalah selain untuk mencapai program ketuntasan belajar yang telah diprogramkan juga untuk memacu perkembangan pertumbuhan jasmani dan proses pendewasaan peserta didik. Karena dalam pendidikan jasmani yang diterapkan disekolah secara tidak langsung dan tanpa disadari anak telah melakukan aktivitas olahraga.

Olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, untuk itulah pemerintah menjadikan sebagai salah satu bagian dari pembangunan nasional, yang tertuang dalam undang - undang RI Nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional padapasal 1 ayat 11 yang berbunyi : Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Berbagai usaha telah dilakukan oleh guru dalam meningkatkan hasil belajar untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam pembelajaran bola basket, khususnya pada *shooting free throw*. *Shooting free throw* merupakan salah satu teknik dalam permainan bola basket yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam *ring* basket, untuk mencetak angka sebanyak – banyaknya dan dapat memenangkan suatu permainan.

Materi olahraga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani ditetapkan dalam kurikulum. Salah satunya adalah olahraga permainan bola basket yang merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, boleh dilempar keteman, boleh juga dipantulkan ke lantai dengan permukaan lapangan yang datar dan keras. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim dan masing – masing tim terdiri dari lima orang tiap regu, baik itu putra

maupun putri. Permainan basket juga diatur oleh penentuan waktu pada setiap babak pertandingan. Permainan basket sangat didukung oleh penguasaan teknik dasar, diantaranya *dribbel, shooting, passing, pivot, dan lay up*. Banyak cara dilakukan oleh guru dalam latihan *shooting free throw*, namun latihan yang diberikan kurang efektif dan membosankan bagi siswa. Untuk mengatasi kendala yang ada guru dituntut untuk dapat menyediakan alat peraga bahkan media sebagai alat bantu belajar siswa. Dengan demikian proses belajar mengajar dapat terlaksana dengan baik.

Shooting free throw bola basket merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang dipelajari di sekolah (SMP). Demikian halnya di SMP Negeri 22 Semarang, *shooting* bola basket merupakan salah satu materi pembelajaran yang diberikan guru kepada siswa. Namun dalam pelaksanaan materi pembelajaran *shooting free throw* belum dapat sepenuhnya sesuai dengan tuntutan kurikulum yang ada. Sehingga hasil belajar *shooting free throw* di SMP N 22 Semarang kurang maksimal. Hal ini dapat terlihat dari siswa yang melakukan *shooting free throw*, gerakan yang dilakukan masih belum sesuai dengan gerakan sebenarnya sehingga hasil *shooting free throw* bola tidak maksimal.

Bedasarkan observasi yang penulis lakukan di SMA Negeri 22 Semarang pada kelas IX saat pembelajaran permainan bola basket khususnya *shooting free throw* terlihat banyak siswa kurang menguasai teknik dasar *shooting free throw* bola basket, serta kurangnya kekuatan otot lengan siswa pada saat melakukan *shooting free throw* bola basket, dan pada saat melakukan *shooting free throw* siswa juga kurang memiliki koordinasi gerak *shooting free throw* bola basket.

Metode pembelajaran berupa metode demonstrasi yang diterapkan oleh guru selama ini pada pembelajaran bola basket khususnya *shooting free throw* di SMA Negeri 22 Semarang, belum cukup baik bagi siswa untuk melakukan *shooting free throw*, hanya sedikit siswa yang mampu melakukan dengan teknik yang baik dan benar. Observasi yang penulis lakukan pada kegiatan pembelajaran khususnya olahraga bola basket, hanya 5 siswa dari 32 siswa yang mampu menguasai pembelajaran.

Kurikulum yang digunakan pada SMA Negeri 22 Semarang yaitu kurikulum K13. Dan kebanyakan nilai tidak mencapai KKM yang telah ditetapkan oleh sekolah yaitu 66 (enam puluh enam). Dampak itulah yang membuat siswa kurang memahami materi *shooting free throw*. Bisa juga dikarenakan kesalahan sikap pada posisi kaki, bahu yang terlalu kaku, rentangan siku, atau juga ketidak pahaman siswa bagaimana

cara melakukan gerakan sebenarnya. Serta kurangnya penjelasan dari guru mengenai cara yang tepat untuk melakukan sikap persiapan dengan benar saat melakukan materi bola basket.

Untuk itu, peneliti tertarik menggunakan media audio visual agar siswa menguasai gerakan *shooting free throw* dengan baik. Jika selama ini guru penjas menyajikan materi pelajaran *shooting* bola basket lewat informasi contoh (peragaan) maka pada kesempatan kali ini guru menyajikan melalui media audio visual yang ditayangkan melalui gambar dan suara kepada siswa. Dengan memanfaatkan media audio visual ini, diharapkan siswa dapat memahami dan melakukan gerakan *shooting free throw* dengan benar sesuai dengan apa yang dilihat pada media audio visual melalui alat gambar dan suara.

Di dalam media audio visual siswa dapat mendengarkan sekaligus menyaksikan teknik dan bentuk cara melakukan gerakan *shooting free throw* dengan sebenarnya. Sehingga dengan digunakannya media audio visual ini, membantu siswa dalam melakukan teknik *shooting free throw* dengan baik.

Metode Penelitian

Bentuk penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Kunandar (2011:44) menyatakan penelitian tindakan kelas adalah suatu penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru yang sekaligus sebagai penelitian dikelasnya atau bersama – sama dengan orang lain (kolaborasi) dengan jalan merancang, melaksanakan dan merefleksikan tindakan secara kolaborasi dan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan mutu (kualitas) proses pembelajaran di kelasnya melalui suatu tindakan tertentu dalam suatu siklus.

Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX D SMP N 22 Semarang yang berjumlah 32 orang terdiri dari 14 siswa laki – laki dan 18 siswi perempuan.

Hasil dan Pembahasan

Dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan hasil belajar siswa antara siklus I dengan siklus II menggunakan Media Audio Visual. Hal tersebut dapat dilihat dari perbandingan hasil pada siklus I dan siklus

II. Siklus I jumlah siswa yang tuntas yaitu 15 siswa (47.57%) dan jumlah siswa yang tidak tuntas sebanyak 17 siswa (52.43%), sedangkan pada siklus II jumlah siswa yang

tuntas lebih banyak dari siswa yang tuntas pada siklus I yaitu 26 siswa (80%) dan jumlah siswa yang tidak tuntas sebanyak 6 siswa (20%).

Kategori keberhasilan kemampuan *Shooting free throw* siswa siswi kelas IX D SMP N 22 Semarang tahun ajaran 2023/2024

No	Jumlah	Kategori	Persentase	Keterangan
1	3	Sangat Baik	8,58%	Tuntas
2	2	Baik	5,71%	Tuntas
3	21	Cukup	65,71%	Tuntas
4	6	Kurang	20%	Tidak Tuntas

Pembahasan

Setelah proses pengambilan data, dilanjutkan dengan analisa data dari hasil penilaian unjuk kerja guna untuk mengetahui peranan Media Audio Visual dalam pembelajaran *Shooting Free Throw* bola basket. Hasil analisa data dapat dijelaskan bahwa Media Audio Visual ternyata dapat meningkatkan kemampuan *Shooting Free Throw* bola basket kelas IX D SMP N 22 Semarang tahun ajaran 2023/2024.

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa pada siklus I yang tuntas 15 siswa dan yang tidak tuntas 17 siswa, dan siklus II siswa tuntas sebanyak 26 siswa dan yang tidak tuntas 6 siswa dengan hasil terdapat peningkatan dari jenjang setiap siklus. Berdasarkan hasil belajar yang diperoleh siswa dalam teknik dasar *Shooting Free Throw* dapat dilihat dari selisih peningkatan hasil belajar yang siswa perlihatkan dalam penggunaan Media Audio Visual pada proses pembelajaran.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas IX D SMP N 22 Semarang tentang peningkatan pembelajaran *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket melalui Media Audio Visual, diperoleh hasil sebagai berikut: terdapat peningkatan kemampuan teknik dasar *Shooting Free Throw* dalam

permainan bola basket melalui Media Pembelajaran Audio Visual pada siswa kelas IX D SMP N 22 Semarang. Menurut penjelasan data sebelumnya dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini dari subjek penelitian penelitian sebanyak 32 siswa, 26 orang siswa yang tuntas dengan persentase 80% dan 6 siswa tidak tuntas dengan persentase 20% termasuk dalam kategori “Kurang”.

Daftar Pustaka

Kunandar. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Raja GrafindoPersada.