

**PENERAPAN STRATEGI PEMBELAJARAN DENGAN METODE
LATIHAN *DISTRIBUTED PROGRESSIVE* UNTUK MENINGKATKAN
MOTIVASI DAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI PADA
MATERI BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 BANYUDONO**

(Penelitian Tindakan Kelas di Kelas XI IPS.1 Tahun Pelajaran 2009/2010)

TESIS

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Teknologi Pendidikan



Oleh :

**TRI WAHYUNINGSIH
S. 810908122**

PROGRAM PASCA SARJANA MAGISTER PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

2009

**PENERAPAN STRATEGI PEMBELAJARAN DENGAN METODE
LATIHAN *DISTRIBUTED PROGRESSIVE* UNTUK MENINGKATKAN
MOTIVASI DAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI PADA
MATERI BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 BANYUDONO**

(Penelitian Tindakan Kelas di Kelas XI IPS.1 Tahun Pelajaran 2009/2010)

Disusun oleh :

**TRI WAHYUNINGSIH
NIM S.810908122**

Telah Disetujui oleh Tim Pembimbing

Tanggal :

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
Pembimbing I	: Prof. Drs. Haris Mudjiman, MA., Ph.D.
Pembimbing II	: Prof. Dr. Samsi Haryanto, M.Pd

Mengetahui
Ketua Program Studi Teknologi Pendidikan
Program Pascasarjana UNS

Prof. Dr. Mulyoto, M.Pd
NIP. 19430712 197301 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

**PENERAPAN STRATEGI PEMBELAJARAN DENGAN METODE
LATIHAN *DISTRIBUTED PROGRESSIVE* UNTUK MENINGKATKAN
MOTIVASI DAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI PADA
MATERI BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 BANYUDONO**

(Penelitian Tindakan Kelas di Kelas XI IPS.1 Tahun Pelajaran 2009/2010)

Disusun oleh :

**TRI WAHYUNINGSIH
NIM S.810908122**

Telah Disetujui oleh Tim Penguji

Pada tanggal :

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Prof. Dr. Mulyoto, M.Pd
Sekretaris	: Dr. Nunuk Suryani, M.Pd
Anggota Penguji :		
	1. Prof. Drs. Haris Mudjiman, MA., Ph.D.
	2. Prof. Dr. Samsi Haryanto, M.Pd

Mengetahui

Direktur Program Pascasarjana

Ketua Program Studi TP

Prof. Drs. Suranto, M.Sc, Ph.D
NIP. 19570820 198503 1 004

Prof. Dr. Mulyoto, M.Pd
NIP. 19430712 197301 1 001

PERYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tri Wahyuningsih

NIM : S. 810908122

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis berjudul “PENERAPAN STRATEGI PEMBELAJARAN DENGAN METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PROGRESSIVE* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI DAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI PADA MATERI BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 BANYUDONO” adalah benar-benar hasil karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam tesis tersebut diberi tanda cipta dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan tesis dan gelar saya peroleh dari tesis tersebut.

Boyolali, 25 Desember 2009

Yang membuat pernyataan

Tri Wahyuningsih

NIM S. 810908122

MOTTO

“Sedekat-dekatnya seorang hamba kepada Tuhannya yaitu dikala ia sedang sujud, maka perbanyaklah berdoa di dalamnya.” (Hadist Nabi)

“Kesempatan dan harapan besar akan datang pada orang yang memperhatikan dan memperjuangkannya.” (Tri W)

PERSEMBAHAN

Tesis ini kupersembahkan untuk :

- Ibu, Bapak dan Keluarga besarku (Latip Siswo
Martono, BA)
- Rekan-rekan guru, karyawan dan siswa SMA
Negeri 1 Banyudono.
- Teman-teman seangkatan Program Studi
Teknologi Pendidikan UNS.
- Almamater

ABSTRAK

Tri Wahyuningsih, MIN. S 810908122. “*Penerapan Strategi Pembelajaran dengan Metode Latihan Distributed Progressive untuk Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani pada Materi Bola Basket di SMA Negeri 1 Banyudono*” (*Penelitian Tindakan Kelas di Kelas XI IPS.1 Tahun Pelajaran 2009/2010*). Tesis. Surakarta : Program Studi Teknologi Pendidikan Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan motivasi belajar siswa dan untuk mengetahui peningkatan prestasi belajar Pendidikan Jasmani materi Bola Basket siswa kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono melalui penerapan strategi pembelajaran dengan metode latihan *distributed progressive*. Penelitian ini melibatkan 40 siswa.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan sumber data berupa tempat dan peristiwa, informan dan dokumen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, angket, dan tes. Penelitian ini dilaksanakan dalam tahapan siklus-siklus tindakan. Sebelum penelitian memasuki tahapan siklus, terlebih dahulu diadakan tindakan pra siklus dengan menggunakan metode konvensional. Setelah tindakan pra siklus dilakukan, kemudian dilanjutkan tindakan siklus I, tindakan siklus II, dan tindakan siklus III yang masing-masing tindakan siklus menggunakan metode latihan *distributed progressive*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran dengan metode latihan *distributed progressive* ternyata dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa. Pada pre test sebelum tindakan skor motivasi 3.07 (kategori cukup), pada post test setelah tindakan skor motivasi 3.72 (kategori baik). Di samping itu metode latihan *distributed progressive* dapat meningkatkan prestasi belajar pada siklus pertama rata-rata kelas mencapai 67.73 dengan ketuntasan 72.5 %, pada siklus kedua mencapai rata-rata kelas 70.25 dengan ketuntasan 82.5 % dan pada siklus ketiga rata-rata kelas mencapai 74.68 dengan pencapaian ketuntasan belajar penuh atau 100 %.

Kata kunci : Metode latihan *distributed progressive*, motivasi, prestasi belajar, Pendidikan Jasmani materi Bola Basket.

ABSTRACT

Tri Wahyuningsih , MIN. S 810908122. “ *The Application of Learning Strategy by Using the Method of Progressive Distributed Exercise to Increase the Learning Achievement and Motivation of Physical Education on Basket Ball Subject in SMA Negeri 1 Banyudono. (Class Action Research, Grade XI Social Science 1 Academic Year 2009/2010)*”. Thesis : Educational Technology Study, Post Graduate Program, Sebelas Maret University of Surakarta.

The objectives of the research are to find out the increase of student' learning motivation and the learning achievement of Physical Education on Basket Ball Subject, Grade XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono through the application of learning strategy by using the method of progressive distributed exercise. The research involves 40 students.

This research is a Class Action Research which is carried out in grade XI IPS.1 students of SMA Negeri 1 Banyudono. The data is collected by using the data resources in the forms of a place and event, informants, and document. The instruments used in this research are observation technique, interview, questionnaire, and test. The research is carried out within the phases of cycle action. Before entering into the cycle phases, it is firstly carried out a pre-cycle action by using a conventional method. After completing the pre-cycle action, then, it is continued carrying out the cycle action I, the cycle action II, and the cycle action III in which each cycle uses the method of progressive distributed exercise.

The result of the research shows that the application of learning strategy by using the method of progressive distributed exercise is, in fact, able to increase the students' learning motivation and achievement. On the pre-test, before the action research done, the motivation score is 3.07 (satisfactory category), after the action research done, the motivation score is 3.72 (good category). In spite of increasing the learning achievement in first cycle, the class average grade reaches 67.73 with the learning completeness 72.5 % and in the second cycle, the class average grade is 70.25 with the learning completeness 82.5 %, and in the third cycle, the average grade reaches 74.68 with the full learning completeness or 100 %.

Key word : Method of progressive distributed exercise, motivation, learning achievement, Physical Education, Basket Ball Subject.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
HALAMAN PERYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
KATA PENGANTAR	xiv
DAFTAR DIAGRAM	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10

BAB II. KAJIAN PUSTAKA	12
A. Landasan Teori	12
1. Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	12
a. Pengertian PTK (Penelitian Tindakan Kelas)	12
b. Prinsip-Prinsip PTK (Penelitian Tindakan Kelas)	16
c. Karakteristik PTK (Penelitian Tindakan Kelas)	19
d. Model Penelitian Tindakan	21
2. Strategi Pembelajaran	23
3. Metode Latihan Distributed Progressive	28
4. Hakekat Motivasi dan Prestasi Belajar	33
a. Motivasi	33
b. Pemahaman	39
c. Prestasi Belajar	41
5. Pendidikan Jasmani	44
6. Bola Basket	50
a. Pengertian Bola Basket	50
b. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket	51
c. Keterampilan Dasar Permainan Bola Basket	55
d. Peraturan Permainan Bola Basket	60
e. Perwasitan Permainan Bola Basket	61
f. Evaluasi Permainan Bola Basket	61
B. Penelitian yang Relevan	65
C. Kerangka Berfikir	67

D. Hipotesis Tindakan	70
BAB III. METODE PENELITIAN	71
A. Tempat, Waktu, dan Subjek Penelitian	71
B. Desain Penelitian	73
C. Prosedur Penelitian	74
D. Jenis Data dan Sumber Data	84
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	85
F. Uji Validitas Data	87
G. Teknik Analisis Data	88
H. Indikator Kinerja	89
BAB IV. HASIL PENELITIAN	90
A. Deskripsi Latar Penelitian	90
1. Deskripsi Kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono Kabupaten Boyolali	90
2. Deskripsi Kondisi Awal Pembelajaran dan Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani pada Materi Bola Basket	91
B. Refleksi Awal	95
1. Deskripsi Kondisi Awal Motivasi dan Prestasi Belajar Pendi- dikan Jasmani Materi Bola Basket	91
2. Deskripsi Kondisi Awal Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Materi Bola Basket	100
3. Deskripsi Kondisi Awal Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Materi Bola Basket	105

C. Deskripsi Pelaksanaan Siklus	115
1. Pelaksanaan Tindakan Siklus I	115
2. Pelaksanaan Tindakan Siklus II	131
3. Pelaksanaan Tindakan Siklus III	147
D. Pembahasan Hasil Penelitian	164
E. Keterbatasan Penelitian	172
BAB. V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	174
A. Kesimpulan	174
B. Implikasi	176
C. Saran	178
DAFTAR PUSTAKA	179
LAMPIRAN	183

KATA PENGANTAR

Puji Syukur senantiasa dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, taufiq serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul *Penerapan Strategi Pembelajaran dengan Metode Latihan Distributed Progressive untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani pada Materi Bola Basket di SMA Negeri 1 Banyudono*” (*Penelitian Tindakan Kelas di Kelas XI IPS.1 Tahun Pelajaran 2009/2010*).

Penyusunan tesis merupakan bagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan Program Studi Teknologi Pendidikan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Tesis ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini secara tulus penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada semua pihak, terutama kepada :

1. Rektor Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Program Pascasarjana UNS Surakarta.
2. Direktur Program Pascasarjana (PPs) UNS Surakarta beserta staf yang telah memberikan ijin dan dukungan demi terlaksanakannya penelitian dalam rangka penulisan tesis ini.

3. Prof. Dr. Mulyoto, M.Pd, Ketua Program Studi Teknologi Pendidikan yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian dan penulisan tesis ini.
4. Prof. Drs. Haris Mudjiman, MA., Ph.D., selaku pembimbing I yang telah berkenan membimbing dengan penuh kesabaran dan ketelitian sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
5. Prof. Dr. Samsi Haryanto, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi sehingga tesis ini dapat penulis selesaikan.
6. Drs. Agung Wardoyo, Kepala SMA Negeri 1 Banyudono beserta dewan guru dan staf serta para siswa khususnya kelas XI IPS.1 yang telah memberikan kesempatan dan segala fasilitas yang diperlukan dalam penelitian sampai terselesaikannya tesis ini.
7. Drs. Joko Hardoyo, teman sejawat guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 1 Banyudono yang telah bersedia menjadi kolaborator dalam penelitian ini.
8. Ayah, Ibu, Kakak, Adik dan keponakan tercinta yang penuh pengertian dan telah memberikan dorongan serta semangat belajarku, sampai terselesaikannya tesis ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi Teknologi Pendidikan dalam kelas paralel V Solo, yang penuh keakraban dan semangat kebersamaan selama menempuh belajar di Program Pascasarjana UNS Surakarta.

10. Semua pihak yang terkait, baik langsung maupun tidak langsung telah memberikan bantuan dan dukungan selama penelitian dan penulisan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan tesis ini tidaklah sempurna, oleh karena itu kritik dan saran penulis terima dengan senang hati. Mudah-mudahan tesis ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu, khususnya dalam bidang pembelajaran dan penilaian. Akhir kata semoga semua bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak menjadi amal kebaikan dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin.

Surakarta, Desember 2009

Penulis

DAFTAR DIAGRAM

Diagram	Halaman
1. Kerangka berfikir	
2. Tahapan dalam Penelitian Tindakan (Suharsimi Arikunto)	21
3. Spiral Penelitian Tindakan Kelas (Hopkins, 1993)	22
4. Grafik Hasil Evaluasi Belajar Bola Basket Pra Siklus	112
5. Grafik Hasil Evaluasi Belajar Siklus 1.....	129
6. Grafik Hasil Evaluasi Belajar Siklus I dan Siklus II	145
7. Grafik Hasil Evaluasi Belajar Siklus II dan Siklus III	161
8. Grafik Hasil Evaluasi Belajar Pra Siklus, Siklus I, II, dan III	171

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Basket	52
2. Bola Basket	53
3. Papan Pantul dan Keranjang Basket	54
4. Teknik Passing Bola Basket	56
5. Menggiring Bola Basket	57
6. Teknik Menembakkan Bola	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jadwal Penelitian Tindakan Kelas	72
2. Pencapaian Prestasi Belajar Siswa Materi Bola Basket pada Awal Awal Semester Gasal (Ulangan Harian)	93
3. Kisi-Kisi Penyusunan Angket Motivasi Belajar Siswa Pelajaran Pendi – dikan Jasmani	102
4. Pencapaian Motivasi Belajar Siswa Materi Bola Basket Sebelum PTK (Pra Siklus)	103
5. Pencapaian Prestasi Belajar Siswa Materi Bola Basket Sebelum PTK (Pra Siklus)	108
6. Analisis Hasil Prestasi Belajar Bola Basket Sebelum PTK (Pra Siklus).	110
7. Aktivitas Guru dan Siswa dalam KBM pada Siklus I	121
8. Hasil Observasi Aktivitas dan Keterampilan Guru dalam Melaksana - kan KBM pada Siklus I	122
9. Sikap Siswa terhadap Pemahaman Metode Latihan <i>Distributed</i> <i>Progressive</i> Siklus I	124
10. Pencapaian Prestasi Belajar Siswa Materi Bola Basket pada Siklus I ...	125
11. Analisis Hasil Prestasi Belajar Bola Basket pada Siklus I	127
12. Perbandingan Prestasi Belajar Bola Basket Pra Siklus dan Siklus I.....	128
13. Aktivitas Guru dan Siswa dalam KBM pada Siklus II	137
14. Hasil Observasi Aktivitas dan Keterampilan Guru dalam Melaksana- kan KBM pada Siklus II	138
15. Sikap Siswa terhadap Pemahaman Metode Latihan <i>Distributed</i> <i>Progressive</i> Siklus II	140
16. Pencapaian Prestasi Belajar Siswa Materi Bola Basket Siklus II	141
17. Analisis Hasil Prestasi Belajar Bola Basket pada Siklus II	143
18. Perbandingan Prestasi Belajar Bola Basket Siklus I dan Siklus II	144

19. Aktivitas Guru dan Siswa dalam KBM pada Siklus III	153
20. Hasil Observasi Aktivitas dan Keterampilan Guru dalam Melaksana- kan KBM pada Siklus III	154
21. Sikap Siswa terhadap Pemahaman Metode Latihan Distributed Progressive Siklus III	156
22. Pencapaian Prestasi Belajar Siswa Materi Bola Basket pada Siklus III..	157
23. Analisis Hasil Prestasi Belajar Bola Basket pada Siklus III	159
24. Perbandingan Prestasi Belajar Bola Basket Siklus II dan Siklus III	160
25. Pencapaian Motivasi Belajar Siswa Materi Bola Basket Setelah PTK ..	162
26. Perbandingan Motivasi Belajar Sebelum PTK (Pre Test) dan Setelah PTK (Post Test).....	165
27. Perbandingan Pemahaman Siswa Terhadap Manfaat Metode Latihan Distributed Progressive Siklus I, II, dan III.....	165
28. Perbandingan Hasil Observasi Aktivitas dan Keterampilan Guru dalam Melaksanakan KBM Siklus I, II, dan III.....	167
29. Perbandingan Hasil Prestasi Pembelajaran Bola Basket Pra Siklus, Siklus I, II, dan III.....	169

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Bola Basket	183
2. Deskripsi Instrumen Penelitian	193
3. Kisi-Kisi Hubungan Antara Sumber Data, Metode Dan Pengumpulan Data	194
4. Kisi-Kisi Penyusunan Angket Motivasi Belajar Siswa	195
5. Angket Motivasi Belajar Siswa	196
6. Analisis Uji Coba Instrumen (Angket Motivasi Belajar)	200
7. Petunjuk Instrumen Pengukuran Motivasi Belajar Siswa	203
8. Instrumen Pengukuran Motivasi Belajar Siswa	204
9. Angket Sikap Siswa terhadap Pemahaman Metode Latihan <i>Distributed Progressive</i>	207
10. Petunjuk Pelaksanaan Tes Passing Ball	209
11. Petunjuk Pelaksanaan Tes Dribbling Ball	210
12. Petunjuk Pelaksanaan Tes Shooting Ball	211
13. Program Latihan Keterampilan Bola Basket	212
14. Lembar Penilaian	218
15. Hasil Angket Tentang Motivasi Siswa (Pre Test)	227
16. Hasil Angket Tentang Motivasi Siswa (Post Test)	228
17. Hasil Angket Sikap Siswa Tentang Pemahaman Metode Latihan <i>Distributed Progressive Siklus I, II, dan III</i>	229
18. Daftar Nilai Motivasi Belajar Siswa Pendidikan Jasmani Materi Bola Basket (Pre Test)	232
19. Daftar Nilai Motivasi Belajar Siswa Pendidikan Jasmani Materi Bola Basket (Post Test)	233
20. Rekapitulasi Hasil Prestasi Belajar Keterampilan Bola Basket	

(Pra Siklus)	234
21. Rekapitulasi Hasil Prestasi Belajar Keterampilan Bola Basket (Siklus I)	235
22. Rekapitulasi Hasil Prestasi Belajar Keterampilan Bola Basket (Siklus II)	236
23. Rekapitulasi Hasil Prestasi Belajar Keterampilan Bola Basket (Siklus III)	237
24. Daftar Nilai Siswa Tes Keterampilan Bola Basket (Ulangan Harian) ...	238
25. Daftar Nilai Siswa Tes Keterampilan Bola Basket (Pra Siklus)	239
26. Daftar Nilai Siswa Tes Keterampilan Bola Basket (Siklus I)	240
27. Daftar Nilai Siswa Tes Keterampilan Bola Basket (Siklus II)	241
28. Daftar Nilai Siswa Tes Keterampilan Bola Basket (Siklus III)	242
29. Rekapitulasi Nilai Motivasi Belajar Siswa Pendidikan Jasmani Materi Bola Basket	243
30. Rekapitulasi Hasil Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Materi Bola Basket	244
31. Kisi-Kisi Catatan Lapangan	245
32. Catatan Lapangan	250
33. Foto-Foto Kegiatan	277

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kurikulum pendidikan selalu mengalami perubahan dan perkembangan sesuai dengan perkembangan teknologi yang semakin maju. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor manusia yang selalu ingin maju dan berkembang. Manusia mempunyai potensi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga dapat meningkatkan kualitas bangsanya. Semua itu dapat tercapai apabila didukung oleh berbagai pihak baik dari swasta maupun pemerintah. Pendidikan adalah suatu usaha menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia melalui kegiatan pembelajaran. Pendidikan merupakan faktor utama yang menentukan kualitas suatu bangsa. Pendidikan bukanlah sesuatu yang bersifat statis melainkan sesuatu yang bersifat dinamis sehingga selalu menuntut adanya perbaikan yang dilangsungkan terus menerus. “Pendidikan dapat dimaknai sebagai proses mengubah tingkah laku anak didik menjadi manusia dewasa yang mampu hidup mandiri dan sebagai anggota masyarakat dalam lingkungan alam sekitar dimana individu itu berada” (Syaiiful S, 2005 : 3)

Menurut John Dewey dalam bukunya Adang suherman dan Agus Mahendra (2001 : 1) mengatakan ”seorang pendidik yang mempunyai andil besar dalam dunia pendidikan, mendefinisikan pendidikan sebagai penataan ulang atau rekontruksi aneka pengalaman dan peristiwa yang dialami dalam kehidupan

individu sehingga segala sesuatu yang baru menjadi lebih terarah dan bermakna". Definisi ini mengandung arti bahwa pendidikan seseorang terdiri dari segala sesuatu yang ia lakukan, dari mulai lahir sampai mati, berbuat atau mengerjakan sesuatu, sehingga seseorang belajar dengan cara melakukan segala aktivitas pendidikan yang dapat terjadi di kelas, perpustakaan, tempat bermain, perjalanan atau di rumah.

Pendidikan jasmani adalah disiplin akademik yang bersifat interdisiplin pengembangannya sangat tergantung dari ilmu yang menyangga (psikologi, kesehatan filsafat, pendidikan, pengajaran dan sebagainya). Untuk dapat mengembangkan pendidikan jasmani sebagai disiplin ilmu, prasyarat mutlak yang harus dilaksanakan adalah insan akademik pendidikan jasmani untuk mengeksplorasi ilmu-ilmu penyangga, karena tanpa menguasai ilmu penyangga pendidikan jasmani akan semakin jauh tertinggal, karena pengembangan konsep dan teori ilmu penyangganya maju dengan pesat. Ilmu pengajaran merupakan salah satu penyangga pendidikan jasmani, baik teoritis maupun praktis. Pendidikan jasmani tidak akan berkembang tanpa mengikuti perkembangan ilmu pengajaran. Demikian juga ilmu pengajaran tidak akan berkembang tanpa mengikuti perkembangan teori belajar.

Pendidikan jasmani menitikberatkan proses pendidikan kepada aktifitas jasmani yang memanfaatkan mekanisme gerak atau motorik. Gerak tersebut digunakan sebagai alat untuk mencapai keserasian tindakan yaitu perkembangan jasmani, mental dan rohani, emosional dan sosialnya. Kenyataan yang ada aspek jasmani atau fisik masih sangat dominan dan merupakan hal yang terpenting yang

diperhatikan di lapangan ataupun pada proses belajar mengajar di sekolah. Guru pendidikan jasmani biasanya dalam setiap kegiatan pembelajaran selalu mengakhiri dengan evaluasi terhadap keberhasilan anak didik dalam menyerap apa-apa yang telah dipelajari. Kondisi seperti inilah yang dapat menyebabkan kekeliruan salah satu unsur dalam permainan, misalnya yang dinilai adalah hasil dari prestasi siswa bukan proses bagaimana siswa dapat melakukan kegiatan dalam proses pembelajaran.

Pada dasarnya program pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga domain antara lain psikomotor, afektif dan kognitif. Namun demikian, ada satu keunikan dari program pendidikan jasmani yang dimiliki oleh program pendidikan lainnya, yaitu dalam hal pengembangan domain psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani siswa dan pencapaian keterampilan geraknya, disamping itu pendidikan jasmani tetap memiliki kesanggupan untuk meningkatkan aspek-aspek yang berada dalam domain afektif dan kognitif. Konsekuensi dari adanya pembibitan olahraga di sekolah adalah terlibatnya guru-guru pendidikan jasmani sebagai pemilih bibit dan juga pelatih ekstrakurikuler, sehingga para guru pendidikan jasmani dapat secara tepat merancang dan menyediakan pengalaman belajar yang sesuai dengan kemampuan anak dalam ketiga domain di atas. Sasaran yang ditekankan pada tahapan ini antara lain pembinaan mental terutama disiplin dan minat/perhatian terhadap cabang-cabang olahraga.

Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, ada beberapa faktor pendukung yang diperlukan antara lain faktor guru sebagai penyampai informasi, siswa sebagai penerima informasi, sarana prasarana dan juga metode atau cara untuk menyampaikan informasi. Metode yang dipilih dan diperkirakan harus cocok digunakan dalam proses pembelajaran teori atau praktek keterampilan, semata-mata untuk meningkatkan efektivitas dan efisien proses. Proses pembelajaran dapat dikatakan efektif apabila perubahan perilaku yang terjadi pada siswa setidaknya-tidaknya mencapai tingkat optimal.

Permainan bola basket di sekolah menengah atas merupakan salah satu media dalam pendidikan jasmani untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik (psikomotor), pengetahuan dan penalaran (kognitif) serta penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial). Permainan bola basket memang kurang populer di masyarakat, kalah dengan cabang-cabang olahraga yang lebih merakyat seperti sepak bola, bola voli dan lainnya. Itu semua dikarenakan beberapa faktor diantaranya minimnya klub-klub bola basket dan pembinaannya, juga dipengaruhi oleh faktor fasilitas yang membutuhkan dana dan tempat yang memenuhi syarat. Berbeda dengan permainan sepak bola dan bola voli yang di mana ada tanah kosong, di situ dapat digunakan untuk bermain. Di dalam pelajaran sekolahpun materi bola basket hanya diminati beberapa siswa yang memang sudah mempunyai rasa senang atau hobi dalam bermain bola basket. Penguasaan keterampilan bermain bola basket pada siswa di SMA Negeri 1 Banyudono sampai saat ini belum mencapai hasil yang memuaskan dikarenakan dalam pembelajaran materi yang digunakan belum sepenuhnya tuntas dikarenakan

kurang efektifnya program yang diberikan. Dalam materi bola basket masih banyak siswa cenderung pasif dalam melakukan kegiatan pembelajaran. Mayoritas siswa SMA Negeri 1 Banyudono kurang begitu senang dengan permainan bola basket, ini dibuktikan dengan fakta yang ada yaitu dari hasil evaluasi belajar yang masih rendah dan hasil pengamatan dilapangan yang membuktikan jarang sekali siswa menggunakan waktu luangnya memanfaatkan lapangan untuk bermain bola basket. Hasil pengamatan guru pendidikan jasmani menemukan kendala-kendala yang menjadi pemicu rendahnya hasil belajar bola basket di SMA Negeri 1 Banyudono antara lain metode pembelajaran yang kurang menasar pada materi yang diterapkan, program latihan yang tidak konsisten yang menyebabkan siswa menjadi bingung dan bosan. Siswa kurang tertarik dengan pembelajaran yang monoton sehingga siswa tidak konsentrasi pada materi yang diberikan. Jadi banyak siswa terutama siswa putri merasa malas untuk bermain bola basket dengan alasan banyak hal, anggapan susah mempelajari teknik bermain merupakan alasan yang paling menonjol di dalam benak dan pikiran siswa. Kemonotonan guru dalam menggunakan metode pembelajaran secara konvensional sangat berpengaruh terhadap respon siswa. Maka dari hasil pengamatan tersebut di atas diharapkan guru pendidikan jasmani berupaya menemukan jalan keluar untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan mencari metode pembelajaran yang tepat sehingga pembelajaran menjadi menarik dan memberikan ruang bagi siswa untuk berkreaitivitas dan terlibat secara aktif sepanjang proses pembelajaran.

Metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru dalam praktek pembelajaran pendidikan jasmani umumnya dan permainan bola basket khususnya, cenderung berpusat pada guru, dimana para siswa melakukan latihan fisik atau latihan keterampilan dasar berdasarkan perintah dari guru. Latihan-latihan tersebut hampir tidak pernah dilakukan oleh siswa karena inisiatif sendiri. Masih banyak guru-guru pendidikan jasmani ketika mengajar mempergunakan pendekatan atau metode konvensional yang paling disenangi dalam pelaksanaan proses pembelajaran secara konvensional sering mengabaikan tugas-tugas ajar dan tidak sesuai dengan taraf perkembangan anak.

Pemilihan metode pembelajaran yang tepat sangat berhubungan dengan situasi belajar. Pertimbangan penggunaan metode pembelajaran tertentu harus memperhatikan dalam kondisi bagaimana dan di mana proses pembelajaran tersebut dilaksanakan. Kondisi belajar juga berhubungan dengan karakteristik dari materi pelajaran. Dengan demikian karakteristik dari materi pelajaran juga harus dipertimbangkan dalam memilih metode pembelajaran. Jadi untuk mengatasi masalah pembelajaran tersebut dan untuk meningkatkan prestasi keterampilan bermain bola basket, maka guru perlu melakukan tindakan kelas yang memiliki tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas praktek pembelajaran secara berkesinambungan sehingga meningkatkan mutu hasil pembelajaran serta meningkatkan efisiensi pengelolaan pembelajaran.

Metode yang digunakan untuk mengatasi masalah pembelajaran bola basket tersebut adalah metode latihan terdistribusi progresif (*distributed progressive*) atau latihan bertahap dengan diselingi istirahat dengan alasan metode tersebut

yang lebih banyak dipelajari dan dianggap lebih praktis oleh guru pendidikan jasmani. Metode latihan terdistribusi progresif (*distributed progressive*) merupakan prosedur dan cara-cara pemilihan latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan dan kompleksitas. Metode latihan terdistribusi progresif (*distributed progressive*) ini merupakan cara didalam proses tercapainya sebuah latihan yang dicapai para pelatih atau guru di dalam istilah umum metode merupakan sebuah modifikasi, stimulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Jadi dapat disimpulkan melalui metode latihan terdistribusi progresif (*distributed progressive*) guru berusaha untuk mengarahkan dan mengorganisir latihan sesuai dengan tujuannya. Metode latihan terdistribusi progresif (*distributed progressive*) keterampilan bola basket dengan menggunakan latihan bertahap dapat mengembangkan keterampilan bermain bola basket dan dalam setiap tahapan latihan diselingi dengan istirahat, sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar dalam pelajaran pendidikan jasmani. Dengan menggunakan metode latihan terdistribusi progresif (*distributed progressive*) diharapkan dapat memperbaiki kelemahan metode konvensional dan tidak tersisakan lagi, karena bagian-bagian dari metode konvensional tersebut diintegrasikan ke dalam bagian latihan yang lebih maju secara bertahap, sehingga akhirnya siswa tiba pada keutuhan gerak secara terencana. Disamping diberi latihan dengan menggunakan metode terdistribusi progresif (*distributed progressive*) siswa juga diberi pemahaman dan motivasi agar dapat mengembangkan penalarannya untuk berpikir maju yang bertujuan meningkatkan

penampilan siswa dalam keterampilan bola basket secara tepat dan efisien dan dalam kesempatan itu pula keterampilan motorik juga ikut berkembang. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode latihan terdistribusi progresif (*distributed progressive*) pada keterampilan bola basket diharapkan guru dapat memberikan beberapa penilaian dalam satu kegiatan pembelajaran. Dan diharapkan pula siswa menjadi aktif dalam melakukan kegiatan pembelajaran bola basket dan semakin menyenangkan permainan tersebut.

Siswa dikatakan berhasil mencapai kompetensi dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani pada materi bola basket kelas XI IPS semester gasal tahun pelajaran 2009/2010 di SMA Negeri 1 Banyudono Kabupaten Boyolali apabila rata-rata hasil tes bola basket mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 65. Oleh karena itu, peneliti memiliki pandangan bahwa penerapan metode latihan dalam pembelajaran bola basket harus tepat, yaitu dengan penelitian tindakan kelas (PTK). Dengan penelitian tindakan kelas guru akan dapat mengetahui secara jelas masalah-masalah yang ada di kelasnya, dan bagaimana cara mengatasi masalah itu. Di samping itu juga guru dapat memperbaiki praktek-praktek pembelajaran dan penilaian sehingga lebih efektif. Berangkat dari keinginan peneliti untuk memberikan perbaikan terhadap hasil pembelajaran pendidikan jasmani pada materi bola basket inilah peneliti melakukan penelitian tindakan kelas di SMA Negeri 1 Banyudono.

B. Perumusan Masalah

Bertitik tolak pada uraian di atas, peneliti ingin mengetahui pelaksanaan strategi pembelajaran dalam permainan bola basket. Maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah dengan menggunakan strategi pembelajaran dengan metode latihan *distributed progressive* akan dapat meningkatkan motivasi belajar pendidikan jasmani pada materi bola basket siswa kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono? ”
2. Apakah dengan menggunakan strategi pembelajaran dengan metode latihan *distributed progressive* akan dapat meningkatkan prestasi belajar pendidikan jasmani pada materi bola basket siswa kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono? ”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, dapat disampaikan tujuan penelitian, yaitu :

1. Untuk mengetahui peningkatkan motivasi belajar pendidikan jasmani pada materi bola basket siswa kelas XI IPS melalui penerapan strategi pembelajaran dengan metode latihan *distributed progressive*.
2. Untuk mengetahui peningkatkan prestasi belajar pendidikan jasmani pada materi bola basket siswa kelas XI IPS melalui penerapan strategi pembelajaran dengan metode latihan *distributed progressive*.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk menambah dan mengembangkan wawasan ilmu pengetahuan serta lebih mendukung teori-teori yang telah ada, yang berhubungan dengan masalah yang sedang diteliti khususnya tentang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi bola basket.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi guru

1. Guru memiliki pengetahuan dan keterampilan menganalisis masalah yang muncul di kelas.
2. Guru memiliki variasi dalam strategi dan proses pembelajaran.
3. Guru memahami perbedaan individu siswa.
4. Guru mendapatkan pengetahuan dan wawasan dalam menentukan model pembelajaran.
5. Guru mampu melakukan penelitian tindakan kelas.

b. Manfaat bagi siswa

1. Siswa timbul keberanian untuk mengembangkan daya kreasi.
2. Siswa berkembang kemampuan daya pikirnya.
3. Tumbuh kompetensi antar siswa.
4. Siswa termotivasi untuk belajar keterampilan secara lebih baik.

5. Siswa terdorong untuk aktif dan kreatif dalam mengembangkan kemampuan dan keterampilan bermain bola basket.

c. Manfaat bagi sekolah

1. Penelitian tindakan kelas bermanfaat dalam usaha meningkatkan kualitas pembelajaran yang merupakan kunci terdapatnya kualitas sekolah. Jika kualitas pembelajaran meningkat diharapkan prestasi siswa juga meningkat yang merupakan indikator tercapainya kualitas sekolah.

2. Penelitian tindakan kelas bermanfaat mengangkat citra lembaga pendidikan yang kreatif dan inovatif.

3. Sebagai masukan dan dapat dikembangkan dalam pembelajaran pada mata pelajaran yang lain.

d. Manfaat bagi perpustakaan sekolah

Menambah khasanah perpustakaan sekolah tentang peningkatan prestasi pendidikan jasmani dengan menggunakan model pembelajaran keterampilan bermain bola basket.

e. Manfaat bagi pengembang profesi

Bagi guru pengembang profesi, metode pembelajaran olahraga khususnya cabang olahraga permainan bola basket, hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut, khususnya dalam mendisain strategi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan di SMA.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Strategi Pembelajaran

Dalam dunia pendidikan strategi dapat diartikan sebagai *a plan, method, or series of activities designed to achieves a particular educational goal*, J.R. David, 1976 dalam Wina Sanjaya (2008 : 186). Strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Jadi dapat diuraikan bahwa strategi pembelajaran merupakan rencana tindakan termasuk penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber kekuatan dalam pembelajaran. Strategi disusun untuk mencapai tujuan tertentu yang mempunyai arti arah dari semua keputusan penyusunan metode yaitu pencapaian tujuan. Penyusunan langkah-langkah pembelajaran, pemanfaatan fasilitas dan sumber belajar semuanya diarahkan dalam upaya pencapaian tujuan.

Strategi pembelajaran adalah spesifikasi untuk menyeleksi serta mengurutkan peristiwa belajar atau kegiatan pembelajaran (Barbara B. Seels dan Rita C. Richey, 1994 : 34). Kemp (1995) dalam Wina sanjaya (2008 : 187) menjelaskan, bahwa strategi pembelajaran adalah suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan guru dan siswa agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien. Senada dengan pendapat di atas, Dick and Carrey (1985) dalam Wina Sanjaya (2008 : 187) juga menyebutkan bahwa strategi

pembelajaran itu adalah suatu set materi dan prosedur pembelajaran yang digunakan secara bersama-sama untuk menimbulkan hasil belajar siswa. Salah satu unsur penting dalam mengajar adalah memilih strategi pembelajaran yang tepat. Hal ini akan berpengaruh pada tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan pembelajaran. Ketepatan dalam memilih strategi mengajar juga akan meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran yang akan diajarkan oleh guru, demikian juga sebaliknya.

Ada beberapa strategi pembelajaran yang dapat digunakan, Rowntree (1974) dalam Wina Sanjaya (2008 : 128) mengelompokkan ke dalam strategi penyampaian-penemuan atau *exposition-discovery learning*, dan strategi pembelajaran kelompok dan strategi pembelajaran individual atau *groups-individual learning*. Dalam strategi *exposition*, bahan pelajaran disajikan kepada siswa dalam bentuk jadi dan siswa dituntut untuk menguasai bahan tersebut dan guru berfungsi sebagai penyampai informasi. Strategi belajar individual dilakukan oleh siswa secara mandiri. Kecepatan, keterlambatan dan keberhasilan pembelajaran siswa sangat ditentukan oleh kemampuan individu siswa yang bersangkutan.

Suatu cara mengimplementasikan rencana yang sudah di susun dalam kegiatan yang nyata agar tujuan pembelajaran yang sudah di susun tercapai secara optimal, maka cara tersebut yang dinamakan dengan metode. Oleh karena itu, strategi berbeda dengan metode, hal ini dapat dijelaskan bahwa strategi menunjuk pada sebuah perencanaan untuk mencapai tujuan, sedangkan metode adalah cara yang dapat digunakan untuk melaksanakan strategi. Jadi dalam strategi

pembelajaran diperlukan adanya suatu metode untuk membantu kelancaran pembelajaran. Semakin tepat metode yang digunakan dalam proses pembelajaran maka semakin efektif pula tujuan yang akan dicapai, sehingga guru harus menyajikan tugas-tugas belajar yang sistematis.

Sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung, seorang guru perlu menyiapkan atau merencanakan materi pelajaran yang akan diberikan pada siswa, serta materi tersebut harus sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Proses belajar terjadi secara internal dan bersifat pribadi dalam diri siswa. Agar proses belajar tersebut mengarah pada tercapainya tujuan dalam kurikulum, guru harus merencanakan secara sistematis berbagai pengalaman mengajar yang memungkinkan perubahan tingkah laku siswa sesuai dengan tujuan yang diharapkan

Tujuan pembelajaran merupakan salah satu aspek yang harus dipertimbangkan dalam merencanakan pembelajaran. Penuangan tujuan pembelajaran ini bukan saja memperjelas arah yang ingin dicapai dalam suatu kegiatan belajar, tetapi dari segi efisiensi diperoleh hasil maksimal. Keuntungan yang diperoleh melalui penuangan tujuan pembelajaran tersebut tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Waktu mengajar dapat dialokasikan dan dimanfaatkan secara tepat.
- b) Pokok bahasan dapat dibuat seimbang, sehingga tidak ada materi pelajaran yang dibahas terlalu mendalam atau terlalu sedikit.
- c) Guru dapat menetapkan berapa banyak materi pelajaran yang dapat atau sebaliknya disajikan dalam setiap jam pelajaran.

- d) Guru dapat menetapkan urutan dan rangkaian materi pelajaran secara tepat, yaitu peletakan masing-masing materi pelajaran akan memudahkan siswa dalam mempelajari isi pelajaran.
- e) Guru dapat dengan mudah menetapkan dan mempersiapkan strategi pembelajaran yang paling cocok dan menarik.
- f) Guru dapat dengan mudah mempersiapkan berbagai keperluan peralatan maupun bahan dalam keperluan belajar.
- g) Guru dapat dengan mudah mengukur keberhasilan siswa dalam belajar.
- h) Guru dapat menjamin bahwa hasil belajarnya akan lebih baik dibandingkan dengan hasil tanpa tujuan yang jelas.

Prinsip umum penggunaan strategi pembelajaran menekankan bahwa tidak semua strategi pembelajaran cocok untuk mencapai semua tujuan dan semua keadaan. Setiap strategi memiliki kekhasan sendiri-sendiri. Wina Sanjaya (2008 : 131 - 135) mengemukakan bahwa guru perlu memahami prinsip-prinsip umum penggunaan strategi pembelajaran sebagai berikut :

1. Berorientasi pada Tujuan

Dalam sistem pembelajaran tujuan merupakan komponen yang utama. Segala aktivitas guru dan siswa, mestilah diupayakan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Ini sangat penting, sebab mengajar adalah proses yang bertujuan. Oleh karenanya keberhasilan suatu strategi pembelajaran dapat ditentukan dari keberhasilan siswa mencapai tujuan pembelajaran.

2. Aktivitas

Strategi pembelajaran harus dapat mendorong aktivitas siswa. Aktivitas tidak dimaksudkan terbatas pada aktivitas fisik, akan tetapi juga meliputi aktivitas yang bersifat psikis seperti aktivitas mental.

3. Individualitas

Mengajar adalah usaha mengembangkan setiap individu siswa. Walaupun kita mengajar pada sekelompok siswa, namun pada hakikatnya yang ingin kita capai adalah perubahan perilaku setiap siswa. Dikatakan guru yang baik dan profesional manakala ia menangani 50 orang siswa, seluruhnya berhasil mencapai tujuan. Oleh karena itu, dilihat dari segi jumlah siswa sebaiknya standar keberhasilan guru ditentukan setinggi-tingginya. Semakin tinggi standar keberhasilan ditentukan, maka semakin berkualitas proses pembelajaran.

4. Integritas

Mengajar harus dipandang sebagai usaha mengembangkan seluruh pribadi siswa. Mengajar bukan hanya mengembangkan kemampuan kognitif saja, akan tetapi juga meliputi pengembangan aspek afektif dan aspek psikomotor. Oleh karena itu, strategi pembelajaran harus mengembangkan seluruh aspek kepribadian siswa secara terintegritas.

Di samping itu, Bab IV Pasal 19 Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005 dikatakan bahwa proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa,

kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik, serta psikologi peserta didik.

Dari beberapa pengertian di atas selanjutnya dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu kegiatan edukatif yang bertujuan untuk memudahkan siswa belajar. Upaya memudahkan siswa belajar tidak lagi berprinsip pada apa yang harus dipelajari oleh siswa tetapi bagaimana siswa dalam belajar bisa menciptakan situasi belajar yang menyenangkan dan lebih bervariasi, tidak bersifat berpusat pada guru atau guru sebagai satu-satunya sumber belajar.

Beberapa unsur dalam pembelajaran yang harus diperhatikan oleh guru antara lain : perumusan tujuan pembelajaran, menentukan materi pembelajaran, menentukan kegiatan pembelajaran, menentukan metode pembelajaran, menentukan cara memotivasi siswa, merencanakan pengelolaan kelas, merencanakan penggunaan media dan sumber belajar, menentukan teknik evaluasi.

2. Metode Latihan Distributed Progresif

Metode latihan progresif terdistribusi (*distributed progressive*) adalah latihan yang dilakukan secara bertahap dengan setiap tahap latihannya diselingi dengan istirahat dan merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi dalam pelatihan olahraga. Dalam hal ini seorang guru dituntut agar dapat menerapkan metode latihan yang efektif. Menurut Rusli Lutan (2002 : 26) mengemukakan bahwa "Efektifitas pengajaran/latihan merupakan jalan keberhasilan dalam proses

pembiasaan atau sosialisasi siswa atau atlet dan pengembangan sikap serta pengetahuan yang mendukung pencapaian keterampilan yang baik dalam kerangka program pembinaan”.

Tuntutan terhadap metode latihan yang efektif dan efisien didorong oleh kenyataan-kenyataan atau gejala-gejala yang timbul dalam pelatihan. Menurut Suharno HP. (1993 : 43) ciri-ciri latihan teknik adalah :

- 1) Pada dasarnya teknik relevan dengan cabang olahraga.
- 2) Ulangan gerakan (repetition) biasanya banyak
- 3) Gerakan dari yang mudah ke gerakan yang sukar, serta gerakan dari bagian ke seluruhan atau sebaliknya.
- 4) Semua gerakan diawali dengan daya pikir kemudian ke otomatisasi gerakan teknik.

Tujuan latihan teknik adalah agar terbentuk keterampilan gerak yang baik dan otomatis. Untuk mengembangkan kemampuan teknik, maka latihan harus dilakukan secara berulang-ulang dan berkesinambungan dengan frekuensi yang sebanyak-banyaknya. Untuk mencapai tujuan tersebut guru harus menyiapkan dan menciptakan kondisi latihan sebaik-baiknya. Dalam hal ini seorang guru harus mampu menyusun materi latihan secara metodis sehingga akan diperoleh hasil latihan yang lebih optimal. Menurut Suharno HP. (1993 : 68), melatih keterampilan dalam olahraga secara metodis dapat diurutkan sebagai berikut :

- 1) Memberikan gambaran pengertian yang benar melalui penjelasan lisan/verbal
- 2) Memberikan contoh/demonstrasi yang benar antara lain dengan :
 - (a) Contoh langsung dari pelatih

- (b) Contoh dari atlet yang dianggap baik
 - (c) Contoh dari gambar seri/foto
 - (d) Contoh dengan film/video
- 3) Atlet atau pemimpin disuruh melaksanakan gerak dengan formasi-formasi yang ditentukan oleh pelatih.
 - 4) Pelatih mengoreksi dan membetulkan kesalahan-kesalahan baik bersifat perorangan maupun kelompok.
 - 5) Atlet/pemain disuruh mengulangi kembali sebanyak mungkin untuk mencapai gerakan otomatis yang benar.
 - 6) Pelatih mengevaluasi terhadap hasil yang sudah dapat dicapai pada saat itu.

Metode latihan progresif terdistribusi (*distributed progressive*) merupakan bentuk latihan bertahap yang diselingi istirahat diantara tahapan latihan. Program latihan progresif terdistribusi (*distributed progressive*) dapat membuat para pelatih atau guru untuk lebih mengkhususkan program latihan yang lebih teliti bagi setiap siswa atau atlet. Program latihan *distributed progressive* pelaksanaan tindakannya hari ke hari sehingga siswa bisa mengamati kemajuannya. Menurut Schmidt (dalam Hendrig Joko Prasetyo 2006 : 61) bahwa "dalam *distributed practice*, disela-sela percobaan yang dilakukan terdapat istirahat yang sama atau melebihi banyaknya waktu dalam percobaan, yang mengarah ke suatu urutan yang lebih sama." Menurut Adang Suherman dan Agus Mahendra (2001 : 171) Mengemukakan "Pada prinsipnya, metode progresif ini mengikuti urutan sebagai berikut . Pada tahap pertama, latihan hanya melibatkan

satu bagian keterampilan yang dianggap penting (inti). Pada tahap kedua, bagian pertama tadi digabung dengan bagian kedua sehingga menampilkan pola gerak yang lebih besar. Pada tahap tiga, bagian satu dan bagian dua tadi digabung lagi dengan bagian tiga, yang menunjukkan pola keterampilan yang semakin lengkap. Demikian seterusnya, hingga keseluruhan bagian yang tersisa akhirnya tergabung secara keseluruhan". Selanjutnya Adang Suherman dan Agus Mahendra (2001 : 171) mengatakan "Untuk memperjelas pelaksanaan metode ini, guru sering juga menerapkannya dengan menetapkan latihan ditahapan satu dengan memilih gerakan paling akhir, kemudian, perlahan-lahan bagian depannya digabung, sehingga sampai ke gerakan yang paling awal dari keterampilan itu, untuk membentuk keseluruhan".

Menurut Samsudin (2008 : 44) mengemukakan "Dua ciri dari metode progresif ini adalah : (1) dalam susunan tahapan pembelajaran, tahap berikutnya selalu memuat gerakan yang dilatih di tahap sebelumnya, misalnya tahap satu selalu ada tahap dua, tahap dua dan tahap dua selalu ada tahap tiga, tahap satu, dua, dan tiga, selalu ada ditahap empat, begitu seterusnya; dan (2) Gerakan yang dijadikan inti atau dianggap penting dalam keterampilan yang dipelajari, selalu muncul dan mendapat penekanan pada setiap pembelajaran, misalnya jika gerakan inti dari bola basket adalah peristiwa menggiring bola, maka gerakan menggiring ini selalu ada di setiap tahapan latihan, dan seterusnya.

Jadi urutan metode latihan progresif terdistribusi (*distributed progressive*) tersebut harus diperhatikan dalam pelaksanaan latihan teknik keterampilan bola basket, yaitu siswa melakukan gerakan keterampilan bola basket sesuai instruksi

dari guru dan pada saat tertentu siswa diberi kesempatan untuk istirahat. Istirahat yang diberikan tersebut dapat digunakan untuk relaksasi atau diberikan koreksi dari guru. Dengan demikian kondisi siswa akan pulih, selain itu dapat mengoreksi kesalahannya sehingga pada kesempatan berikutnya kesalahan tersebut tidak diulangi lagi. Latihan yang dilakukan berdasarkan metode yang benar akan diperoleh hasil latihan yang optimal.

Ditinjau dari pelaksanaan pelatihan materi bola basket dengan menggunakan metode latihan progresif terdistribusi (*distributed progressive*) mempunyai kelebihan antara lain :

- a. Dapat membuat para guru untuk lebih menghususkan program latihan secara bertahap yang lebih teliti bagi setiap siswa.
- b. Program latihannya dilakukan secara berkesinambungan sehingga guru bisa mengamati kemajuannya
- c. Teknik keterampilan dapat dilakukan dengan baik, kesalahan teknik dapat diketahui sejak dini dan segera dibetulkan sehingga penguasaan keterampilan bola basket menjadi lebih baik.
- d. Kondisi siswa akan terhindar dari kelelahan yang berlebihan, sehingga terhindar dari kemungkinan terjadinya overtraining.

Sedangkan kelemahan dalam metode latihan progresif terdistribusi (*distributed progressive*) pada materi bola basket antara lain :

- a. Penguasaan gerakan latihan agak lambat, karena dilakukan dengan bertahap dan diselingi waktu istirahat.

- b. Latihan ini prioritasnya hanya khusus untuk peningkatan terhadap penguasaan teknik, sedangkan kondisi fisiknya terabaikan.
- d. Siswa akan merasa jenuh jika waktu isitirahat hanya untuk menunggu waktu giliran.

3. Hakekat Motivasi dan Prestasi Belajar

a. Motivasi

Motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu.

Menurut Hamzah B. Uno (2008 : 3) mengatakan bahwa motif dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu (1) motif biogenetis, yaitu motif-motif yang berasal dari kebutuhan-kebutuhan organisme demi kelanjutan hidupnya, misalnya lapar, haus, kebutuhan akan kegiatan dan istirahat, mengambil napas, seksualitas, dan sebagainya; (2) motif sosiogenetis, yaitu motif-motif yang berkembang berasal dari lingkungan kebudayaan tempat orang tersebut berada. Jadi, motif ini tidak berkembang dengan sendirinya, tetapi dipengaruhi oleh lingkungan kebudayaan setempat. Misalnya, keinginan mendengarkan musik, makan pecel, makan cokelat, dan lain-lain; (3) motif teologis, dalam motif ini manusia adalah sebagai makhluk yang berketuhanan, sehingga ada interaksi antara manusia dengan Tuhan-Nya, seperti ibadahnya dalam

kehidupan sehari-hari, misalnya keinginan untuk mengabdikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, untuk merealisasikan norma-norma sesuai agamanya.

Motivasi merupakan kekuatan yang mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan. Kekuatan-kekuatan ini pada dasarnya dirangsang oleh adanya berbagai macam kebutuhan, seperti (1) keinginan yang hendak dipenuhinya; (2) tingkah laku; (3) tujuan; (4) umpan balik (Hamzah B. Uno, 2008 : 5). Jadi motivasi adalah usaha seseorang untuk menimbulkan motif, dan usaha-usaha tersebut dapat berupa ajakan, perintah, suruhan, larangan, pujian atau ganjaran, dan paksaan untuk melakukan sesuatu.

Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Motivasi belajar dapat timbul karena faktor intrinsik, berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita. Sedangkan faktor ekstrinsiknya adalah penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik. Menurut Haris Mudjiman (2008 : 37) mengatakan bahwa motivasi belajar dibedakan menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam diri untuk menguasai sesuatu kompetensi guna mengatasi masalah. Motivasi ekstrinsik adalah dorongan dari luar diri untuk menguasai sesuatu kompetensi guna mengatasi masalah. Lebih lanjut Haris Mudjiman (2008 : 43) menyebutkan sekurang-kurangnya ada 8 faktor yang diperkirakan berpengaruh terhadap pembentukan motivasi belajar :

1. Faktor pengetahuan tentang kegunaan belajar;

2. Faktor kebutuhan untuk belajar;
3. Faktor kemampuan melakukan kegiatan belajar;
4. Faktor kesenangan terhadap ide melakukan kegiatan belajar;
5. Faktor pelaksanaan kegiatan belajar;
6. Faktor hasil belajar;
7. Faktor kepuasan terhadap hasil belajar; dan
8. Faktor karakteristik pribadi dan lingkungan terhadap proses pembuatan keputusan.

Hamzah B. Uno (2008 : 23) mengatakan bahwa hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Hamzah B. Uno (2008 : 23) juga mengemukakan indikator motivasi belajar dapat diklasifikasikan sebagai berikut : (1) adanya hasrat dan keinginan berhasil; (2) adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar; (3) adanya harapan dan cita-cita masa depan; (4) adanya penghargaan dalam belajar; (5) adanya kegiatan yang menarik dalam belajar; (6) adanya lingkungan yang kondusif, sehingga memungkinkan seseorang siswa dapat belajar dengan baik.

Menurut Wahjosumidjo (1987 : 177), ” motivasi adalah sebagai konsep manajemen dalam kaitannya dengan kehidupan organisasi dan kepemimpinan. Motivasi adalah dorongan kerja yang timbul pada diri seseorang untuk berperilaku dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan”. Jadi motivasi merupakan subyek dari prinsip kondisioning, artinya bahwa

motivasi dipengaruhi oleh lingkungan. Dalam hal ini lingkungan belajar yang terstruktur dengan baik dapat memotivasi siswa sehingga mereka dapat dan mau belajar.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa motif merupakan daya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu, demi mencapai tujuan tertentu. Motivasi adalah pemberian motif artinya pemberian daya penggerak yang merupakan energi psikis yang baru kepada sasaran sehingga subyek sasaran berperilaku sesuai dengan keinginan yang dikehendaki. Jadi dapat disimpulkan pula bahwa ada beberapa peranan penting dari motivasi dalam belajar dan pembelajaran antara lain dalam menentukan hal-hal yang dapat dijadikan penguat belajar, memperjelas tujuan belajar yang hendak dicapai, menentukan ragam kendali terhadap rangsangan belajar, dan menentukan ketekunan belajar.

Menurut Parman (2004 : 234) "ada beberapa teori motivasi yaitu teori motivasi berprestasi, teori hubungan, teori kebutuhan, dan teori ARCS." Dari berbagai teori motivasi secara garis besar dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Teori motivasi berprestasi (*Achievement Motivation*)

Seseorang mempunyai motivasi untuk bekerja/belajar karena adanya kebutuhan untuk berprestasi. Dalam rangka belajar di sekolah motivasi berprestasi terwujud dalam daya penggerak pada siswa untuk mengusahakan kemajuan dalam belajar dan mengejar prestasi maksimal, demi pengayaan diri sendiri dan penghargaan terhadap diri sendiri. Daya

penggerak sebagai motivasi berprestasi ini disebut *needs achievement* (kebutuhan berprestasi)

Orang yang memiliki *needs achievement* tinggi ini secara umum memiliki ciri-ciri :

- a. Mereka menjadi lebih bersemangat jika unggul di bidang yang lain.
- b. Menentukan tujuan secara realistis dan berani mengambil resiko.
- c. Bertanggungjawab terhadap segala pilihan yang telah diputuskan.
- d. Berani menghadapi tantangan serta memiliki inisiatif yang lebih beragam dibanding dengan kebanyakan orang.
- e. Menghendaki umpan balik yang konkrit terhadap prestasi yang dihasilkan.
- f. Pekerjaan yang dilakukan tidak selalu diorientasikan pada uang dan kekuasaan.

2. Teori Motivasi Hubungan (*Attribution Motivation*)

Attribution Motivation dikembangkan oleh Benhard Weiner. Teori ini memandang cara orang mencari penjelasan bagi keberhasilan yang dinikmati maupun kegagalan yang dialami. Artinya, dengan melakukan atribusi orang berusaha menemukan alasan mengapa terjadi sesuatu.

Kebanyakan alasan yang diketengahkan oleh para siswa dalam menjelaskan kegagalan atau keberhasilan mereka dalam menghadapi tugas-tugas belajar dapat dikategorikan dalam tiga dimensi, yaitu internal *versus* eksternal, stabil *versus* labil, dan dapat dikontrol *versus* tidak dapat dikontrol. Isi alasan-alasan siswa untuk menjelaskan keberhasilan atau

kegagalannya dalam rangka prestasi belajar dibatasi pada empat faktor : kemampuan, usaha, kesulitan tugas belajar yang dibebankan dan nasib. Jika masing-masing dari empat alasan ini ditaruh pada ketiga dimensi tersebut, maka ternyata pandangan kebanyakan siswa adalah :

- a. Kemampuan akademis adalah internal, stabil dan tak dapat dikontrol.
- b. Usaha adalah internal, labil dan dapat dikontrol.
- c. Kesulitan tugas adalah eksternal, stabil dan tidak dapat dikontrol.
- d. Nasib adalah eksternal, labil dan tidak dapat dikontrol.

3. Teori Motivasi Kebutuhan (*Needs Motivation*)

Kebutuhan (*needs*) dapat dirumuskan sebagai kekosongan dalam kehidupan manusia atau tidak terdapatnya sesuatu pada seseorang yang diperlukan bagi kesejahteraannya. Maslow dalam Parman (2004 : 234) menyusun kebutuhan manusia dari bawah ke atas, yaitu :

- ”a. Kebutuhan fisiologis.
- b. Kebutuhan rasa aman.
- c. Kebutuhan untuk dicintai dan diakhiri oleh kelompoknya.
- d. Kebutuhan menikmati rasa harga diri.
- e. Kebutuhan mengembangkan diri secara intelektual.
- f. Kebutuhan untuk mengetahui dan memahami.
- g. Kebutuhan estetis. ”.

4. Teori Motivasi ARCS

Ada empat kondisi (aspek) motivasi yang harus dipenuhi untuk memperoleh siswa yang bermotivasi. Keller menyebutkan ARCS, yaitu *Attention, Relevance, Confidence, dan Satisfaction*.

Keller mengemukakan pandangannya tentang motivasi belajar sebagai proses kesinambungan. Pertama kali orang harus memperoleh *attention* (perhatian) siswa dan melibatkan siswa dalam kegiatan pembelajaran sebelum hal lain terjadi. Sebelum pembelajaran berlangsung, siswa harus yakin bahwa hal ini berhubungan (ada relevansi) dengan tujuan pribadi dan akan memenuhi kebutuhan mereka. Bahkan siswa yang berminat yang memandang adanya relevansi pribadi dengan tugas-tugas pembelajaran, motivasi mereka masih mengambang ketika kegiatan berlangsung. Hal ini merupakan masalah *confidence* (kepercayaan diri). Di samping itu, pembelajaran harus menghasilkan *satisfaction* (rasa puas) bagi siswa sehingga memiliki keinginan belajar.

b. Pemahaman

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian pemahaman berasal dari kata paham yang artinya mengerti benar atau mengetahui benar dalam suatu hal. Pemahaman adalah proses, cara, perbuatan memahami atau memahamkan (2001 : 811). Pemahaman didefinisikan sebagai kemampuan untuk menyerap arti dari materi atau bahan yang dipelajari. Ini dapat ditunjukkan dengan menerjemahkan materi dari suatu bentuk yang lain, menginterpretasikan materi dalam bentuk latihan keterampilan. Oleh karena itu seseorang yang sudah memahami sesuatu maka dalam beraktivitas akan

timbul dari hasil perpaduan antara hati nurani, pikiran, perasaan, bawaan dan kebiasaan dan yang menyatu, membentuk suatu kesatuan tindakan yang dihayati. Dengan demikian memahami suatu pengetahuan dalam hal ini latihan keterampilan adalah masalah fundamental dalam pembelajaran

Pemahaman berkaitan erat dengan usaha memahami hal-hal penting dari apa yang dibacanya atau dilihatnya. Menghafal suatu gerakan tanpa memahami apa yang dilihatnya boleh menyebabkan siswa cepat bosan belajar. Jika siswa paham apa yang mereka lihat, minat siswa akan meningkat untuk berlatih seterusnya. Di samping itu, siswa akan lebih mudah membuat suasana belajar yang tidak membosankan. Setelah diberikan materi tentang keterampilan atau latihan dan langkah-langkah yang harus dilakukan dalam latihan serta praktek langsung yang dilakukan oleh siswa menambah tingkatan pemahamannya. Pemahaman tentang suatu latihan semakin mudah ditangkap karena secara visual mereka dapat melihat langsung dan melakukannya sendiri. Pengalaman tersebut diharapkan mampu mendorong pemahaman siswa tentang pembelajaran keterampilan dan tahapan-tahapan yang dapat dilakukan secara sederhana. Pemahaman tentang cara melakukan gerakan semakin dipahami setelah mereka melakukan praktek.

Pemahaman merupakan tipe hasil belajar yang lebih tinggi daripada pengetahuan. Dalam taksonomi Bloom, kesanggupan memahami setingkat lebih tinggi daripada pengetahuan. Namun, tidaklah berarti bahwa pengetahuan tidak perlu ditanyakan sebab, untuk dapat memahami, perlu terlebih dahulu mengetahui atau mengenal. (Nana Sudjana, 2009 : 24). Lebih

lanjut menurut Nana Sudjana, pemahaman dapat dibedakan ke dalam tiga kategori, yaitu :

- 1) Tingkat terendah adalah pemahaman terjemahan, mulai dari terjemahan dalam arti yang sebenarnya, misalnya dari bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia.
- 2) Tingkat kedua adalah pemahaman penafsiran, yakni menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, atau menghubungkan beberapa bagian dari grafik dengan kejadian, membedakan yang pokok dan yang bukan pokok.
- 3) Tingkat ketiga atau tingkat tertinggi adalah pemahaman ekstrapolasi. Dengan ekstrapolasi diharapkan seseorang mampu melihat di balik yang tertulis, dapat membuat ramalan tentang konsekuensi atau dapat memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, kasus, ataupun masalahnya. (2009 : 24)

Meskipun pemahaman dapat dipilahkan menjadi tiga tingkatan di atas, perlu disadari bahwa menarik garis lurus yang tegas antara ketiganya tidaklah mudah. Dalam menyusun tes pemahaman, penyusun tes dapat membedakan item yang susunannya termasuk sub-kategori tersebut, tetapi tidak perlu mempermasalahkan ketiga perbedaan itu. Sejauh dengan mudah dapat dibedakan antara pemahaman terjemahan, penafsiran, dan ekstrapolasi, maka harus dibedakan untuk kepentingan penyusunan tes hasil belajar. Jadi dapat disimpulkan bahwa pemahaman dapat diartikan kemampuan seseorang dalam

mengartikan, menafsirkan, menerjemahkan, atau menyatakan sesuatu dengan caranya sendiri tentang pengetahuan yang pernah diterimanya.

c. Prestasi Belajar

Menurut kamus umum bahasa Indonesia yang dikeluarkan Balai Pustaka, yang dimaksud prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dilakukan, dikerjakan dan sebagainya) dan belajar berarti berusaha (berlatih, dan sebagainya) supaya mendapat suatu kepandaian (Poerwadarminta, 2003 :121 dan 910). Menurut Syaifudin Aswar (1987 : 13) menyatakan arti dari prestasi adalah hasil yang telah dicapai oleh pebelajar dalam belajar. Sedangkan pengertian belajar menurut Ngalim Purwanto (1990 :84) adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru dari pada reaksi yang berupa kacakapan, sikap, kebiasaan, kepandaian, atau suatu pengertian.

Pengertian prestasi belajar merupakan suatu yang kompleks, karena itu pengertiannya bisa bermacam-macam. Prestasi belajar dapat dipandang suatu hasil apabila yang dilihat adalah bentuk terakhir dari berbagai pengalaman interaksi edukatif, bisa dipandang sebagai suatu proses apabila yang dilihat adalah kejadian selama siswa menjalani suatu proses belajar untuk mencapai tujuan, dan juga dapat dipandang sebagai suatu fungsi apabila yang dilihat adalah aspek-aspek yang menentukan terjadinya perubahan tingkah laku siswa.

Menurut Nana Sudjana (1989 : 28) belajar adalah "Suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang". Perubahan sebagai hasil proses pembelajaran dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti

berubah pengetahuannya, pemahamannya, sikap dan tingkah lakunya, keterampilannya, kecakapannya, dan kemampuannya, daya reaksinya, daya penerimaannya serta aspek yang ada pada individu. Lebih lanjut dikatakan bahwa belajar adalah proses yang aktif, belajar adalah proses mereaksi terhadap semua situasi yang ada disekitar individu. Belajar adalah proses yang diarahkan kepada tujuan, proses berubah melalui berbagai pengalaman. Belajar adalah proses melihat, mengamati, memahami sesuatu, bagaimana mengubah tingkah laku seseorang.

Morgan dan kawan-kawan dalam Toeti Soekamto (1996 : 8) mengatakan belajar dapat didefinisikan sebagai setiap perubahan tingkah laku yang relatif tetap dan terjadi sebagai hasil latihan atau pengalaman. Definisi ini mencakup tiga unsur, yaitu (1) belajar adalah perubahan tingkah laku, (2) perubahan tersebut terjadi karena latihan atau pengalaman, (3) perubahan tersebut harus relatif permanen dan tetap ada untuk waktu yang cukup lama. Snelbecker dalam Toeti Soekamto (1996 : 9) selanjutnya menyimpulkan definisi belajar sebagai berikut (1) belajar harus mencakup tingkah laku, (2) tingkah laku tersebut harus berubah dari tingkat yang paling sederhana sampai yang kompleks, (3) proses perubahan tingkah laku tersebut harus dapat dikontrol sendiri atau dikontrol oleh faktor-faktor eksternal.

Tujuan belajar menurut Davies (1991 : 120), "Untuk mengadakan perubahan yang dikehendaki dalam tingkah laku seorang pelajar." Dengan kata lain, belajar dapat membuat seorang menjadi orang lain, dalam hal apa yang dapat kita lakukan dan dapat dicapainya. Untuk mencapai tujuan mengajar

seperti tersebut di atas, membutuhkan metode dan teknik, tergantung dari sifat tugas, sifat tujuan belajar yang harus dicapai, kemampuan, bakat, pengetahuan sebelumnya dan usia.

Dari beberapa teori belajar dan pengertian prestasi, dapat disimpulkan tentang pengertian belajar, yaitu hasil pengukuran terhadap siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor setelah mengikuti proses kegiatan pembelajaran, dapat diukur dengan menggunakan instrumen tes atau instrumen lain yang relevan. Dengan belajar akan dapat memperoleh pengalaman berkat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya dan prestasi belajar menunjukkan hasil dari suatu proses perubahan perilaku atau pribadi seseorang berdasarkan praktik atau pengalaman.

4. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan disiplin akademik yang bersifat interdisiplin pengembangannya sangat tergantung dari ilmu yang menyangga (psikologi, kesehatan filsafat, pendidikan, pengajaran dan sebagainya). Untuk dapat mengembangkan pendidikan jasmani sebagai disiplin ilmu, prasyarat mutlak yang harus dilaksanakan adalah insan akademik pendidikan jasmani untuk mengeksplorasi ilmu-ilmu penyangga, karena tanpa menguasai ilmu penyangga pendidikan jasmani akan semakin jauh tertinggal, karena pengembangan konsep dan teori ilmu penyangganya maju dengan pesat. Ilmu pengajaran merupakan salah satu penyangga pendidikan jasmani, baik teoritis maupun praktis. Pendidikan jasmani tidak akan berkembang tanpa mengikuti perkembangan ilmu

pengajaran. Demikian juga ilmu pengajaran tidak akan berkembang tanpa mengikuti perkembangan teori belajar.

Pangrazi dan Daure (1992) dalam Adang Suherman dan Agus Mahendra (2001 : 6-7) berpendapat "Pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan melalui gerak, dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan definisi tersebut".

Menurut Ditjen, Dikdasmen, Depdiknas (2003 : 2) "Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan pelaksanaan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa".

Salah satu definisi pendidikan jasmani yang patut dikemukakan adalah definisi yang dilontarkan pada Lokakarya Nasional tentang Pembangunan Olahraga pada Tahun 1981 (Abdul Gafur, 1983 : 8-9) dalam Samsudin (2008 : 2) mengemukakan bahwa "Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang

harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila”. (Cholik Mutohir, 1992)

Menurut Samsudin (2008 : 3) mengemukakan ”Tujuan pendidikan jasmani :

- a. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- e. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar sekolah (*outdoor education*)
- f. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- g. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri/orang lain.
- h. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.”

Materi mata pelajaran Pendidikan jasmani meliputi ; pengalaman dasar permainan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri/senam; aktivitas ritmik; aktivitas air; dan pendidikan luar kelas disajikan untuk membantu siswa agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melalukan secara aman, efisien, dan efektif. Adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan, yang pada gilirannya siswa diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang. Dengan demikian, akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif.

Struktur materi Pendidikan jasmani dikembangkan dan disusun dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga (Jewett, Ennis, & Bain, 1995 dalam Samsudin 2008 : 6). Selajutnya Samsudin (2008 : 6) mengukakan "Asumsi yang digunakan kedua model ini adalah untuk menciptakan gaya hidup sehat dan aktif, dengan demikian manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan konsep latihan yang benar". Pendidikan jasmani diyakini dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk : (1) berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga, (2) pemahaman dan penerapan konsep yang benar tentang aktivitas-aktivitas tersebut agar dapat melakukannya secara aman, dan (3) pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas-aktivitas tersebut agar terbentuk sikap dan perilaku sportif dan positif, emosi stabil, dan gaya hidup sehat.

Program pendidikan jasmani menekankan tentang pentingnya latihan, sebagai akibat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. Siswa ingin

belajar berbagai keterampilan dan berbagai cabang olahraga. Siswa juga ingin berpartisipasi dalam aktivitas-aktivitas yang bermanfaat baginya dalam memanfaatkan waktu luang. Pada tingkat usia Sekolah Menengah Atas, anak ingin bermain secara harmonis dengan orang lain dan berpartisipasi dalam permainan tim. Samsudin (2008 : 8) menjabarkan "Program pendidikan jasmani pada sekolah lanjutan meliputi hal-hal sebagai berikut :

- (1) Mencintai olahraga tim atau beregu
- (2) Kegembiraan dan minat dalam kepelatihan olahraga.
- (3) Pengelompokan ke dalam bagian-bagian tentang pokok bahasan (*subject matter*)
- (4) Kelompok siswa yang berminat untuk bekerja atau beraktivitas.
- (5) Kepuasan yang diperoleh dalam melihat siswa mentransfer keterampilan dari kelas pendidikan jasmani kegiatan di dalam sekolah (*intramural*) dan rekreasi setelah sekolah.
- (6) Tantangan yang membimbing siswa untuk melewati periode yang canggung, transisional dari ketidaktenangan dan ketidakentuan pada masa sekolah lanjutan pertama.
- (7) Inspirasi yang diperoleh dari bekerja dengan staf dan kolega profesional yang lain.
- (8) Mencintai makin banyak permainan dan aktivitas dengan organisasi tinggi (Bucher, 1979 : 350)".

Lebih lanjut Samsudin (2008 : 8-9) mengatakan bahwa "Garis-garis pedoman program pendidikan jasmani di sekolah lanjutan menggambarkan bahwa

banyak garis pedoman yang diajukan di sekolah dasar juga tepat untuk sekolah lanjutan dan perguruan tinggi. Kesimpulannya adalah bahwa program untuk sekolah lanjutan yang lebih tepat disesuaikan dengan format sebagai berikut :

- (1) Program pembelajaran harus menemui perbedaan kebutuhan semua siswa dan disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan tiap siswa.
- (2) Program harus diseimbangkan antara olahraga tim dan perseorangan, olahraga, air, senam, aktivitas uji diri, dansa, dan aktivitas berirama.
- (3) Kemajuan harus berangkai yang berkaitan dengan keterampilan dan pola gerak tertentu.
- (4) Kesempatan belajar efektif (pilihan) harus diberikan.
- (5) Pengetahuan tentang tubuh manusia dan prinsip-prinsip gerak manusia sangat penting.
- (6) Aktivitas kreativitas, pengarahan diri (*self-direction*), aktivitas yang berat dan kuat, di samping prinsip-prinsip pengamanan harus didorong.
- (7) Kebugaran jasmani dan keterampilan yang dapat dilakukan dalam kegiatan intramural, antarsekolah (*interscholastic*), dan program rekreasi yang komprehensif untuk semua siswa harus ditekankan.
- (8) Pengembangan hubungan manusia dan pendorongan siswa yang memiliki kesulitan yang disebabkan program-problem fisik, sosial, dan emosi sangat penting untuk dijadikan program utama (Bucher, 1979 : 350)".

Dari definisi di atas maka dapat dirumuskan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan

jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang. Pada usia sekolah anak diharapkan bergerak dengan aktifitas fisik yang teratur. Rangsangan sensoris pada usia dini penting untuk mengembangkan kemampuan, kemampuan menganalisis dan bahkan menjadi faktor perantara yang memungkinkan tercapainya proses belajar yang cepat pada tahap dewasa. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani, termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu, pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

5. Bola Basket

a. Pengertian Bola Basket

Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain. (Muhajir, 2007 : 11). Tujuannya adalah setiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang/basket lawan untuk menghasilkan angka sebanyak-banyaknya dalam waktu yang ditentukan. Bola dimainkan oleh tangan dengan cara didorong, dilempar, digiring dan digelindingkan ke segala arah dalam permainan sesuai dengan peraturan yang ditentukan.

Permainan bola basket diciptakan oleh *Dr. James A. Naismith* pada tahun 1891 dari Amerika Serikat. Atas desakan dari *Dr. Luther Halsey Gulick* seorang sekretaris nasional YMCA (*Young Men Christian Association*) bagian pendidikan jasmani dari *Springfield College* di *Massachusetts*, Amerika

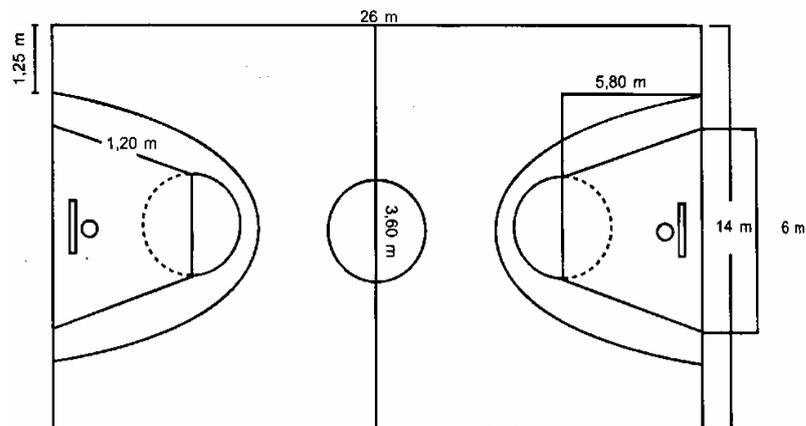
Serikat untuk membuat permainan baru dengan syarat dapat dimainkan di dalam gedung, mudah dipelajari dan menarik. Pada mulanya *Dr. James A. Naismith* menggunakan keranjang buah persik sebagai sasaran untuk melemparkan atau memasukkan bola. Dari asal keranjang buah persik inilah berawal nama "*Basketball*" yang sekarang terkenal di seluruh dunia. Pada tahun 1924 bola basket didemonstrasikan dalam olimpiade di Perancis. Pada tanggal 12 Juni 1932 atas prakarsa *Dr. Elmer Beny*, direktur sekolah olahraga di Jenewa, Argentina, Cekoslowakia, Yunani, Italia, Portugal, Rumania dan Swiss untuk pertama kalinya berlangsung kongres bola basket di Jenewa, Swiss. Dalam konferensi tersebut terbentuk *Federation International De Basket Ball Amateur* (FIBA) dengan *Leon Bouffard* sebagai presidennya dan *William Jones* sebagai sekretaris jenderal. (Muhajir, 2007 : 12-13)

Bola basket masuk ke Indonesia dibawa oleh para perantau dari Cina. Pada PON I di Surakarta tahun 1948 bola basket telah masuk dalam acara pertandingan. Pada tahun 1951, *Maladi* selaku sekretaris komite olimpiade Indonesia menunjuk *Tonny When* dan *Wim Latumeten* untuk mengorganisir perbolabasketan Indonesia. Pada tanggal 23 Oktober 1951 berdirilah *Persatuan Basketball Indonesia* (PERBASI) dengan *Tonny When* sebagai ketua dan *Wim Latumeten* sebagai sekretaris. Pada tahun 1953, PERBASI diterima sebagai anggota FIBA dan tahun 1955 perpanjangan PERBASI diubah menjadi *Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia*. Dan permainan bola basket berkembang pesat dan banyak sekali peminatnya dengan banyaknya klub-klub dan kompetisi baik lokal maupun internasional.

b. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket

1) Lapangan.

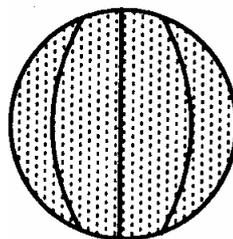
Permainan bola basket dilakukan di atas lapangan keras persegi panjang bebas dari segala rintangan, dengan ketentuan : (a) Panjang 28 m, lebar 15 m diukur dari bagian sebelah dalam garis batas lapangan dan bila di dalam ruangan tingginya sekurang-kurangnya 7 meter dan hendaknya mendapat penerangan yang cukup merata. Lapangan harus ditandai dengan garis batas yang jelas berjarak 2 meter dari rintangan yang ada disekeliling lapangan. Garis-garis batas tersebut dibuat sejelas-jelasnya dengan tebal 5 cm, (b) Garis lingkaran tengah berjari-jari 1,80 meter, tepat berada ditengah-tengah lapangan dan diukur dari titik pusat sampai sebelah luar garis lingkaran, (c) Garis tengah dibuat sejajar dengan garis akhir, menghubungkan kedua titik tengah garis samping dan tiap ujungnya melewati garis pinggir sejauh 15 cm, dan (d) Garis lengkung atau daerah tembakan lapangan bernilai 3 angka dengan jari-jari 6,35 meter dengan titik pusat tepat berada tegak lurus di bawah titik tengah keranjang. Titik tengah dengan garis berjarak 1,575 meter dan kedua ujung garis lengkung sepanjang 1,575 meter pula.



Gambar 1 : Lapangan Bola Basket
(Muhajir, 2007 : 12)

2) Bola

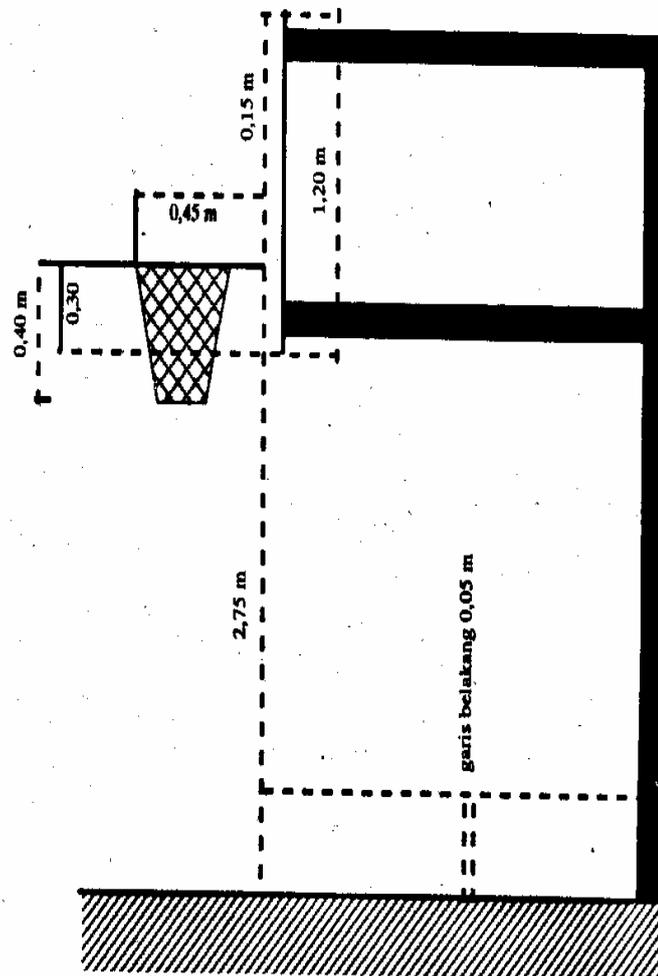
Bola yang dipakai harus bundar, terdiri dari bola dalam yang terbuat dari karet dan bola luar yang terbuat dari bahan kulit atau kulit imitasi. Bola luar berwarna satu atau berkotak-kotak warna dua. Lingkaran bola 68 – 71 cm. Bola harus dipompa keras pada awal pertandingan beratnya antara 425 – 475 gram.



Gambar 2 : Bola basket
(Muhajir, 2007 : 11)

3) Papan pantul dan keranjang.

Ketentuan papan pantul dalam permainan bola basket dapat dirinci senagai berikut : (a) Papan pantul dari kayu keras atau dari bahan tembus pandang yang kerasnya sama setebal 3 cm, panjang 180 cm dan tebal 120 cm. Permukaannya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan dibelakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tinggi 45 cm dengan tebal garis 5 cm. Papan pantul ini dipasang kokoh di tiap-tiap akhir lapangan tegak lurus dengan lantai sejajar dengan garis akhir dan jaraknya dari lantai 2,75 meter dari bagian bawah papan, dan (b) Keranjang terdiri dari simpai (ring) terbuat dari besi yang keras, garis tengahnya 45 cm dan berwarna jingga. Garis tengah logam simpai 20 mm dengan sedikit tambahan alat kecil yang dipasang dibagian bawah simpai untuk memasukkan atau memasang jala. Simpai dipasang kokoh pada papan pantul dan terletak 3,05 meter dari simpai ke lantai. Dan jala terbuat dari tambang putih tergantung pada simpai dan dibuat sedemikian rupa sehingga dapat menahan bola sekejap bila bola masuk keranjang. Panjang jala 40 cm dengan garis tengah 45 cm.



Gambar 3 : Papan pantul dan keranjang basket
(Muhajir, 2007 : 11)

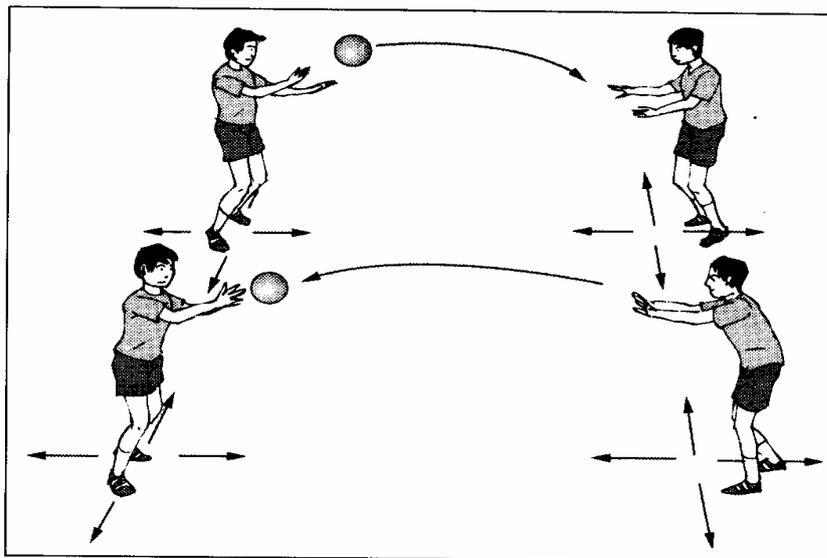
c. Keterampilan Dasar Permainan Bola Basket

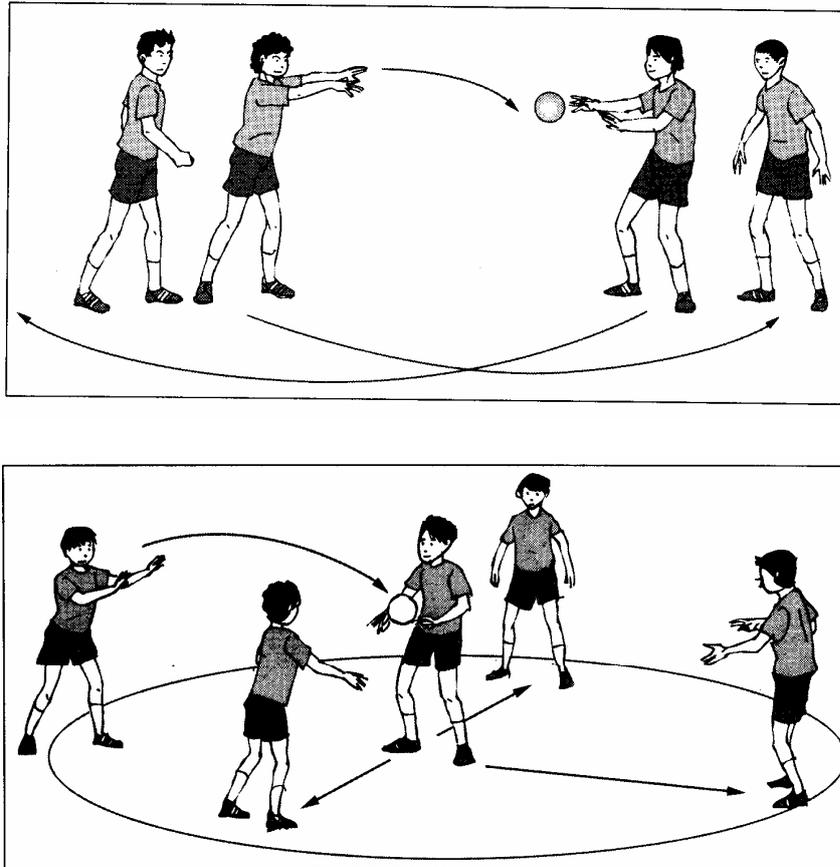
1) Operan (*Passing Ball*)

Operan 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 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) Passig (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 bounce pass*), dan (4) Operan ayunan bawah (*the under hand pass*). (b) Passing dengan satu tangan yang terdiri dari : (1) Operan samping (*the side arm pass*), (2) Operan lambung (*the lobb pass*), (3) Operan kaitan (*the hook pass*), dan (4) Operan lompat (*the jump pass*).



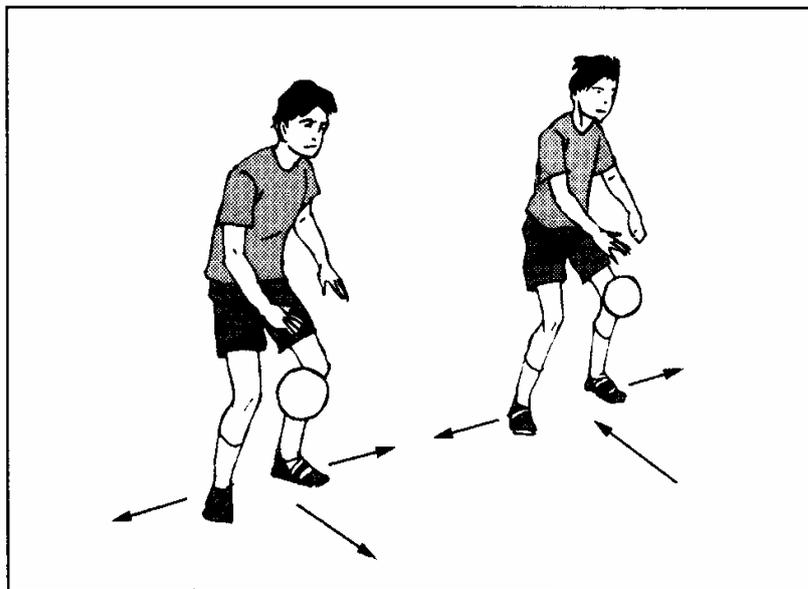


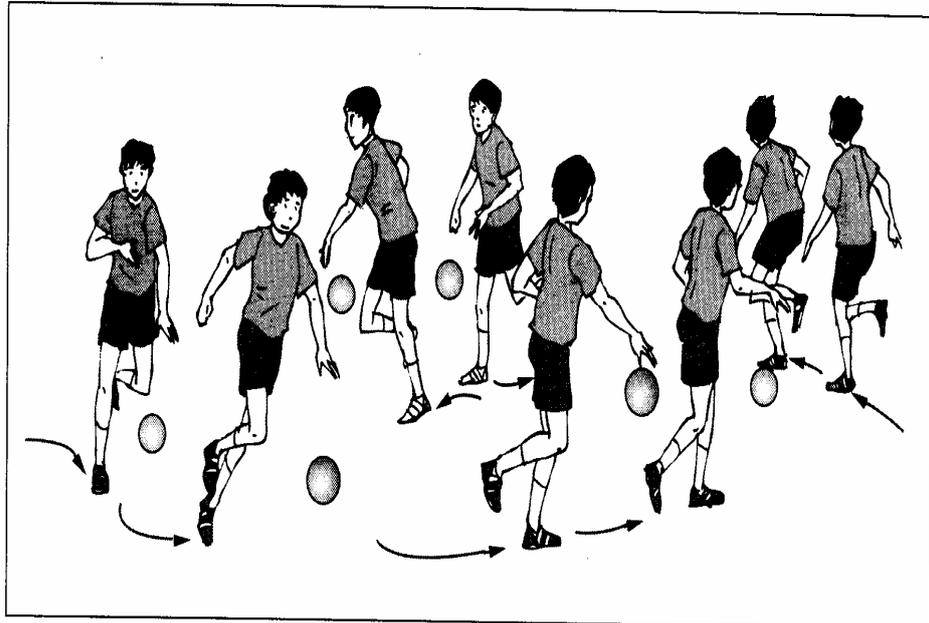
Gambar 4 : Teknik passing bola basket
(Roji, 2007 : 35-36)

2) Menggiring Bola (*Dribbling Ball*)

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 di kerjakan dengan tangan kanan atau kiri, tinggi atau rendah. Gerakannya dapat dilakukan dengan cara : (a) Sikap kaki kuda-kuda, lutut sedikit ditekuk, (b) Badan sedikit condong ke depan, (c) Gerakan tangan ke atas dan ke bawah dengan sumber gerak siku, (d) Bola bergerak ke atas, telapak tangan memantulkan bola dengan cara mengikuti bola ke atas, dan (e) Mata selalu melihat ke depan atau kepada lawan.

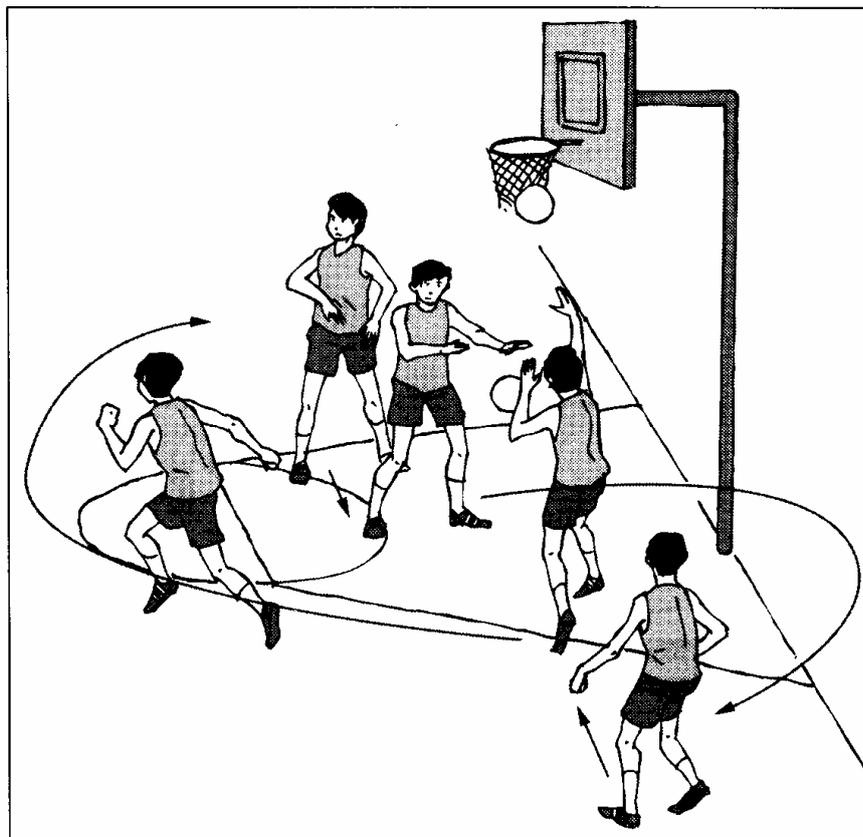
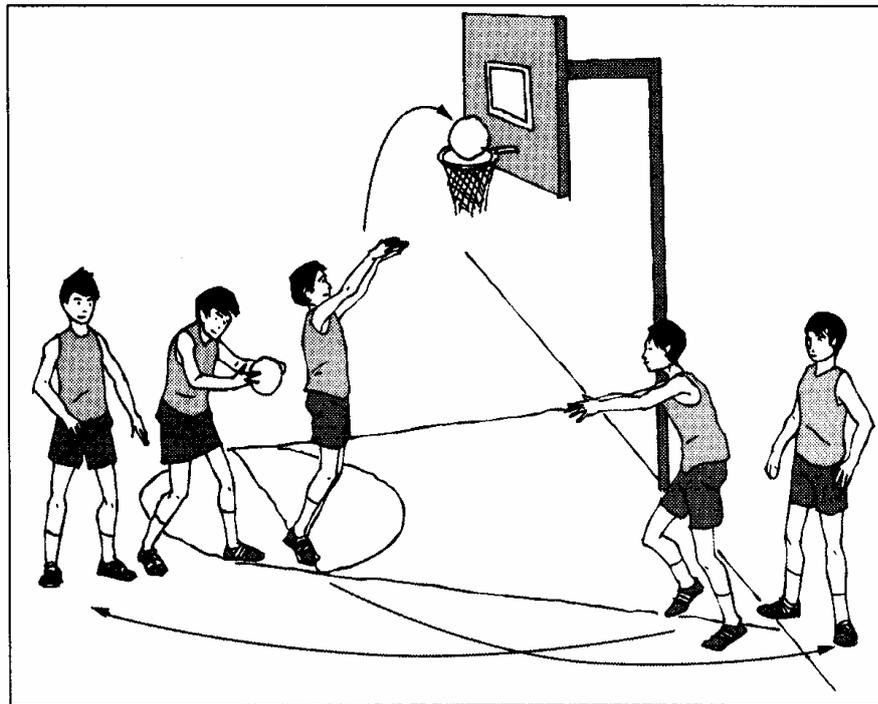




Gambar 5 : Menggiring bola basket
(Roji, 2007 : 37)

3) Menembakkan Bola (*Shooting Ball*)

Shooting ball adalah teknik menembakkan bola ke dalam ring basket yang dapat dilakukan dengan cara diam di tempat atau gerakan melompat dengan jarak tertentu. Keberhasilan regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Muhajir (2007 : 126) menjelaskan bentuk-bentuk teknik gerakan menembak dalam permainan bola basket antara lain : (1) tembakan satu tangan di atas kepala, (2) tembakan *lay-up*, (3) menangkap bola dilanjutkan menembak (*lay-up*), (4) tembakan meloncat dengan dua tangan (*jump shot*) dan (5) tembakan kaitan.



Gambar 6. Teknik menembakkan bola
(Roji, 2007 : 40)

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 : (1) gol dari lemparan bebas dihitung 1 angka, (2) gol dari lapangan dihitung 2

angka, (3) gol yang dibuat dari daerah 3 angka dihitung 3 angka, dan (4) angka dapat diperoleh sebanyak-banyaknya dalam waktu yang ditentukan.

e. Perwasitan Permainan Bola basket

Pertandingan bola basket dipimpin oleh dua orang wasit yang mempunyai tugas sebagai berikut : (1) Memimpin jalannya pertandingan, (2) Melaksanakan bola loncat pada setiap permulaan babak, (3) Memeriksa dan mengesahkan semua perlengkapan alat pertandingan, (4) Menetapkan jam permainan yang resmi, (5) Melarang pemain menggunakan alat-alat yang membahayakan, (6) Mengesahkan atau tidak mengesahkan gol, dan (7) Berhak menghentikan pertandingan setiap saat.

Pedoman dalam mewasiti yaitu setiap terjadi pelanggaran, wasit meniup peluit sambil mengangkat tangan dan telapak tangan terbuka, bila terjadi lemparan ke dalam, wasit yang terdekat harus mengacungkan tangan ke atas dengan telapak tangan terbuka, wasit harus selalu mengingat kedudukan dan posisinya sebagai wasit pemandu dan wasit penyerta, dan wasit harus selalu bergerak untuk memperoleh tempat dalam mengamati bola dengan tepat dan memelihara konsentrasi.

f. Evaluasi Permainan Bola Basket

Evaluasi yang dipakai dalam pembelajaran bola basket 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 dilakukan 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”. Di dalam kegiatan penilaian ini terdapat tiga aspek yang harus dievaluasi 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 danmemenuhi kesahihan isi. Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman, (2000 : 89), ”tes kognitif menekankan power tes dan performa dalam tes kognitif yang dipengaruhi oleh faktor budaya, psikologi,

kecanggihan tes, pola respon pelatihan dan pembinaan serta pengadministrasian tes”.

Menurut Adang Suherman dan Agus Mahendra (2001 : 116) menyebutkan “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) mengatakan “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 dilapangan 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 Krathwoohl, Bloom dan Maria dalam Rusli Lutan dan Adang Suherman, (200 : 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. Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman, (2000 : 123) ”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”.

Strategi pembelajaran afektif yang sudah digunakan dalam program pendidikan jasmani selama ini, baru terbatas pada upaya membangkitkan sikap dan minat siswa terhadap pendidikan jasmani, walaupun tanpa pegangan yang jelas. Penilaian aspek afektif dapat digunakan untuk memfokuskan perhatian, memelihara konsentrasi, menimbulkan dan menjaga motivasi, mengelola kecemasan, mengembangkan harga diri, dan mempelajari etika, serta perilaku sosial.

3) Aspek Psikomotor

Menurut Simpon, Kibbler, dkk dalam Rusli Lutan dan Adang Suherman, (2000 : 79) ”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 khususnya bola basket. Penilaian psikomotor di sini dapat ditekankan pada penilaian keterampilan teknik dasar, keterampilan bermain dan keterampilan lain yang berhubungan dengan materi yang diberikan.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hendrig Joko Prasetyo (2006) dengan judul "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Bola Basket (Studi Eksperimen Metode *Massed Practice* dan *Distributed Practice*." Metode pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan mengambil populasi pemain putra bola basket pemula Citra Satria Solo. Pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi, pengamatan dan tes. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menyimpulkan 1) ada perbedaan pengaruh yang berarti antara menggunakan metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap keterampilan *passing*, *dribbble* dan *shooting* bola basket Citra Satria Solo, ($F_{\text{Hitung}} 5.432 > F_{\text{tabel}} = 4.11$) dimana metode latihan *massed practice* lebih baik dari metode *distributed practice*, 2) Metode *massed practice* lebih tepat diterapkan terhadap pemain yang mempunyai koordinasi mata tangan tinggi sedangkan metode

latihan *distributed practice* lebih tepat diterapkan terhadap pemain yang memiliki koordinasi mata tangan rendah.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sugiyono (2007) dengan judul "Perbedaan Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil *Jump Shot* Bola Basket (Studi Eksperimen Pengaruh Pembelajaran Langsung dan Tidak Langsung Terhadap *Hasil Jump Shot*)". Metode pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan mengambil populasi siswa putra SMA 1 Kalasan Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara strategi pembelajaran tidak langsung dan langsung terhadap hasil *jump shot* bola basket ($F_A = 16,095 > F_{0,05;1;32} = 4,194$) pada taraf signifikan 5 %. (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kemampuan motorik tinggi dan rendah terhadap hasil *jump shot* bola basket ($F_B = 13,714 > F_{0,05;1;32} = 4,194$) pada taraf signifikan 5 %. (3) Ada interaksi strategi pembelajaran dengan kemampuan motorik terhadap hasil *jump shot* bola basket ($F_{AB} = 50,714 > F_{0,5;1;32} = 4,194$) pada taraf signifikan 5 %. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran langsung lebih tepat diterapkan terhadap pemain yang mempunyai keterampilan motorik tinggi sedangkan pembelajaran tidak langsung lebih tepat diterapkan terhadap pemain yang memiliki keterampilan motorik rendah.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Sugiri Brotoraharjo (2007) dengan judul "Pengaruh Metode Belajar dan Kemampuan Motorik Terhadap Terhadap Hasil Penempatan pukulan *Forehand* Tennis" (Studi Eksperimen pada Klub

Tenis Kid Boyolali 2007). Kesimpulan penelitian ini adalah : (1) Ada perbedaan pengaruh metode belajar bagian dan keseluruhan terhadap hasil penempatan pukulan forehand dengan $F_A = 102,736 > F_{0.05;1;20} = 4,351$, (2) Ada perbedaan pengaruh antara kemampuan motorik tinggi dan rendah terhadap penempatan pukulan forehand dengan $F_B = 306,509 > F_{0.05;1;20} = 4,351$, (3) Ada interaksi antara metode belajar dan kemampuan motorik terhadap penempatan pukulan forehand tenis dengan ($F_{AB} = 191,038 > F_{0.5;1;20} = 4,351$).

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan pada masalah yang telah dirumuskan di atas dan landasan teori yang diuraikan terdahulu, maka kerangka berpikir penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani harus didukung oleh keterampilan guru dalam menerapkan metode pembelajaran dan evaluasinya, seorang guru pendidikan jasmani dituntut selalu mengembangkan berbagai metode pembelajaran keterampilan bermain bola basket secara maksimal.

Metode pembelajaran merupakan kegiatan yang sangat penting dari seluruh kegiatan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu untuk mencapai keterampilan bermain bola basket diperlukan pemilihan metode pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan karakteristik siswa, kondisi sarana dan prasarana, frekuensi latihan yang sesuai dengan kondisi fisik siswa.

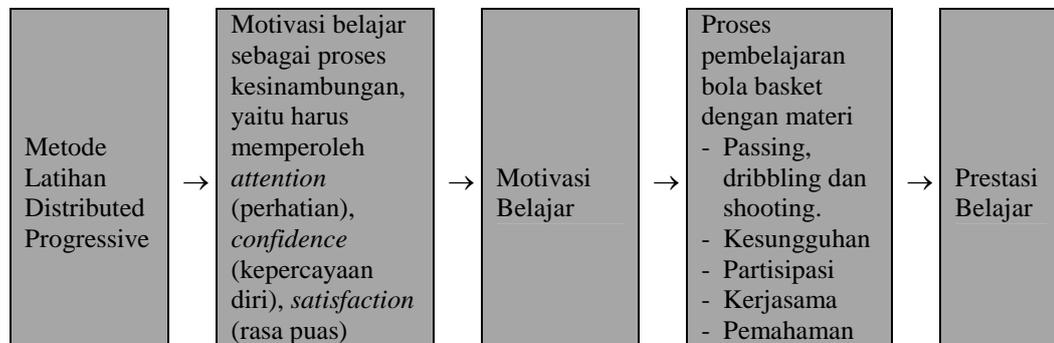
Metode latihan progresif terdistribusi (*distributed progressive*) ini mengikuti urutan sebagai berikut . Pada tahap pertama, latihan hanya melibatkan satu bagian keterampilan yang dianggap penting (inti). Pada tahap kedua, bagian pertama tadi digabung dengan bagian kedua sehingga menampilkan pola gerak yang lebih besar. Pada tahap tiga, bagian satu dan bagian dua tadi digabung lagi dengan bagian tiga, yang menunjukkan pola keterampilan yang semakin lengkap. Demikian seterusnya, hingga keseluruhan bagian yang tersisa akhirnya tergabung secara keseluruhan. Untuk memperjelas pelaksanaan metode ini, guru sering juga menerapkannya dengan menetapkan latihan ditahapan satu dengan memilih gerakan paling akhir, kemudian, perlahan-lahan bagian depannya digabung, sehingga sampai ke gerakan yang paling awal dari keterampilan itu, untuk membentuk keseluruhan. Disamping itu, metode latihan progresif terdistribusi (*distributed progressive*) ini dapat dibarengi dengan motivasi dan pemahaman siswa yang menekankan kemampuan memecahkan masalah, meningkatkan daya kreativitas, dan keterampilan motorik dalam keterampilan bola basket.

Motivasi belajar sebagai proses kesinambungan, yaitu harus memperoleh *attention* (perhatian) siswa dan melibatkan siswa dalam kegiatan pembelajaran sebelum hal lain terjadi. Sebelum pembelajaran berlangsung, siswa harus yakin bahwa hal ini berhubungan (ada relevansi) dengan tujuan pribadi dan akan memenuhi kebutuhan mereka. Bahkan siswa yang berminat yang memandang adanya relevansi pribadi dengan tugas-tugas pembelajaran, motivasi mereka masih mengambang ketika kegiatan berlangsung. Hal ini merupakan masalah

confidence (kepercayaan diri). Di samping itu, pembelajaran harus menghasilkan *satisfaction* (rasa puas) bagi siswa sehingga memiliki keinginan belajar.

Pemahaman berkaitan erat dengan usaha memahami hal-hal penting dari apa yang dibacanya atau dilihatnya. Menghafal suatu gerakan tanpa memahami apa yang dilihatnya boleh menyebabkan siswa cepat bosan belajar. Jika siswa paham apa yang mereka lihat, minat siswa akan meningkat untuk berlatih seterusnya. Di samping itu, siswa akan lebih mudah membuat suasana belajar yang tidak membosankan. Setelah diberikan materi tentang keterampilan atau latihan dan langkah-langkah yang harus dilakukan dalam latihan serta praktek langsung yang dilakukan oleh siswa menambah tingkatan pemahamannya. Pemahaman tentang suatu latihan semakin mudah ditangkap karena secara visual mereka dapat melihat langsung dan melakukannya sendiri. Pengalaman tersebut diharapkan mampu mendorong pemahaman siswa tentang pembelajaran keterampilan dan tahapan-tahapan yang dapat dilakukan secara sederhana. Pemahaman tentang cara melakukan gerakan semakin dipahami setelah mereka melakukan praktek.

Metode latihan progresif terdistribusi (*distributed progressive*) dalam pembelajaran keterampilan bola basket yang dilakukan dengan latihan secara kontinu yang diselingi dengan istirahat dan berkesinambungan serta dibarengi pemahaman dan motivasi siswa yang baik, maka diduga akan dapat meningkatkan prestasi pelajaran pendidikan jasmani.

Diagram 1 : Kerangka berfikir

D. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan deskripsi teoritik dan kerangka berfikir di atas, maka dirumuskan hipotesis tindakan dari penelitian ini adalah :

1. Penerapan strategi pembelajaran dengan metode latihan *distributed progressive* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XI IPS.1 di SMA Negeri 1 Banyudono dalam pelajaran pendidikan jasman materi bola basket
2. Penerapan strategi pembelajaran dengan metode latihan *distributed progressive* dapat meningkatkan prestasi belajar siswa kelas XI IPS.1 di SMA Negeri 1 Banyudono dalam pelajaran pendidikan jasman materi bola basket

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat, Waktu dan Subjek Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Banyudono yang terletak di jalan Jembungan Banyudono Boyolali 57373. Sekolah ini terletak di wilayah pedesaan dan di tengah-tengah perkampungan serta sawah kurang lebih 5 km ke arah timur dari kantor kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.

SMA Negeri 1 Banyudono adalah sebuah lembaga pendidikan menengah atas milik pemerintah yang berdiri sejak tahun 1993, yang memiliki 15 kelas yang tersebar dari kelas X sampai kelas XII, memiliki dua program pilihan yaitu IPA dan IPS. Rata-rata setiap kelas berjumlah 40 siswa dengan tenaga pendidik berjumlah 50 orang, tata usaha 8 orang dengan 4 wakil kepala sekolah dan seorang kepala sekolah.

Latar belakang dipilihnya lokasi ini, mengingat peneliti adalah guru SMA Negeri 1 Banyudono yang bertugas mengampu mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi yang diajarkan disesuaikan dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan yang telah diterapkan di Sekolah. Dengan melakukan penelitian di sekolah sendiri, peneliti berkesempatan untuk mengenali dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi di kelas secara efektif, efisien dan produktif.

3. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini subjek pelaku tindakan adalah guru pendidikan jasmani dan siswa kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono semester 1 tahun pelajaran 2009/2010 yang terdiri dari 40 siswa sebagai subjek yang dikenai tindakan. Subjek penelitian ini sangat heterogen dilihat dari kemampuannya, yakni ada sebagian siswa yang mempunyai kemampuan tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan pengembangan metode dan strategi pembelajaran dengan menggunakan desain atau rancangan Penelitian Tindakan Kelas (*Class Action Research*) yaitu suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama untuk peneliti dan *decision maker* tentang variabel yang dimanipulasikan dan dapat digunakan untuk melakukan perbaikan.

a. Pengertian PTK (Penelitian Tindakan Kelas)

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) berfokus pada kelas atau proses pembelajaran yang terjadi di kelas. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) harus tertuju atau mengenai hal-hal yang terjadi di dalam kelas. Penelitian Tindakan Kelas (*Class Action Research*) adalah sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. (Suharsimi Arikunto : 2008:2).

Suharsimi Arikunto (2008 :2-3) menjelaskan "ada tiga kata yang membentuk pengertian tersebut, ada tiga pengertian yang dapat diterangkan.

- 1) Penelitian – menunjuk pada suatu kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
- 2) Tindakan – menunjuk pada sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu. Dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan siswa.
- 3) Kelas – dalam hal ini tidak terikat pada pengertian ruang kelas, tetapi dalam pengertian yang lebih spesifik. Seperti yang sudah lama dikenal dalam bidang pendidikan dan pengajaran, yang dimaksud dengan istilah kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama, menerima pelajaran yang sama dari guru yang sama pula".

Supardi (2008 : 105-106) mengemukakan beberapa hal yang perlu dipahami tentang penelitian tindakan kelas.

1. PTK adalah suatu pendekatan untuk meningkatkan pendidikan dengan melakukan perubahan ke arah perbaikan terhadap hasil pendidikan dan pembelajaran.
2. PTK adalah partisipatori, melibatkan orang yang melakukan kegiatan untuk meningkatkan praktiknya sendiri.
3. PTK dikembangkan melalui suatu *self-reflective spiral; a spiral of cycles of planning, action, observing, reflecting, the re-planning*.

4. PTK adalah kolaboratif, melibatkan partisipan bersama-sama bergabung untuk mengkaji praktik pembelajaran dan mengembangkan pemahaman tentang makna tindakan.
5. PTK menumbuhkan kesadaran diri mereka yang berpartisipasi dan berkolaborasi dalam seluruh tahapan PTK.
6. PTK adalah proses belajar yang sistematis, dalam proses tersebut menggunakan kecerdasan kritis membangun komitmen melakukan tindakan.
7. PTK memerlukan orang untuk membangun teori tentang praktik mereka (guru)
8. PTK memerlukan gagasan dan asumsi ke dalam praktik untuk mengkaji secara sistematis bukti yang menantang (memberikan hipotesis tindakan).
9. PTK memungkinkan kita untuk memberikan rasional justifikasi tentang pekerjaan kita terhadap orang lain dan membuat orang menjadi kritis dalam analisis.

Menurut Suharjono (2008 : 62) mengemukakan ”ciri khusus PTK adalah adanya tindakan (*action*) yang nyata. Tindakan itu dilakukan pada situasi alami (bukan dalam laboratorium) dan ditujukan untuk memecahkan permasalahan praktis. Tindakan tersebut merupakan sesuatu kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu. Pada penelitian tindakan, kegiatan tersebut dilakukan dalam rangkaian siklus kegiatan”. Selanjutnya Suharjono (2008 : 63) mengatakan pula ”Salah satu ciri khas PTK adalah adanya

kolaborasi (kerja sama) antara praktisi (guru, kepala sekolah, siswa, dan lain-lain) dan peneliti (dosen, widyaiswara) dalam pemahaman, kesepakatan tentang permasalahan, pengambilan keputusan yang akhirnya melahirkan kesamaan tindakan (*action*)”.

Menurut Sarwiji Suwandi (2008 : 12-13) mengatakan ”Banyak cara yang dapat dilakukan guru untuk mengatasi atau memecahkan permasalahan pembelajaran di kelas. Salah satu cara yang dipandang efektif adalah guru melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dikatakan demikian karena selama melaksanakan PTK guru tidak meninggalkan tugas utamanya (mengajar) dan bahkan dengan PTK itulah kegiatan pembelajaran yang dilakukan guru akan makin berhasil guna”. Selanjutnya Sarwiji Suwandi juga mengemukakan ”jika ada guru yang memiliki komitmen untuk senantiasa memperbaiki sistem serta meningkatkan kinerja dalam rangka memperbaiki atau meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran, guru tersebut dapat melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*)’ . (2008 :13)

Adapun manfaat yang dapat diperoleh guru dalam pendekatan PTK adalah guru dapat melakukan inovasi penilaian; guru dapat meningkatkan kemampuan reflektifnya dan mampu memecahkan persoalan penilaian yang muncul di kelasnya; dan dapat mengembangkan penilaian secara berkala, komprehensif (menyeluruh) dan berkesinambungan.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan secara kolaboratif antara guru dan pihak-pihak lain yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja

guru serta hasil belajar siswa dan berusaha mengungkapkan penyebab dari berbagai permasalahan pembelajaran yang dihadapi, misalnya kesulitan siswa dalam memahami pokok-pokok bahasan tertentu serta memberikan solusi berupa tindakan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran tersebut.

Jadi dapat disimpulkan tujuan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah untuk memperbaiki proses dan hasil belajar sekelompok peserta didik. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan penelitian yang bersifat reflektif. Kegiatan penelitian diawali oleh permasalahan nyata yang dihadapi oleh guru dalam proses pembelajaran kemudian direfleksikan alternatif pemecah masalahnya dan ditindaklanjuti dengan tindakan-tindakan nyata yang terencana dan terukur. Hal ini kemudian dijadikan dasar kajian untuk mengatasi masalah tersebut. Dalam proses pelaksanaan rencana telah disusun, kemudian dilakukan suatu observasi dan evaluasi yang dipakai sebagai masukan untuk melakukan refleksi atas apa yang terjadi pada tahap pelaksanaan. Hasil dari proses refleksi ini kemudian melandasi upaya perbaikan dan penyempurnaan rencana tindakan berikutnya. Tahapan-tahapan di atas dilakukan berulang-ulang dan berkesinambungan sampai suatu kualitas keberhasilan tertentu dapat tercapai.

b. Prinsip – Prinsip PTK (Penelitian Tindakan Kelas)

Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ada beberapa prinsip yang perlu dipegang teguh. Menurut Suharsimi Arikunto dkk (2008 : 6 – 8) menyebutkan ada lima prinsip dalam Penelitian Tindakan Kelas. Dengan memahami

prinsip-prinsip dan mampu menerapkannya, kiranya apa yang dilakukan dapat berhasil dengan baik. Adapun prinsip-prinsip dimaksud adalah sebagai berikut

1. Kegiatan Nyata dalam Situasi Rutin

Penelitian tindakan dilakukan oleh peneliti tanpa mengubah situasi rutin. Oleh karena itu penelitian tidak perlu mengadakan waktu khusus, tidak mengubah jadwal yang sudah ada. Dengan demikian apabila guru akan melakukan beberapa kali penelitian tindakan tidak menimbulkan kerepotan bagi kepala sekolah dalam mengelola sekolahnya.

2. Adanya Kesadaran Diri untuk Memperbaiki Kinerja

Penelitian tindakan didasarkan atas sebuah filosofi bahwa setiap manusia tidak suka atas hal-hal yang statis, tetapi selalu menginginkan sesuatu yang lebih baik. Peningkatan diri untuk hal yang lebih baik ini dilakukan terus menerus sampai tujuan tercapai, tetapi sifatnya hanya sementara karena dilanjutkan lagi dengan keinginan untuk lebih baik yang akan datang susul menyusul. Dengan kata lain penelitian tindakan dilakukan bukan karena ada paksaan atau permintaan pihak lain, tetapi harus atas dasar sukarela dengan senang hati karena menunggu hasilnya yang diharapkan lebih baik dari hasil yang lalu.

3. SWOT sebagai Dasar Berpijak

Penelitian tindakan harus dimulai dengan melakukan analisis SWOT terdiri dari unsur-unsur *S-Strength* (kekuatan), *W-Weaknesses* (Kelemahan), *O-Opportunity* (kesempatan), *T-Threat* (ancaman). Kekuatan (*Strength*) dan kelemahan (*Weaknesses*) yang ada pada diri

peneliti dan subjek tindakan diidentifikasi secara cermat sebelum mengidentifikasi yang lain. Dua unsur lain, yaitu kesempatan (*Opportunity*) dan ancaman (*Threat*), diidentifikasi dari yang ada di luar diri guru atau peneliti dan juga di luar diri siswa atau subjek yang dikenai tindakan. Dalam memilih sebuah tindakan yang akan dicoba, peneliti harus mempertimbangkan apakah ada sesuatu di luar diri dan subjek tindakan yang kiranya dapat dimanfaatkan, juga sebaliknya berfikir tentang bahaya di luar diri dan subjeknya sehingga dapat mendatangkan resiko. Hal ini terkait dengan prinsip pertama, bahwa penelitian tindakan tidak boleh mengubah situasi asli, yang biasanya tidak mengundang resiko.

4. Upaya Empiris dan Sistematis

Prinsip keempat ini merupakan penerapan dari prinsip ke tiga (analisis SWOT) tentu saja apabila guru sudah melakukan penelitian tindakan berarti sudah mengikuti prinsip empiris dan sistematis.

5. Prinsip SMART dalam Perencanaan

SMART adalah kata bahasa Inggris yang artinya cerdas. Akan tetapi, dalam proses perencanaan kegiatan merupakan singkatan dari lima huruf bermakna. Adapun makna dari masing-masing huruf adalah sebagai berikut

- a. **S** - *Specific*, khusus, tidak terlalu umum;
- b. **M** - *Managable*, dapat dikelola, dilaksanakan;
- c. **A** - *Acceptable*, dapat diterima lingkungan, atau
Achievable, dapat dicapai, dijangkau;

- d. **R** - *Realistic*, operasional, tidak di luar jangkauan; dan
- e. **T** - *Time-bound*, diikat oleh waktu, terencana.

c. Karakteristik PTK (Penelitian Tindakan Kelas)

Priyono dalam bukunya Subyantoro (2009 : 10-12) memberikan enam karakteristik penelitian tindakan kelas sebagai berikut :

1. *One-the job problem-oriented* (masalah yang diteliti adalah masalah yang riil yang muncul dari dunia kerja peneliti/ yang ada dalam kewenangan/tanggungjawab peneliti). Ini berarti masalah yang diteliti adalah masalah-masalah riil yang dihadapi sehari-hari. Kalau peneliti adalah seorang guru, masalah-masalah yang diteliti adalah masalah-masalah kelas/sekolah yang merupakan bidang tanggungjawab utamanya.
2. *Problem-solving oriented* (berorientasi pada pemecahan masalah). Penelitian-penelitian yang hanya menghasilkan pengertian/pemahaman seperti pada penelitian empiris dan interpretivisme dianggap tidak *meaningfull* (bermanfaat), karena tidak memecahkan masalah. Dengan kata lain, penelitian-penelitian empirisme semacam itu tidak memberdayakan guru sebagai agen perubahan (*agen of change*) yang dapat memperbaiki kondisi kelas sendiri.
3. *Improvement-oriented* (berorientasi pada peningkatan kualitas). *Action research* menegaskan pentingnya masing-masing komponen dari suatu sistem organisasi itu berkembang (berubah lebih baik). Kalau sistem itu sekolah, lingkungan kelas/sekolah) harus berkembang lebih baik.

4. *Multiple data collection* (berbagai cara koleksi data dipergunakan). Untuk memenuhi prinsip 'critical approach' (kebenaran itu subjektif/problematik), berbagai cara pengumpulan data umumnya digunakan seperti : (1) observasi, (2) tes, (3) wawancara, (4) kuesioner, dsb. Semua cara ini difokuskan untuk mendapatkan validitas hasil penelitian, mengingat kebenaran (realitas) itu di samping subjektif juga problematik.
5. *Cyclic* (siklis), konsep tindakan pada dasarnya diterapkan melalui urutan-urutan *planning, observing, action, and reflecting*. Secara siklus yang pada hakikatnya menggambarkan pemikiran kritis dan reflektif terhadap efek tindakan. Dampak suatu tindakan tersebut selalu diikuti secara kritis dan reflektif.
6. *Partisipatory/colaborative*. Peneliti bekerjasama dengan orang lain (ahli) melakukan setiap langkah *action reseacrh*.

Di samping karakteristik tersebut, ada prinsip PTK yang perlu diperhatikan. Menurut Supardi (2008 : 110-111) penelitian tindakan kelas memiliki tiga ciri pokok, yaitu :

1. *Inkuiri reflektif*. PTK berangkat dari permasalahan pembelajaran riil yang sehari-hari dihadapi oleh guru, dosen dan siswa. Jadi kegiatan penelitian berdasarkan pada pelaksanaan tugas (*practice driven*) dan pengambilan tindakan untuk memecahkan masalah yang dihadapi (*action driven*)
2. *Kolaboratif*. Upaya perbaikan proses dan hasil pembelajaran tidak dapat dilakukan sendiri oleh peneliti di luar kelas, tetapi ia harus berkolaborasi

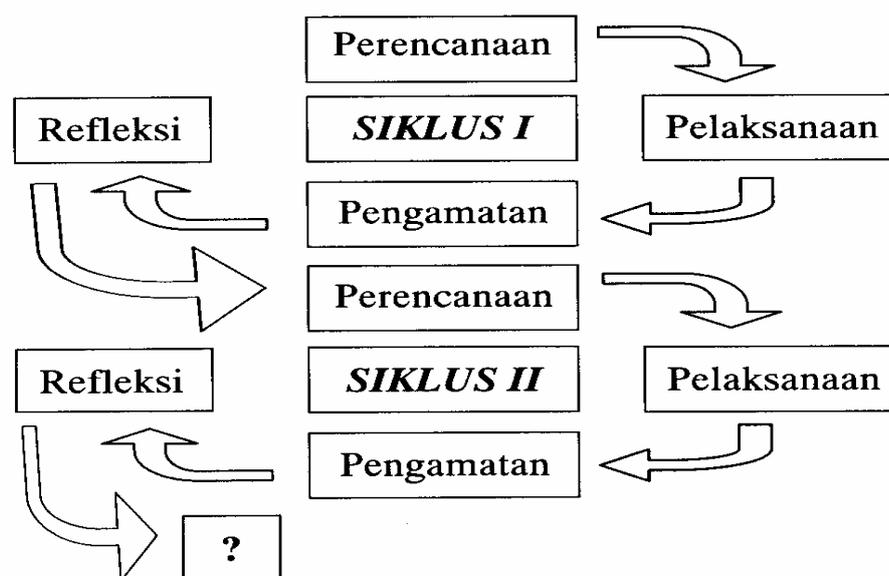
dengan guru. Penelitian tindakan kelas merupakan upaya bersama dari berbagai pihak untuk mewujudkan perbaikan yang diinginkan.

3. *Reflektif*. PTK memiliki ciri khusus, yaitu sikap reflektif yang berkelanjutan. Penelitian tindakan kelas lebih menekankan pada proses refleksi terhadap proses dan hasil penelitian.

d. Model Penelitian Tindakan

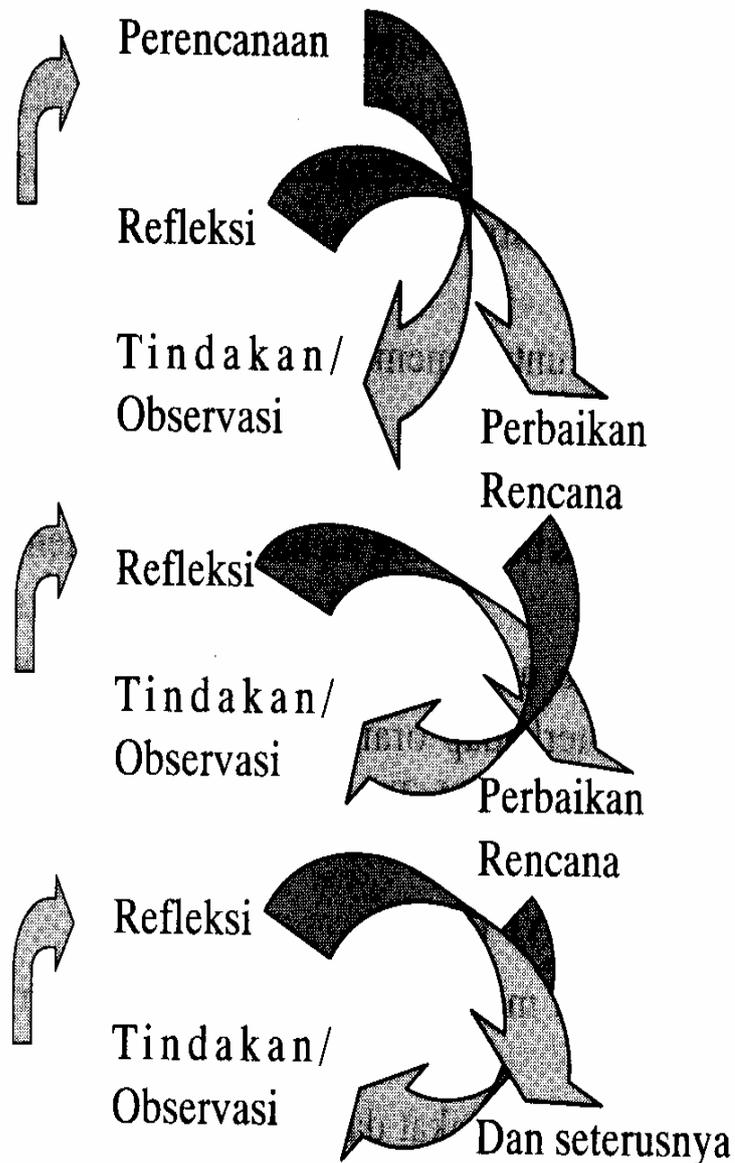
Suharsimi Arikunto (2008 : 16) mengemukakan "Ada beberapa ahli yang mengemukakan model penelitian tindakan dengan bagan yang berbeda, namun secara garis besar terdapat empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut :

Diagram 2 : Tahapan dalam penelitian tindakan (Suharsimi Arikunto, 2008:16)



Supardi (2008 : 104-105) menjelaskan "Daur ulang dalam penelitian tindakan diawali dengan perencanaan tindakan (Planning), penerapan tindakan (action), mengobservasi dan mengevaluasi proses dan hasil tindakan (observation and evaluation), dan melakukan refleksi (reflecting), dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan), sebagaimana pada diagram berikut :

Diagram 3. Spiral Penelitian Tindakan Kelas (Hopkins, 1993)"



C. Prosedur Penelitian

Menurut Supardi (2008 : 117) Langkah-langkah praktis pelaksanaan penelitian tindakan kelas difokuskan pada kegiatan pokok, yaitu (1) *planning*, (2) *acting*, (3) *observing*, (4) *reflecting*. Kegiatan-kegiatan ini disebut dengan satu siklus kegiatan pemecahan masalah. Apabila satu siklus belum menunjukkan tanda-tanda perubahan ke arah perbaikan (peningkatan mutu), kegiatan riset dilanjutkan pada siklus kedua, dan seterusnya, sampai peneliti merasa puas.

Adapun perlakuan yang diberikan dalam setiap siklus dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Kegiatan Pra Siklus

- a. Guru melakukan kegiatan pembelajaran menggunakan metode konvensional dalam memberikan materi bola basket.
- b. Guru memberikan materi bola basket yang meliputi : (1) pengertian bola basket, (2) perlengkapan bola basket, (3) lapangan pertandingan, dan (4) keterampilan dasar bola basket (*passing ball, dribbling ball, shooting ball*), dan cara memainkan bola secara bersama-sama dan menyeluruh. Materi tersebut disampaikan dengan menggunakan ceramah.
- c. Setelah materi diberikan dengan ceramah di depan siswa, guru memberi contoh keterampilan dasar bermain bola basket yang kemudian diikuti siswa secara klasikal.
- d. Setelah selesai latihan, guru memberikan tes keterampilan dasar secara individual.

- e. Hasil evaluasi atau tes tersebut dijadikan data awal prestasi bola basket yang nantinya dijadikan tolak ukur pada kegiatan siklus I.

2. Kegiatan Siklus I

a. Perencanaan (*Planning*)

- 1) Guru mengumpulkan data yang menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam pelajaran bola basket.
- 2) Pengumpulan data tersebut dilakukan dari hasil evaluasi atau tes materi bola basket, wawancara, observasi, dll.
- 3) Guru membuat skenario pembelajaran dengan menggunakan berbagai pola latihan yang dijenjang dari yang paling mudah ke tingkat yang lebih kompleks.
- 4) Membuat lembar observasi untuk melihat bagaimana kondisi pembelajaran di lapangan ketika latihan atau metode tersebut diterapkan.
- 5) Lembar observasi ini digunakan untuk mengetahui kesulitan siswa dalam melakukan keterampilan dasar bola basket, serta untuk mengetahui media yang digunakan dalam proses pembelajaran apakah sudah dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan keterampilan dasar bola basket.
- 6) Menyiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan dalam rangka optimalisasi materi bola basket.
- 7) Menyiapkan cara merekam dan menganalisis data yang berkaitan dengan proses dan hasil perbaikan.

b. Tindakan (*Action*)

- 1) Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok latihan dengan tujuan untuk memudahkan dalam pengontrolan gerakan.
- 2) Guru memberikan materi awal berupa keterampilan dasar bola basket secara bertahap antara lain keterampilan *passing ball*, *dribbling ball*, dan *shooting ball*.
- 3) Siswa melakukan latihan keterampilan *passing ball* yang dilakukan dengan materi latihan berupa : *passing* dan menangkap bola basket bergerak maju, mundur dan menyamping yang dilakukan berpasangan, Dalam melakukan latihan perlu diperhatikan : (a) Pada saat melakukan *passing*, berat badan dibawa ke depan, hingga lengan lurus ke depan atas dan rileks, (b) Pada saat menangkap bola, gerakan tangan mengikuti arah gerak bola, (c) Gunakan tenaga untuk melakukan *passing*, dan sesuaikan dengan arah gerak bola.
- 4) Siswa melakukan latihan keterampilan *dribbling ball* yang dilakukan dengan materi latihan : Menggiring bola basket bergerak maju, mundur, dan menyamping. Dalam melakukan latihan perlu diperhatikan : (a) Sumber gerakan saat melakukan gerakan menggiring bola basket (memantul-mantulkan bola basket) dari siku dibantu dengan gerak pergelangan dan jari-jari tangan, (b) Arah gerak mendorong bola ke depan bawah, semakin cepat berlari bola didorong semakin ke depan, (c) Pandangan saat melakukan menggiring bola diarahkan ke depan.

- 5) Siswa melakukan latihan keterampilan *shooting ball* yang dilakukan dengan materi latihan : Shooting bola basket bergerak maju, mundur, dan menyamping. Latihan ini dilakukan berpasangan. Dalam melakukan latihan perlu diperhatikan : (a) Posisi bola saat akan shooting di depan atas kepala, lengan dan telapak tangan menghadap ke depan (arah tembakan), (b) Posisi kedua kaki belakang melangkah ke depan, bila shooting dengan tangan kanan maka yang di depan kaki kanan, (c) Posisi awal kedua lutut direndahkan dan pada saat melakukan shooting, tumit, lutut, dan pinggul naik/diangkat, (d) Bentuk gerakan lengan saat shooting dengan mendorong bola ke depan atas hingga arah bola melengkung (parabola), (e) Aktifkan pergelangan tangan saat melakukan shooting.
- 6) Dalam setiap tahapan latihan diselingi dengan istirahat dan digunakan untuk relaksasai, setiap siswa dapat saling mengoreksi kesalahan antara teman dan berusaha memperbaikinya.
- 7) Guru menganjurkan semua siswa dalam melakukan latihan menggunakan pemahaman penalarannya agar menghasilkan prestasi yang diinginkan.
- 8) Guru memberikan evaluasi atau tes keterampilan dasar bola basket kepada seluruh siswa secara individual.
- 9) Menganalisis hasil evaluasi, jika hasilnya belum mencapai target yang diinginkan, guru melakukan refleksi kekurangan-kekuarangan dalam proses pembelajaran pada siklus I.

c. Pengamatan (*Observation*)

- 1) Guru melakukan observasi dengan kolaborator (Drs. Joko Hardoyo) dengan memakai format observasi, mengumpulkan data-data yang telah diperoleh, berupa data hasil evaluasi, data hasil observasi, data hasil wawancara.
- 2) Guru mencatat semua proses yang terjadi dalam tindakan pembelajaran, diskusi dengan kolaborator (Drs. Joko Hardoyo) tentang pelaksanaan tindakan dan mencatat kelemahan-kelemahan pada siklus I, baik ketidaksesuaian antara tindakan dengan skenario maupun respons siswa.

d. Refleksi (*Reflecting*)

- 1) Guru sebagai peneliti mengolah atau menganalisis data yang telah diperoleh.
- 2) Menentukan kesimpulan sementara dengan menggunakan data, dilakukan evaluasi dan refleksi untuk membuat revisi perbaikan pada tindakan di siklus-siklus berikutnya.
- 3) Kesimpulan tersebut dapat direfleksikan dari penguasaan guru terhadap aplikasi atau penerapan metode latihan progresif terdistribusi (*distributed progressive*) yang digunakan.

3. Kegiatan Siklus II

Dalam siklus II dilakukan dengan melihat hasil evaluasi yang dilakukan pada siklus I. Jika hasil evaluasi menunjukkan hasil pembelajaran masih belum mencapai target, perlu adanya refleksi apakah ada kelemahan metode

dalam proses pembelajaran pada siklus I yang diterapkan oleh guru berkaitan penguasaan guru terhadap metode latihan progresif terdistribusi (*distributed progressive*). Jika dalam siklus I ditemui bahwa guru masih kurang menguasai metode latihan progresif terdistribusi (*distributed progressive*), maka pada siklus II dilakukan penyempurnaan model tersebut dalam pembelajaran. Hal ini dilakukan dengan cara pengamatan yang dilakukan secara simultan bersama proses pembelajaran. Perlakuan siklus II hampir sama dengan perlakuan pada siklus I, yang ditekankan adalah penyempurnaan metode pembelajaran dan kendala-kendala yang ada oleh guru.

a. Perencanaan (*Planning*)

- 1) Guru membuat rencana pembelajaran berdasarkan hasil refleksi pada siklus I yang belum teratasi dan penetapan masalah.
- 2) Menentukan indikator pencapaian hasil belajar.
- 3) Pengembangan program tindakan siklus II

b. Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan program tindakan II yang mengacu pada identifikasi masalah yang muncul pada siklus I, sesuai dengan alternative pemecahan masalah yang sudah ditentukan, antara lain melalui :

- 1) Guru melakukan apersepsi
- 2) Siswa diperkenalkan dengan materi latihan yang akan dibahas dan tujuan yang ingin dicapai dalam pembelajaran.
- 3) Siswa memperhatikan dan memahani gerakan-gerakan yang sesuai dengan materi.

- 4) Siswa bertanya tentang gerakan-gerakan yang diberikan.
- 5) Siswa mempraktikkan gerakan bola basket sesuai dengan materi latihan.
- 6) Siswa melakukan latihan secara kelompok agar saling membantu temannya yang belum mahir.
- 7) Siswa melakukan tes keterampilan bola basket.

c. Pengamatan (*Observation*)

- 1) Guru dan kolaborator (Drs. Joko Hardoyo) melakukan pengamatan terhadap aktivitas pembelajaran siswa.
- 2) Melakukan observasi sesuai dengan format yang sudah disiapkan dan mencatat semua hal-hal yang diperlukan yang terjadi selama pelaksanaan tindakan berlangsung.
- 3) Menilai hasil tindakan sesuai dengan format yang sudah dikembangkan.

d. Refleksi (*Reflecting*)

- 1) Melakukan evaluasi terhadap tindakan pada siklus II berdasarkan data yang terkumpul.
- 2) Membahas hasil evaluasi tentang skenario pembelajaran pada siklus II.
- 3) Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai dengan hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus III.
- 4) Evaluasi tindakan II.

Indikator keberhasilan yang dicapai pada siklus ini diharapkan mengalami kemajuan minimal 10 % dari siklus I. Dilanjutkan pada siklus III, jika diperlukan.

4. Kegiatan Siklus III

Siklus III dilakukan dengan asumsi bahwa hasil pada kegiatan siklus II belum mencapai target atau dalam kegiatan pembelajaran masih terdapat kelemahan dengan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Mempelajari hasil refleksi tindakan siklus II dan menggunakannya sebagai masukan pada tindakan siklus III.

a. Perencanaan (*Planning*)

- 1) Identifikasi masalah yang muncul pada siklus II dan belum teratasi dan penetapan alternative pemecahan masalah.
- 2) Menentukan indikator pencapaian hasil belajar.
- 3) Pengembangan program tindakan III.

b. Tindakan (*Action*)

Guru melaksanakan pembelajaran bola basket berdasarkan rencana pembelajaran hasil refleksi pada siklus II. Pembelajaran program tindakan III yang mengacu pada identifikasi masalah yang muncul pada siklus II, sesuai dengan alternative pemecahan masalah yang sudah ditentukan, antara lain melalui :

- 1) Guru melakukan apersepsi
- 2) Siswa diperkenalkan dengan materi latihan yang akan dibahas dan tujuan yang ingin dicapai dalam pembelajaran.
- 3) Siswa memperhatikan dan memahami gerakan-gerakan yang sesuai dengan materi latihan.
- 4) Siswa bertanya tentang materi latihan yang belum jelas.

- 5) Siswa melakukan gerakan-gerakan secara terdistribusi sesuai dengan program latihan dan dilakukan secara kelompok.
- 6) Siswa melakukan tes keterampilan bola basket.

c. Pengamatan (*Observation*)

- 1) Guru dan kolaborator (Drs. Joko Hardoyo) melakukan pengamatan terhadap aktivitas pembelajaran siswa di lapangan.
- 2) Melakukan observasi sesuai dengan format yang sudah disiapkan dan mencatat semua hal-hal yang diperlukan yang terjadi selama pelaksanaan tindakan berlangsung.
- 3) Menilai hasil tindakan sesuai dengan format yang sudah dikembangkan.

d. Refleksi (*Reflecting*)

- 1) Melakukan evaluasi terhadap tindakan pada siklus III.
- 2) Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai dengan hasil evaluasi pada siklus berikutnya.

5. Kesimpulan

Setelah dilakukan tindakan (*treatment*) pada siklus I, dilanjutkan penyempurnaan pada siklus II, dan siklus III dengan menerapkan metode latihan progresif terdistribusi (*distributed progressive*) secara bertahap dan berkesinambungan dengan harapan dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar pendidikan jasmani pada materi bola basket sampai tercapainya ketuntasan nilai.

D. Jenis Data dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang didapatkan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif berupa skor kemampuan siswa dengan rentang nilai 1 – 100. Nilai tersebut diperoleh dari rerata aspek-aspek yang dinilai dari kemampuan siswa yang berupa keterampilan perorangan, selanjutnya direrata untuk dijadikan skor akhir setiap siswa. Hasil akhir skor kemampuan siswa direrata untuk ditemukan rerata keberhasilan klasikal. Data kualitatif berupa deskripsi hasil observasi, jurnal siswa dan wawancara yang telah dikelompok-kelompokkan berdasarkan aspek-aspek yang diobservasi, dituliskan dalam jurnal siswa dan diperoleh dari wawancara.

2. Sumber Data

a. Tempat dan peristiwa

Tempat yang menjadi sumber data dalam pelaksanaan ini adalah kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono. Sedangkan peristiwa yang dijadikan sumber data adalah proses kegiatan pembelajaran.

b. Informan

Sumber data lain yang ada adalah hasil wawancara dari informan yang meliputi, kolaborator atau guru pendidikan jasmani dan siswa yang melaksanakan proses pembelajaran.

c. Dokumen dan arsip

Sumber data lain berupa dokumen yang meliputi hasil evaluasi siswa dan dokumen lain berupa foto-foto kegiatan pembelajaran

E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data berupa tes berupa data kuantitatif dan non tes berupa data kualitatif. Teknik tes digunakan untuk mendapatkan skor/nilai keterampilan dasar bola basket yang dihasilkan oleh siswa, baik pada siklus I, siklus II maupun siklus III. Teknik non tes dengan menggunakan observasi, jurnal siswa dan wawancara. Observasi dilakukan terhadap perilaku guru saat melaksanakan kegiatan pembelajaran. Data yang lain diperoleh melalui catatan harian (jurnal siswa) dan wawancara dengan guru dan beberapa siswa yang menonjol tentang pelaksanaan pembelajaran dan segala hal yang melatar belakangnya.

2. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data atau instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi, jurnal siswa, pedoman wawancara, angke, dan tes. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

- a) Observasi mengacu pada lembar observasi yang berisi hal-hal cara guru menyampaikan topik pelajaran, penyajian materi dan cara mendemonstrasikannya, pembimbingan dan evaluasi. Observasi terhadap siswa difokuskan pada tingkat partisipasi siswa dalam mengikuti pelajaran, seperti terlihat pada keaktifan bertanya dan melakukan gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru.

- b) Jurnal yang dibuat oleh siswa berisi laporan kesan-kesan yang dirasakan pada saat mengikuti kegiatan pembelajaran : terhadap guru menjelaskan materi, cara guru mendemonstrasikan gerakan, cara guru memberikan pelatihan dan pembimbingan dan interaksi yang terjadi di lapangan.
- c) Wawancara, digunakan untuk mendapatkan data pendukung yang ditujukan kepada guru yang melaksanakan kegiatan pembelajaran dan juga beberapa siswa yang menonjol pada saat proses pembelajaran, terutama tentang masalah yang berkaitan dengan kondisi proses pembelajaran dan faktor-faktor yang mempengaruhi.
- d) Angket Motivasi, diberikan kepada para siswa untuk mengetahui berbagai hal yang berkaitan dengan aktivitas dalam pembelajaran keterampilan bola basket. Angket ini diberikan dua kali, yaitu sebelum kegiatan penelitian tindakan dan pada akhir penelitian tindakan. Dengan menganalisis informasi yang diperoleh melalui angket tersebut dapat diketahui peningkatan kualitas proses atas keterampilan siswa serta dapat diketahui ada tidaknya peningkatan motivasi siswa dalam keterampilan bola basket.
- e) Tes, untuk mengukur seberapa jauh hasil yang diperoleh siswa setelah kegiatan pemberian tindakan. Tes keterampilan bola basket diberikan pada awal kegiatan penelitian untuk mengidentifikasi kekurangan atau kelemahan siswa dalam melakukan keterampilan bola basket dan setiap akhir siklus untuk mengetahui peningkatan mutu hasil prestasi siswa. Dengan kata lain, tes disusun dan dilakukan untuk mengetahui tingkat perkembangan keterampilan bola basket sesuai dengan siklus yang ada.

F. Uji Validitas Data

Sebelum suatu informasi dijadikan data penelitian, informasi tersebut perlu diuji validitas datanya sehingga data yang diperoleh benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dan dapat dipergunakan sebagai dasar yang kuat untuk mengambil kesimpulan. Teknik yang digunakan untuk uji validitas data dalam penelitian ini adalah *triangulasi* dan *review* informasi kunci.

Triangulasi adalah teknik uji validitas data dengan memanfaatkan sarana di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau pembanding terhadap data itu. *Triangulasi* yang digunakan adalah *triangulasi* sumber data dan *triangulasi* metode pengumpulan data. Dalam kaitannya dengan *triangulasi* sumber data, peneliti mengutamakan pengecekan informasi dari informan. Informasi yang diperoleh dari informan dicek silang dengan informan lain. Dalam hal ini informasi dari kolaborator dicek dengan pengamatan langsung oleh peneliti, begitu sebaliknya hasil pengamatan dan penilaian yang dilakukan oleh peneliti dicek ulang oleh kolaborator dan seterusnya.

Review informan kunci yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mengkonfirmasi data atau interpretasi temuan kepada *informan* pokok sehingga diperoleh kesepakatan pokok antara *informan* dan peneliti tentang data atau *interpretasi* temuan itu. Dalam hal ini temuan yang diperoleh peneliti dikonfirmasi dengan temuan yang diperoleh kolaborator, begitu pula sebaliknya temuan yang diperoleh kolaborator dikonfirmasi dengan temuan yang diperoleh dengan peneliti dan seterusnya. Dengan cara itu, penafsiran sepihak dari peneliti terhadap suatu informasi dapat dihindari. Hal ini dilakukan

melalui diskusi antara peneliti dengan teman sejawat (pengamat) setelah kegiatan atau kajian dokumen. Transkrip hasil pengamatan dan wawancara perlu dicek kembali keabsahannya.

G. Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik deskriptif komparatif dan deskriptif analitik. Data tes awal dijadikan tolak ukur kemampuan awal siswa sebelum mendapatkan perlakuan dalam siklus I. Kemudian skenario perbaikan dalam pelajaran dilakukan dengan memperhatikan instrumen-instrumen yang telah dibuat. Selanjutnya diberi tes tentang keterampilan bola basket. Demikian selanjutnya hingga hasil yang diinginkan dapat tercapai.

Data penelitian yang terkumpul, setelah ditabulasi kemudian dianalisis untuk mencapai tujuan-tujuan penelitian. Analisis yang digunakan adalah teknik deskriptif komparatif dan teknik deskriptif analitik, dengan penjelasan sebagai berikut :

- 1) Data kuantitatif, yakni dengan membandingkan hasil antar siklus. Peneliti membandingkan hasil sebelum penelitian dengan hasil pada akhir setiap siklus. Hasil komparasi tersebut untuk mengetahui indikator keberhasilan dan kurangberhasilan dalam setiap siklusnya. Indikator yang belum tercapai diperbaiki pada siklus berikutnya, sehingga kekurangan-kekurangan yang telah diperbaiki pada siklus berikutnya dapat meningkatkan pencapaian

kompetensi. Nilai yang diperoleh siswa dirata-rata untuk ditemukan keberhasilan individu sesuai dengan target yang telah ditetapkan.

- 2) Data kualitatif, berasal dari observasi, jurnal dan wawancara diklasifikasikan berdasarkan aspek-aspek yang dijadikan fokus analisis, kemudian dikaitkan dengan data kuantitatif sebagai dasar untuk mendeskripsikan keberhasilan pelaksanaan pembelajaran dengan ditandai semakin meningkatnya keterampilan dasar siswa. Hasil analisis tersebut dijadikan dasar dalam menyusun perencanaan tindakan untuk tahap berikutnya sesuai dengan siklus yang ada.

H. Indikator Kinerja

- a. Ukuran keberhasilan peningkatan motivasi diukur dari adanya peningkatan skor rata-rata kelas tentang motivasi belajar dan minimal 75 % siswa meningkat skor motivasi belajarnya.
- b. Ukuran keberhasilan peningkatan prestasi belajar diukur dari adanya peningkatan rata-rata nilai prestasi belajar dan adanya pencapaian skor Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 65 secara klasikal 85 % dari jumlah siswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Dalam bab ini disajikan hasil penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan pada Bab I tesis ini. Selanjutnya, dilakukan pembahasan terhadap hasil penelitian. Berturut-turut akan dipaparkan tentang : (A) Deskripsi Latar Penelitian, (B) Refleksi Awal, (C) Deskripsi Pelaksanaan Siklus, (D) Pembahasan Hasil Penelitian (E) Keterbatasan Penelitian

A. Deskripsi Latar Penelitian

1. Deskripsi Kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono Kabupaten Boyolali

SMA Negeri 1 Banyudono Kabupaten Boyolali adalah salah satu dari tujuh belas (17) SMA Negeri yang ada di kabupaten Boyolali, dengan alamat di jalan Jembungan Banyudono Boyolali 57373, (0276) 327117. Letaknya 15 KM ke arah timur dari pusat kota Boyolali atau 5 KM ke arah timur dari kantor kecamatan Banyudono. Jumlah kelas seluruhnya adalah lima belas (15) kelas yang terdiri dari lima (5) kelas X, yaitu kelas X.1, kelas X.2, kelas X.3, kelas X.4, dan kelas X.5. Kelas XI terdiri dari lima (5) kelas, yaitu kelas XI IPA.1, kelas XI IPA.2, kelas XI IPS.1, kelas XI IPS.2, dan kelas XI IPS.3. Kelas XII terdiri dari lima (5) kelas, yaitu kelas XII IPA.1, kelas XII IPA.2, kelas XII IPS.1, kelas XII IPS.2, dan kelas XII IPS.3. Jumlah siswa keseluruhan sebanyak 580 siswa.

Kelas XI IPS.1 adalah salah satu dari 3 kelas jurusan IPS yang ada di SMA Negeri 1 Banyudono Kabupaten Boyolali, dengan jumlah siswa sebanyak 40 orang yang terdiri 19 laki-laki dan 21 perempuan. Dengan menempati ruang kelas sebelah barat lapangan bola basket dengan ukuran 10 meter X 10 meter, maka dengan jumlah 40 siswa kelas XI IPS.1 termasuk kelas besar. Apalagi letaknya yang jauh dari ruang guru jadi jauh dari pantauan, maka perilaku belajar siswa di kelas XI IPS.1 termasuk yang perlu mendapat perhatian.

Data yang ada di buku catatan siswa terlambat, siswa kelas XI IPS.1 termasuk yang paling banyak terlambat datang/masuk sekolah dibandingkan dengan kelas yang lain. Sedangkan catatan di buku absensi harian, siswa di kelas XI IPS.1 dalam satu semester gasal ini jarang nihil khususnya pada jam pelajaran pendidikan jasmani. Selama proses pembelajaran berlangsung siswa kelas XI IPS.1 sering ramai sendiri tidak seperti kelas-kelas yang lain. Para siswa kurang begitu maksimal dalam melakukan aktivitas di kelas.

2. Deskripsi Kondisi Awal Pembelajaran dan Penilaian Mata Pelajaran

Pendidikan Jasmani pada Materi Bola Basket

Deskripsi kondisi awal pembelajaran pendidikan jasmani materi bola basket di kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono tahun 2009/2010 dilihat dari aktivitas siswa, aktivitas guru dalam pembelajaran sebelum diadakan penelitian tindakan kelas tercermin pada proses dan hasil pembelajaran sebelumnya, secara garis besar sebagai berikut :

a) Aktivitas siswa

Berdasarkan pengamatan guru dan hasil wawancara dengan siswa, aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran bola basket kurang antusias dan kurang termotivasi belajarnya. Hal ini dapat dilihat dari perilaku sikap siswa pada saat mengikuti pembelajaran di lapangan. Siswa ada yang terlambat masuk kelas, kesiapan diri masing-masing siswa dalam proses pembelajaran masih kurang, dalam pembelajaran masih ada siswa yang tidak memperhatikan penjelasan guru, mereka berbicara sendiri, berlari ke sana kemari, kesungguhan dan kerjasama siswa belum nampak dalam pembelajaran, bahkan ada yang bilang olahraga bola basket kurang disukai masyarakat khususnya di desa karena tidak ada lapangan. Banyak siswa yang mengatakan gerakan dalam bola basket sulit untuk di lakukan makanya mereka kurang aktif dalam mempraktikkan gerakan. Dalam proses pembelajaran bola basket secara global siswa belum menunjukkan kesungguhan yang maksimal.

b) Aktivitas Guru

Berdasarkan pengamatan dari rekan kolaborator, guru pada saat mengajar mulai dari kegiatan pendahuluan sampai dengan kegiatan akhir kurang optimal. Pada awal pelajaran, guru hanya menanyakan siswa yang tidak masuk dan mencatatnya, guru tidak memanggil satu-satu nama siswa hal ini dapat mengakibatkan interaksi guru dengan siswa kurang terjalin, sehingga guru kurang dapat memperhatikan siswa.

Pada saat pelajaran berlangsung, guru belum dapat menciptakan suasana yang kondusif sehingga banyak siswa yang kurang terkendali. Pada bagian inti pelajaran guru belum menggunakan media pembelajaran dengan baik, guru kurang dapat mengoptimalkan potensi siswa sehingga siswa kurang begitu memahami materi yang diberikan. Pada kegiatan penutup guru belum memberikan rangkuman atau evaluasi dengan baik, sehingga hasil pembelajaran belum bisa mencapai nilai yang memuaskan.

c) Hasil Evaluasi

Berdasarkan hasil penilaian ulangan harian atau tes praktik bola basket yang dilakukan guru pada awal semester gasal, nilai rata-rata yang diperoleh masih jauh yang diharapkan yaitu masih banyak yang di bawah KKM (65). Nilai ulangan selengkapnya dapat dilihat pada table di bawah ini :

Tabel 2. Pencapaian Prestasi Belajar Siswa Materi Bola Basket pada Awal Semester Gasal. (Ulangan Harian)

No.	Nama Siswa	Nilai Ulangan	KKM	Ketuntasan	
				Ya	Tidak
1.	Aditya Riko Kartika Putra	76	65	V	-
2.	Afif Wibisono	47	65	-	V
3.	Anis Setyawati	70	65	V	-
4.	Anni Nur Cahyaningsih	50	65	-	V
5.	Apriliya Tri Susanti	48	65	-	V
6.	Arie Wibowo	58	65	-	V
7.	Ashar Agus kurniawan	55	65	-	V
8.	Asri Yulaika	45	65	-	V
9.	Aulia Hasna Ardhyhan	58	65	-	V
10.	Bagus Adi Saputra	68	65	V	-
11.	Bakti Bowo Raharjo	60	65	-	V
12.	Beti Wulansari	66	65	V	-
13.	Damayanti Prawesti	68	65	V	-
14.	Danu Virga Hadi Kusuma	70	65	V	-
15.	Dini Fajar Mawarni	55	65	-	V
16.	Drajad Dewantoro	70	65	V	-

17.	Durrotun Malihah N.	75	65	V	-
18.	Dwi Puspa Rini	55	65	-	V
19.	Fajar Apriyanto	55	65	-	V
20.	Fandy Nugroho	68	65	V	-
21.	Februri Re Christo	70	65	V	-
22.	Fitri Selviana Dewi R.	50	65	-	V
23.	Galih Utammi	60	65	-	V
24.	Harlisanto Holland D. W.	57	65	-	V
25.	Hesti Yuliani	55	65	-	V
26.	Ismi Anggreini S	68	65	V	-
27.	Jangkung Aminana	70	65	V	-
28.	Mustofa Qomarudin	55	65	-	V
29.	Ndaru Mukti Aji	70	65	V	
30.	Nurul Chotimah	55	65	-	V
31.	Nyeni Setiyani	55	65	-	V
32.	Ratih Mawar Sekarwati	60	65	-	V
33.	Rika P. S	57	65	-	V
34.	Riyadh Rahmad P.	55	65	-	V
35.	Saifut Pamungkas	68	65	V	-
36.	Samuel Udi Sukoco	70	65	V	-
37.	Sri Hartini	55	65	-	V
38.	Tri Puji Haryani	60	65	-	V
39.	Turbin Akhmadi	55	65	-	V
40.	Umar Kusuma Atmaja	55	65	-	V
Jumlah		2417	2600	15	25
Nilai Tertinggi		76			
Nilai Terendah		45			
Nilai Rata-rata		60.43			
Prosentase Ketuntasan				37.5 %	62.5 %

Data tersebut di atas adalah hasil nilai salah satu kompetensi dasar pada materi pendidikan jasmani, yaitu materi bola basket untuk nilai rata-ratanya merupakan yang paling kurang di antara materi-materi lainnya. Data tersebut dapat disimpulkan rendah, karena nilai rata-rata kelas 60.43 masih di bawah KKM (< 65), disamping itu siswa yang mendapat nilai < 65 masih banyak yaitu 25 siswa atau 62.5 %. Dari data tersebut di atas dapat ditafsirkan bahwa hasil belajar Pendidikan Jasmani materi bola basket pada awal semester gasal tergolong belum baik atau kurang dari KKM (65).

B. Refleksi Awal

1. Deskripsi Kondisi Awal Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Bola Basket

Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan untuk menyusun hasil laporan diperoleh dari hasil pengamatan, wawancara, kajian dokumen, angket dan tes. Pembicaraan peneliti dengan informan menghasilkan sejumlah informasi mengenai pemahaman siswa, motivasi, prestasi belajar siswa dan permasalahannya. Angket tentang motivasi belajar pendidikan jasmani siswa diberikan sebelum dan sesudah tindakan penelitian.

Sebelum mengawali tindakan penelitian terlebih dahulu peneliti melakukan analisis kebutuhan (*need assessment*) untuk mengumpulkan beberapa informasi penting tentang masalah yang akan diteliti. Analisis kebutuhan yang dilakukan meliputi respon siswa terhadap pembelajaran bola basket yang berupa tanggapan dan komentar para siswa. Komentar dan tanggapan guru mata pelajaran juga diperlukan sebagai informasi awal untuk mendukung penelitian. Selain itu pengamatan terhadap proses dan hasil pembelajaran bola basket sangat diperlukan untuk dijadikan pertimbangan-pertimbangan tindakan yang akan dilakukan dalam penelitian. (CL. No. 1-2)

Pelajaran Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada dalam kurikulum di SMA Negeri 1 Banyudono. Selama mengampu menjadi guru pengajar Pendidikan Jasmani, peneliti mengamati bahwa prestasi belajar pendidikan jasmani khususnya materi bola basket pada siswa adalah rata-rata

masih rendah. Pembelajaran pendidikan jasmani untuk kelas XI IPS.1 telah sampai pada materi bola basket yaitu *dribbling ball*, *passing ball* dan *shooting ball*. Pembelajarannya sudah mengarah kepada siswa, dimana siswa diharapkan bias membangun pemahaman dan wawasannya dalam hal bola basket. Hal ini akan berpengaruh pada pembentukan sikap dalam melakukan keterampilan bola basket. Pada kelas X materi bola basket yang berhubungan dengan keterampilan dasar yaitu teknik dasar bola basket sudah diberikan, oleh sebab itu pemahaman siswa sangatlah diperlukan, seiring dengan perkembangan olahraga, sehingga siswa dapat merekam peristiwa-peristiwa yang terjadi di sekitar lingkungan dan mengambil manfaat untuk tujuan yang lebih baik.

Dari ciri-ciri pembelajaran di atas, maka kegiatan pembelajaran sudah seharusnya berorientasi *student center* dengan strategi pembelajaran aktif, efektif dan menyenangkan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani materi bola basket kelas XI IPS.1, siswa sudah mulai melaksanakan pembelajaran dengan metode yang masih sederhana, serta terlihat peran guru masih dominan yang kurang memberdayakan siswa untuk membangun sendiri gagasan dan pemahaman yang mereka peroleh.

Dari hasil pengamatan peneliti bersama kolaborator terhadap pembelajaran ditemukan beberapa kondisi yang perlu ditindaklanjuti antara lain :

a) Guru mengajar secara konvensional.

Pelaksanaan pembelajaran secara klasikal. Guru aktif anak pasif. Guru belum memahami pendekatan siswa dalam mengembangkan gagasan serta pengetahuan mereka. Latihan sudah dilaksanakan tetapi belum dikembangkan

metode latihan yang inovatif, sehingga proses pembelajaran berjalan monoton, terasa kering dan tidak menyenangkan. Hal itu tampak pada pembelajaran bola basket saat dilaksanakan pengamatan. Belajar efektif itu dimulai dari lingkungan belajar yang berpusat pada siswa. Dari mempraktikkan gerakan di depan siswa, siswa melihat dan mempraktikkan gerakan, guru mengarahkan. Pengajaran harus berpusat pada bagaimana cara siswa menggunakan pemahaman baru mereka. Strategi belajar lebih dipentingkan dibandingkan hasilnya. Umpan balik amat penting bagi siswa, yang berasal dari proses penilaian yang benar.

Saat dilakukan pengamatan bersama kolaborator (Drs. Joko Hardoyo), guru melaksanakan pembelajaran bola basket dengan penjelasan atau ceramah antara lain pengertian bola basket dan keterampilan bola basket. Setelah itu siswa membentuk kelompok berdasarkan tugas siswa yang telah disiapkan. Setelah itu evaluasi bersama, disini terlihat peran guru masih sangat dominan. Siswa tidak diberdayakan optimal, siswa tidak berusaha membangun dan mengembangkan sendiri pemahamannya.

Langkah-langkah pembelajaran bola basket belum terlaksana secara sistematis. Ketika guru memulai pembelajaran, guru belum menjelaskan tujuan/indikator yang harus dikuasai siswa. Hal ini perlu disampaikan guru kepada siswa walaupun secara lisan. Dengan begitu siswa akan mengerti kemampuan yang harus dicapai. Guru aktif mentransfer pengetahuan pada siswa. Sedangkan siswa harus bisa mengerti dan memahami sejumlah konsep

dan fakta yang diajarkan guru. Guru belum mampu mengembangkan metode latihan agar siswa aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Guru dalam melaksanakan pembelajaran belum menggunakan rencana pembelajaran yang sesuai dengan keadaan siswa dan kondisi sekolahnya. Guru yang akan melaksanakan Kurikulum Berbasis kompetensi, diharapkan memiliki kemampuan mengembangkan persiapan mengajar, melaksanakan pembelajaran, dan menguasai sistem evaluasi. Persiapan mengajar pada hakikatnya merupakan perencanaan jangka pendek untuk memperkirakan atau memproyeksikan tentang apa yang akan dilakukan. Fungsi persiapan mengajar adalah mendorong guru lebih siap melaksanakan pembelajaran dengan perencanaan yang matang. Oleh karena itu, setiap akan melakukan pembelajaran guru wajib memiliki persiapan, baik persiapan tertulis maupun persiapan tidak tertulis. Selain itu, persiapan mengajar berfungsi untuk mengefektifkan proses pembelajaran sesuai dengan apa yang direncanakan.

b) Penggunaan metode konvensional masih dominan.

Dalam memberikan contoh gerakan, masih didominasi oleh guru. Siswa lebih banyak diam dan kurang memperhatikan apa yang didemonstrasi oleh guru serta keberanian bertanya siswa belum nampak. Pada saat mengajar, guru juga kurang memanfaatkan sarana yang ada dengan optimal, sehingga konsep-konsep yang diajarkan kurang dipahami siswa. Guru harus menguasai prinsip-prinsip pembelajaran, pemilihan dan penggunaan media pembelajaran, pemilihan dan penggunaan metode latihan, keterampilan menilai hasil-hasil belajar peserta didik, serta memilih dan menggunakan strategi pembelajaran.

c) Pengelolaan kelas belum maksimal.

Pengaturan siswa dalam belajar perlu dibenahi. Hal itu disebabkan pada waktu berlatih di lapangan dengan sistem pengelompokan, siswa masih berdesak-desakan dan ada yang masih berlari ke sana kemari. Sebaiknya dalam pembagian kelompok latihan, jangan terlalu banyak, maksimal lima orang agar setiap siswa dapat melakukan tugasnya dengan efektif. Dalam berlatih secara kelompok baru dikerjakan beberapa siswa saja, sedangkan yang lain masih bermain-main sendiri, melihat-lihat di sekitarnya dan mengganggu teman yang sedang berlatih.

d) Guru belum mampu melakukan penilaian proses

Penilaian itu sangat penting karena untuk memberi penghargaan kepada siswa. Dalam KTSP, penilaian tidak dilaksanakan pada akhir periode saja, tetapi dilakukan bersama secara terintegrasi dengan kegiatan pembelajaran. Penilaian adalah proses pengumpulan berbagai data yang bias menggambarkan perkembangan belajar siswa. Hal ini perlu diketahui oleh guru agar bias memastikan bahwa siswa mengalami proses pembelajaran yang benar. Apabila ditemui siswa mengalami hambatan, maka guru segera bias mengambil tindakan yang tepat.

Data yang dikumpulkan melalui penilaian bukanlah untuk mencari informasi tentang belajar siswa. Pembelajaran yang benar seharusnya ditekankan pada upaya membantu siswa agar mampu mempelajari (*learning how to learn*) bukan ditekankan pada diperolehnya sebanyak mungkin

informasi di akhir periode pembelajaran. Dengan demikian kemajuan belajar dinilai dari proses, bukan melulu hasil. Siswa dinilai kemampuannya dengan berbagai cara. Prinsip utama penilaian dalam KTSP tidak hanya menilai apa yang diketahui siswa, tetapi juga apa yang dapat dilakukan siswa. Penilaian ini mengutamakan kualitas hasil kerja siswa dalam menyelesaikan tugas.

Dari empat kondisi yang ditemukan peneliti dalam proses pembelajaran bola basket dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Selama ini pembelajaran masih bersifat konvensional, berpusat pada guru. Siswa belum dapat memahami apa yang akan dikerjakan. Langkah-langkah pengajarnya belum sistematis. Belum dapat memvariasikan metode latihan dalam pembelajaran bola basket. Pengelolaan kelas belum maksimal. Belum melaksanakan metode latihan yang inovatif.

Melihat dari semua itu, maka perlu diupayakan pembelajaran untuk mengoptimalkan peran siswa sehingga aktif, produktif, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, dan mencapai hasil belajar yang bermakna bagi siswa sesuai pengetahuan dan pemahaman yang mereka bangun sendiri, didukung oleh motivasi belajar siswa yang optimal.

2. Deskripsi Kondisi Awal Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Materi

Bola Basket

Berdasarkan hasil pengamatan, wawancara terbuka, dan angket motivasi tentang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono, selain itu dilakukan observasi dan refleksi aktivitas

pembelajaran pada pertemuan-pertemuan sebelum dilaksanakan tindakan dapat dijelaskan sebagai berikut. Motivasi belajar pendidikan jasmani perlu menjadi focus perhatian. Hal itu tampak pada aktivitas siswa ketika sedang dilaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa kelihatan kurang konsentrasi, ada beberapa siswa yang berbincang-bincang sendiri dengan temannya dan ada juga yang berlari ke sana ke mari dengan membawa bola. Selama proses pembelajaran sering siswa ijin ke belakang secara bergantian, ternyata setelah di amati ada yang pergi ke kantin. Siswa juga tidak memanfaatkan waktu belajar dengan optimal. Hal ini tampak pada saat diberi tugas melakukan salah gerakan menggiring bola basket baik secara individu maupun secara kelompok, mereka tidak gunakan dengan baik, ada yang ketahuan membawa HP bahkan siswa putri ada yang membawa cermin kecil dimasukan dalam saku. Pada saat guru memberikan contoh gerakan, banyak siswa yang kurang memperhatikan, siswa juga tampak tidak bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Ada beberapa siswa yang inginnya langsung bermain bola basket, padahal mereka belum menguasai keterampilan dasar bola basket. Salah satu siswa mengatakan bosan dan malas karena setelah mencoba melakukan gerakan berkali-kali tidak berhasil. Bahkan ada yang menendang bola sampai keluar lapangan.

Hal tersebut dipengaruhi oleh motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran pendidikan. Pemahaman siswa yang kurang akan mempengaruhi motivasi belajar siswa. Jadi, karena ada yang kurang dalam dirinya, ada kebutuhan yang harus dipenuhi, maka dengan pemahaman dan motivasi yang tinggi anak akan berusaha. Kondisi seperti ini lama kelamaan menjadi kebiasaan yang mantap pada diri

siswa. Tanpa disadarinya dalam diri siswa akan terbentuk motivasi belajar, yang akan memacu siswa untuk meningkatkan kompetensi dan hasil belajarnya.

Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan untuk menyusun laporan diperoleh dari hasil angket, pengamatan, wawancara, kajian dokumen, dan tes. Angket dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan penelitian. Angket motivasi belajar pendidikan jasmani siswa mencakup komponen yaitu keinginan untuk mencapai hasil maksimal, keinginan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman, dan rasa percaya diri dan kepuasan. Adapun aspek yang diukur dan indikator yang diberikan pada angket motivasi belajar Pendidikan Jasmani antara lain sebagai berikut :

Tabel 3. Kisi-Kisi Penyusunan Angket Motivasi Belajar Siswa Pelajaran Pendidikan Jasmani.

No.	Aspek Yang Diukur	Indikator
1.	Keinginan mencapai hasil yang optimal.	<ul style="list-style-type: none"> a. Dorongan untuk selalu maju dalam menekuni pelajaran pendidikan jasmani b. Dorongan untuk selalu mendapatkan nilai baik. c. Dorongan untuk menyelesaikan tugas-tugas pelajaran pendidikan jasmani. d. Kesungguhan siswa dalam merespon pelajaran pendidikan jasmani.
2.	Keinginan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman	<ul style="list-style-type: none"> a. Dorongan untuk membaca dan mengerjakan tugas-tugas pendidikan jasmani di rumah. b. Dorongan untuk bertanya tentang hal-hal yang belum jelas. c. Dorongan untuk membaca buku pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan.
3.	Rasa percaya diri dan kepuasan.	<ul style="list-style-type: none"> a. Dorongan untuk menguasai materi pembelajaran secara mandiri. b. Memiliki kepuasan dalam mengikuti proses pembelajaran. c. Adanya keinginan umpan balik dalam pembelajaran.

Berikut ini adalah pencapaian motivasi belajar bola basket siswa kelas XI IPS.1 sebelum dilaksanakan PTK. Data motivasi belajar diambil dari angket yang berisi 35 butir pertanyaan untuk diisi oleh siswa.

Tabel 4. Pencapaian Motivasi Belajar Siswa Materi Bola Basket Sebelum PTK (Pra Siklus)

No.	Nama	Nilai Pre Test		Keaktifan		Ket.
		Jumlah	Rerata	Aktif	Pasif	
1.	Aditya Riko Kartika P.	110	3.14	V	-	Baik
2.	Afif Wibisono	95	2.71	-	V	Cukup
3.	Anis Setyawati	112	3.20	V		Baik
4.	Anni Nur Cahyaningsih	108	3.09	-	V	Cukup
5.	Apriliya Tri Susanti	114	3.26	V	-	Baik
6.	Arie Wibowo	109	3.11	V	-	Baik
7.	Ashar Agus kurniawan	113	3.23	V	-	Baik
8.	Asri Yulaika	100	2.86	V	-	Baik
9.	Aulia Hasna Ardhyan	93	2.66	V	-	Baik
10.	Bagus Adi Saputra	113	3.23	V	-	Baik
11.	Bakti Bowo Raharjo	103	2.94	V	-	Baik
12.	Beti Wulansari	96	2.74	V	-	Baik
13.	Damayanti Prawesti	109	3.11	V	-	Baik
14.	Danu Virga Hadi K.	114	3.26	V	-	Baik
15.	Dini Fajar Mawarni	108	3.09	-	V	Cukup
16.	Drajad Dewantoro	115	3.29	V	-	Baik
17.	Durrotun Malihah N.	135	3.86	V	-	Baik
18.	Dwi Puspa Rini	98	2.80	-	V	Cukup
19.	Fajar Apriyanto	110	3.14	V	-	Baik
20.	Fandy Nugroho	124	3.54	V	-	Baik
21.	Februri Re Christo	132	3.77	V	-	Baik
22.	Fitri Selviana Dewi R.	94	2.69	-	V	Cukup
23.	Galih Utammi	110	3.14	V	-	Baik
24.	Harlisanto Holland DW	97	2.77	V	-	Baik
25.	Hesti Yuliani	109	3.11	V	-	Baik
26.	Ismi Anggreini S	93	2.66	-	V	Cukup
27.	Jangkung Aminana	110	3.14	V	-	Baik
28.	Mustofa Qomarudin	96	2.74	-	V	Cukup
29.	Ndaru Mukti Aji	111	3.17	V	-	Baik
30.	Nurul Chotimah	110	3.14	V	-	Baik
31.	Nyeni Setiyani	100	2.86	-	V	Cukup
32.	Ratih Mawar Sekarwati	98	2.80	-	V	Cukup
33.	Rika P. S	111	3.17	V	-	Baik

34.	Riyadh Rahmad P.	110	3.14	V	-	Baik
35.	Saifut Pamungkas	127	3.63	V	-	Baik
36.	Samuel Udi Sukoco	121	3.46	V	-	Baik
37.	Sri Hartini	90	2.57	-	V	Cukup
38.	Tri Puji Haryani	101	2.89	-	V	Cukup
39.	Turbin Akhmadi	100	2.86	-	V	Cukup
40.	Umar Kusuma Atmaja	95	2.71	-	V	Cukup
Jumlah		4294	122.14	23	17	
Nilai Tertinggi		135	3.86			
Nilai Terendah		90	2.17			
Nilai Rata-rata		107.38	3.07			
Prosentase Keaktifan				57.5 %	42.5 %	

Keterangan : 1 – 2.0 = Sangat kurang , 3.1 – 4.0 = Baik
 2.1 – 3.0 = Cukup , 4.1 – 5.0 = Sangat baik

Berdasarkan hasil angket motivasi belajar siswa sebelum dilaksanakan tindakan di atas dapat kita ketahui bahwa pencapaian motivasi belajar bola basket siswa kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono masih rendah dan kurang memuaskan, yaitu siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan 75 % dari jumlah siswa pada hasil pre-test rata-ratanya adalah 3.07. Jika skor rata-rata tersebut dihubungkan dengan data kualitatif termasuk kategori cukup. Sedangkan prosentase siswa yang aktif sebesar 57.5 % dan prosentase siswa yang pasif sebesar 42.5 %. Dari gambaran di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar pendidikan jasmani siswa berdasarkan aspek di atas sebelum dilaksanakan PTK masih rendah. Berarti belum ada pemahaman dan kegairahan dari siswa untuk belajar pendidikan jasmani secara optimal, oleh karena itu guru pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan dan mendesain kegiatan belajar sedemikian rupa sehingga akan menumbuhkan motivasi siswa untuk belajar. Guru tidak hanya mentransfer ilmu kepada siswa, namun siswa juga harus diberi ruang

untuk membangun sendiri pemahaman mereka, dengan kegiatan belajar yang inovatif.

Mengingat masih rendahnya motivasi belajar pendidikan jasmani siswa tersebut di atas, perlu diupayakan adanya peningkatan. Peningkatan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa akan diupayakan dengan menerapkan pembelajaran bola basket dengan metode latihan *distributet progressive*.

3. Deskripsi Kondisi Awal Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Materi Bola Basket

Analisis pencarian fakta dilakukan dengan melakukan dialog terbuka dengan subyek pembelajaran, mengkaji hasil tes belajar bola basket pada pertemuan-pertemuan sebelumnya. Selain itu juga menganalisis hasil tes prestasi belajar bola basket siswa sebelum diadakan tindakan dan pra siklus yaitu pada semester ganjil pada bulan Agustus - Desember 2009.

a. Tindakan Pra Siklus

Adapun hal-hal yang diamati di kelas pada tindakan pra Siklus adalah :

- 1) Persiapan mengajar
 - a) Silabus mata pelajaran Pendidikan Jasmani materi bola basket
 - b) Rencana pelaksanaan pembelajaran beserta kriterianya penilaian
 - c) Kegiatan pendahuluan
 - d) Apresiasi yang berupa prasyarat pengetahuan yang harus dimiliki siswa sebelum melakukan kegiatan selanjutnya.

e) Motivasi untuk membangkitkan minat siswa yang menghubungkan pengetahuan yang dimiliki dengan pengetahuan yang sedang berkembang atau masa depan.

2) Kegiatan inti

Pengamatan dipusatkan pada aktivitas guru dengan melaksanakan refleksi setelah proses KBM berlangsung dengan berpedoman pada lembar observasi, dan pengamatan juga dilakukan pada aktivitas siswa saat KBM berlangsung.

3) Kegiatan penutup

Pengamatan dipusatkan pada cara mengambil kesimpulan, membuat rangkuman, dan menanyakan kembali (review) pembelajaran yang telah dilakukan untuk mengukur sejauh mana materi telah dikuasai siswa.

Beberapa data hasil dialog dengan siswa (CL. No. 3) ternyata memperkuat dugaan terdapat permasalahan dalam pembelajaran bola basket saat ini, yaitu siswa kesulitan dalam mendemonstrasikan keterampilan bola basket secara keseluruhan karena selama ini siswa terbiasa dengan melakukan gerakan secara klasikal secara sederhana dimana peran guru masih sangat dominan. Walaupun sebenarnya sebagian konsep yang dipelajari sangat dekat dengan aktivitas sehari-hari, tetapi karena siswa terlanjur menganggap materi bola basket sesuatu yang masih di masyarakat, maka apresiasi terhadap pembelajaran bola basket ini rendah. Dampak akhir dari semua ini adalah penguasaan kompetensi mata pelajaran yang diidentifikasi dari prestasi belajar mereka juga rendah.

Seperti dikemukakan oleh salah satu siswa (Mustofa) dalam kesempatan dialog, dia mengatakan bahwa” ... materi bola basket saya bosan, karena latihan berkali-kali tidak bias-bisa. Pernah saya berusaha memahami dan berusaha berlatih sendiri tapi akhirnya males, paling di lapangan juga tidak di marahi..” pernyataan ini menunjukkan bahwa pembelajaran bola basket yang dilaksanakan selama ini kurang inovatif untuk mengaktifkan siswa dalam proses pembelajaran. Peran guru masih tetap dominan, yang seharusnya menjadi fasilitator dalam pembelajaran berdasarkan tuntutan KTSP 2006. Diperkuat lagi dengan pernyataan siswa yang lain(Anis), menyatakan bahwa ...“peran guru dalam pembelajaran bola basket masih dominan, sebenarnya saya ingin protes tapi rasanya males, nilai pendidikan jasmani untuk materi bola basket, saya hanya dapat 60..”

Sedangkan fakta yang memperkuat dugaan masalah pada penguasaan kompetensi belajar bola basket siswa adalah dari hasil pre test prestasi belajar sebelum dilakukan tindakan dari 40 siswa hanya 22 siswa yang mendapat nilai ≥ 65 atau sekitar 55 % (memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal) mata pelajaran pendidikan jasmani, sesuai KTSP SMA Negeri 1 Banyudono. Sedangkan indikator pencapaian yang diharapkan dalam penelitian ini adalah bahwa siswa yang mendapat nilai ≥ 65 dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, sebesar 85 % dari keseluruhan siswa.

Berikut ini adalah pencapaian prestasi belajar bola basket siswa kelas XI IPS.1 sebelum dilaksanakan PTK.

Tabel 5. Pencapaian Prestasi Belajar Siswa Materi Bola Basket Sebelum PTK
(Pra Siklus)

No.	Nama Siswa	Nilai Pra Siklus	KKM	Ketuntasan	
				Ya	Tidak
1.	Aditya Riko Kartika P.	77	65	V	-
2.	Afif Wibisono	50	65	-	V
3.	Anis Setyawati	70	65	V	-
4.	Anni Nur Cahyaningsih	60	65	-	V
5.	Apriliya Tri Susanti	65	65	V	-
6.	Arie Wibowo	63	65	-	V
7.	Ashar Agus kurniawan	60	65	-	V
8.	Asri Yulaika	58	65	-	V
9.	Aulia Hasna Ardhyan	58	65	-	V
10.	Bagus Adi Saputra	75	65	V	-
11.	Bakti Bowo Raharjo	68	65	V	-
12.	Beti Wulansari	67	65	V	-
13.	Damayanti Prawesti	68	65	V	-
14.	Danu Virga Hadi K.	71	65	V	-
15.	Dini Fajar Mawarni	58	65	-	V
16.	Drajad Dewantoro	74	65	V	-
17.	Durrotun Malihah N.	75	65	V	-
18.	Dwi Puspa Rini	59	65	-	V
19.	Fajar Apriyanto	60	65	-	V
20.	Fandy Nugroho	74	65	V	-
21.	Februri Re Christo	71	65	V	-
22.	Fitri Selviana Dewi R.	56	65	-	V
23.	Galih Utammi	65	65	V	-
24.	Harlisanto Holland DW	63	65	-	V
25.	Hesti Yuliani	65	65	V	-
26.	Ismi Anggreini S	68	65	V	-
27.	Jangkung Aminana	70	65	V	-
28.	Mustofa Qomarudin	55	65	-	V
29.	Ndaru Mukti Aji	70	65	V	-
30.	Nurul Chotimah	65	65	V	-
31.	Nyeni Setiyani	60	65	-	V
32.	Ratih Mawar Sekarwati	60	65	-	V
33.	Rika P. S	65	65	V	-
34.	Riyadh Rahmad P.	57	65	-	V
35.	Saifut Pamungkas	70	65	V	-
36.	Samuel Udi Sukoco	74	65	V	-
37.	Sri Hartini	58	65	-	V
38.	Tri Puji Haryani	65	65	V	-
39.	Turbin Akhmadi	57	65	-	V

40.	Umar Kusuma Atmaja	56	65	-	V
Jumlah		2580	2600	22	18
Nilai Tertinggi		77			
Nilai Terendah		50			
Nilai Rata-rata		64.51			
Prosentase Ketuntasan				55 %	45 %

Berdasarkan deskripsi di atas dapat kita ketahui bahwa pencapaian prestasi belajar bola basket siswa kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono masih rendah, yaitu siswa yang memenuhi persyaratan sesuai KKM SMA Negeri 1 Banyudono sebesar 55 %. Diduga karena daya serap pemahaman terhadap materi oleh siswa juga belum optimal dan skill masing-masing siswa yang belum terbentuk, dampak proses kegiatan pembelajaran selama ini juga belum ada peningkatan yang signifikan, ditunjukkan dari gejala awal sebelum tindakan, setiap proses pembelajaran bola basket siswa cenderung malas, tidak semangat, sering ijin, dan hanya berlari ke sana kemari sewaktu melakukan kegiatan, sesuai kondisi awal yang sudah disampaikan pada sub bab sebelumnya.

Dari identifikasi awal bentuk kesulitan adalah berkisar pada sikap mental yang pasif serta kurang perhatian, menganggap ringan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, disamping itu proses pembelajaran yang kurang menarik dan kurang melibatkan siswa untuk aktif dalam melakukan aktivitas. Walaupun sebenarnya banyak unsur-unsur yang menarik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya materi bola basket.

Atas dasar hal tersebut peneliti mencoba merevitalisasi proses pembelajaran dengan menggunakan metode latihan bertahap atau progresif terdistribusi (*distributed progressive*).

Tabel 6. Analisis Hasil Prestasi Belajar Bola Basket Sebelum PTK (Pra Siklus)

No.	Rentang Nilai	Banyaknya Siswa	Prosentase	Keterangan
1.	46 – 50	1	2.5 %	KKM = 65
2.	51 – 55	1	2.5 %	
3.	56 – 60	14	35 %	
4.	61 – 65	8	20 %	
5.	66 – 70	8	20 %	
6.	71 – 75	7	17.5 %	
7.	76 – 80	1	2.5 %	
8.	81 – 85	-	-	
9.	86 – 90	-	-	
10.	90 – 95	-	-	
11.	96 – 100	-	-	
	Jumlah	40	100 %	
	Nilai tertinggi	77		
	Nilai terendah	50		
	Rata-rata nilai	64.51		
	Siswa yang tuntas	22		
	Siswa tidak tuntas	18		

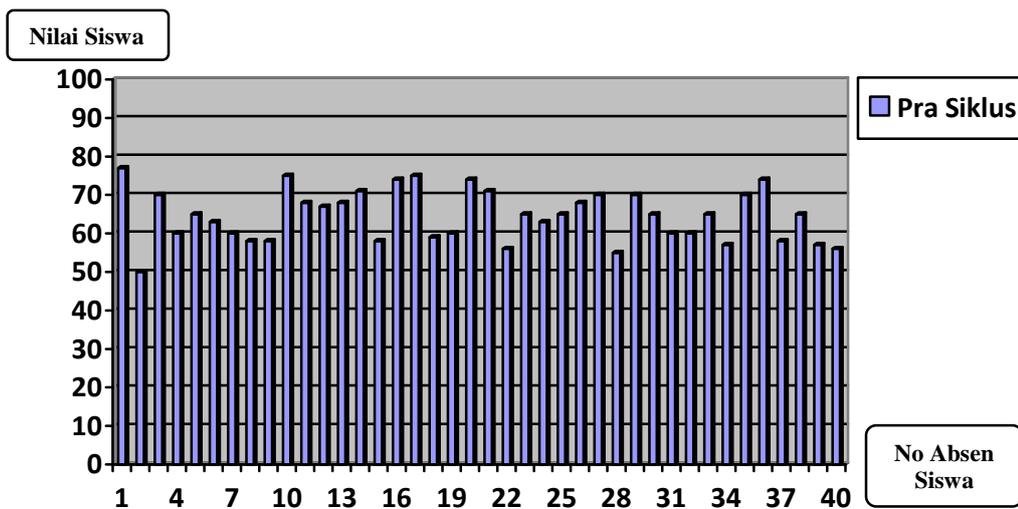
Tabel di atas menjelaskan bahwa prosentase prestasi belajar siswa sebelum dilakukan tindakan kelas belum menunjukkan ketuntasan hasil yang merata. Hasil tersebut masih tergolong rendah dengan rentang nilai 46 – 50 sebanyak 1 siswa sebesar 2.5 %, 51 – 55 sebanyak 1 siswa sebesar 2.5 %, 56 – 60 sebanyak 14 siswa sebesar 35 %, 61 – 65 sebanyak 8 siswa sebesar 20 %, 66 – 70 sebanyak 8 siswa sebesar 20 %, 71 – 75 sebanyak 7 siswa sebesar 17.5 %, dan 76 – 80 sebanyak 1 siswa sebesar 2.5 %.

Adapun hasil pengamatan awal sesuai dengan catatan lapangan terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani pada Kompetensi dasar bola basket di kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono sebagai berikut :

- 1) Persiapan yang dilakukan guru sudah baik
- 2) Kegiatan siswa memotivasi siswa sudah secara jelas menghubungkan materi pelajaran dengan kehidupan sehari-hari yang lebih menarik minat siswa karena kelak akan bermanfaat bagi mereka.
- 3) Proses pembelajaran sebagian besar masih dikuasai oleh guru dengan kata lain peran guru lebih banyak memberi informasi, belum sebagai fasilitator.
- 4) Proses pembelajaran pendidikan jasmani pada materi bola basket, belum memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan pengetahuan yang dipelajarinya.
- 5) Aktivitas siswa selama proses pembelajaran terlalu monoton, siswa hanya duduk di pinggir lapangan, hanya mendengarkan dan melihat guru mendemonstrasikan gerakan, sehingga siswa tampak begitu jenuh.
- 6) Ada beberapa siswa yang terlihat mondar-mandir, berbicara antar teman, bergurau atau bahkan mengganggu teman lain serta meminta ijin ke kantin dengan alasan lapar.
- 7) Dari hasil evaluasi yang telah dilakukan didapatkan data bahwa nilai tertinggi siswa yang dicapai adalah 77 yang diperoleh seorang siswa, nilai terendah adalah 50, rata-rata kelas menunjukkan nilai rata-rata 64,51.
- 8) Hasil evaluasi siswa menunjukkan bahwa 55 % siswa memiliki nilai tuntas yaitu 22 siswa dari 40 siswa dan 45 % siswa yang belum tuntas yaitu 18 siswa kurang dari nilai 65 dari jumlah 40 siswa.

Prestasi atau hasil belajar kemampuan terhadap keterampilan bola basket menggunakan metode konvensional dapat dilihat dalam diagram carth di bawah ini.

Diagram Chart 4. Grafik Hasil Evaluasi Belajar Bola Basket Pra Siklus



Dari data di atas dapat dijelaskan bahwa hasil evaluasi keterampilan melakukan gerakan dalam bola basket pada kegiatan pra siklus dengan menggunakan metode konvensional adalah nilai tertinggi yang dicapai siswa adalah skor 77 dan dicapai oleh seorang siswa bernama Aditya Riko Kartika Putra. Nilai terendah yang dicapai siswa adalah skor 50 atas nama Afif Wibisono. Dari 40 siswa yang mengikuti evaluasi yang telah memiliki nilai tuntas sebanyak 22 siswa dan yang tidak tuntas sebanyak 18 siswa, dengan prosentase 55 % yang telah tuntas dan 45 % yang belum tuntas. Sementara itu untuk rata-rata yang dicapai dalam evaluasi pada kegiatan pra siklus adalah 64,51.

b. Kelemahan Penggunaan Metode Konvensional pada Kegiatan Pra Siklus.

Melihat dari hasil yang telah dicapai pada evaluasi kegiatan pra siklus yang belum optimal terlihat adanya kekurangcocokkan metode yang digunakan dalam materi bola basket. Dari catatan lapangan (CL. No. 1-5) dapat disimpulkan bahwa metode konvensional yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran pra siklus memiliki beberapa kelemahan. Secara garis besarnya dapat dikemukakan sebagai berikut :

- 1) Metode pembelajaran masih bersifat monoton (konvensional) sehingga siswa merasa jenuh.
- 2) Siswa hanya menjadi pendengar dan melihat, belum menjadi subjek yang aktif dalam pembelajaran.
- 3) Tidak adanya interaksi antar siswa dalam berbagi materi pelajaran sehingga menyebabkan kurangnya respon siswa.

Dari kekurangan atau kelemahan metode konvensional yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan metode konvensional kurang memberikan iklim pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif dan tidak melatih siswa berpikir logis dan sistematis dalam memecahkan persoalan nyata dalam menghadapi materi yang ada.

Pada kegiatan pra siklus menggunakan metode konvensional ketika proses pembelajaran berlangsung, peran guru sangat dominan, guru terlihat aktif sedangkan siswa terlihat pasif, bahkan ada sebagian siswa yang hanya duduk-duduk di lapangan. Siswa juga banyak yang meninggalkan lapangan

untuk beristirahat ada yang berbicara sendiri, bahkan ada yang menendang bola. (CL. No. 3)

Kondisi monoton yang terjadi dalam pembelajaran menyebabkan guru hanya berperan sebagai sumber informasi. Sedangkan peranan siswa dalam pembelajaran menggunakan metode konvensional hanya sebagai audien. Sehingga dalam kegiatan ini siswa terlihat acuh dan pasif ketika guru memberikan perintah kepada siswa untuk melakukan gerakan bola basket.

Adapun dilihat dari hasil evaluasi secara individu yang dilakukan secara tes praktik nilai yang didapatkan siswa masih sangat rendah. Dari hasil inilah peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan metode pembelajaran konvensional dalam materi bola basket adalah kurang tepat.

Hasil pengamatan awal dalam kegiatan pra siklus ini dijadikan sebagai tolak ukur bahwa sebagian besar kegiatan masih terfokus pada guru yang menggunakan metode ceramah kurang diikuti dengan demonstrasi secara menyeluruh dan belum bertindak sebagai fasilitator yang optimal. Pada dasarnya peneliti bermaksud meningkatkan hasil belajar pada keterampilan bola basket dengan cara mengadakan penelitian tindakan kelas. Peneliti berpendapat bahwa untuk mengatasi masalah di atas dapat digunakan metode yang lebih tepat agar siswa lebih tertarik dalam proses KBM dan secara langsung lebih dilibatkan dalam kegiatan pembelajaran tersebut. Metode yang dianggap tepat pada pelajaran pendidikan jasmani materi bola basket adalah metode latihan *distributed progressive*.

c. Indikator Tindakan Penelitian

Dari hasil analisis kebutuhan dan pengamatan pada tindakan pra siklus menunjukkan bahwa metode pembelajaran secara konvensional belum mampu mengoptimalkan bahwa metode pembelajaran keterampilan gerakan bola basket. Oleh karena itu diperlukan metode yang tepat yang akan dilaksanakan pada kegiatan penelitian dengan indikator-indikator yang harus dicapai.

Adapun indikator yang harus dicapai dalam tindakan penelitian pada penelitian ini adalah :

- 1) Pencapaian prestasi belajar yang dicapai oleh siswa dengan KKM minimal 65, dan dinyatakan berhasil jika rata-rata prestasi belajar meningkat.
- 2) Skor minimal motivasi belajar yang dicapai oleh siswa adalah 75 % dan ada peningkatan skor rata-rata kelas tentang motivasi belajar.
- 3) Skor minimal ketuntasan yang dicapai oleh siswa secara klasikal sebesar 85 %.

C. Deskripsi Pelaksanaan Siklus

1. Pelaksanaan Tindakan Siklus I

a. Perencanaan Tindakan Siklus I

- 1) Kompetensi Dasar :

Mempraktikkan keterampilan bola baske dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

2) Materi pembelajaran :

- a) Kombinasi teknik passing serta menangkap dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi dengan koordinasi yang baik.
- b) Kombinasi teknik menggiring bola basket dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi dengan koordinasi yang baik.
- c) Kombinasi teknik shooting bola basket dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi dengan koordinasi yang baik.

3) Skenario tindakan :

- a) Guru memberi salam, menanyakan keadaan siswa, dan memberi motivasi agar senang melakukan kegiatan pembelajaran bola basket.
- b) Berdasarkan jawaban siswa, guru menyampaikan tujuan pembelajaran yaitu agar siswa dapat memahami dan mempraktikkan keterampilan gerakan bola basket.
- c) Kemudian guru meminta kepada siswa untuk membentuk kelompok kecil yang terdiri 5 -6 siswa dalam satu kelompok dengan tujuan untuk mempermudah pengontrolan siswa.
- d) Masing-masing kelompok diberi latihan yang sama yaitu latihan *distributed progressive*.
- e) Pada saat masing-masing kelompok inilah guru berinteraksi dengan siswa sesuai dengan masalah-masalah yang dihadapi siswa.
- f) Siswa yang tidak melakukan latihan memperhatikan dan mengoreksi kegiatan temannya yang melakukan latihan dan memberi masukan.

- g) Guru menyuruh siswa mencatat kesalahan-kesalahan yang dilakukan secara keseluruhan dan mengevaluasi masing-masing siswa.
- h) Guru memberikan penilaian berupa tes praktik bola basket secara individu oleh seluruh siswa.

b. Pelaksanaan Tindakan Siklus I

Pada pertemuan sebelum pembelajaran siklus I dilaksanakan, guru memberikan penjelasan yang terdiri dari prasyarat pengetahuan, motivasi dan tindakan yang akan dilakukan.

Pada pelaksanaan pertemuan 1 dan 2 (Sabtu, 17 Oktober 2009 dan 24 Oktober 2009), siswa berlatih tentang keterampilan dasar *passing ball*, *dribbling ball* dan *shooting ball*, dengan tindakan sebagai berikut

1) Pendahuluan.

- (1) Acara tatap muka dimulai guru menyuruh ketua kelas untuk memimpin doa dilanjutkan ucapan salam.
- (2) Guru mengabsen siswa satu persatu dengan cara memanggil nama siswa dan siswa yang diabsen mengacungkan tangan.
- (3) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yaitu siswa diharapkan bisa memahami dan mempraktikkan gerakan *passing ball*, *dribbling ball*, dan *shooting ball*.
- (4) Guru melakukan apersepsi untuk membangun pemahaman awal siswa, dengan mengajukan pertanyaan tentang keterampilan bola basket, dengan alokasi 15 menit.

2) Kegiatan Inti 1 :

- (1) Guru menyampaikan materi pelajaran dengan menggunakan sarana yang telah di sediakan.
- (2) Seluruh siswa diminta memperhatikan program latihan yang berkaitan dengan keterampilan dasar bola basket, meliputi latihan *passing ball*, latihan *dribbling ball* dan latihan *shooting ball*. Setelah selesai menjelaskan materi, guru memberi kesempatan siswa untuk bertanya materi yang belum jelas.
- (3) Siswa diminta melaksanakan program latihan bola basket dengan metode latihan *distributed progressive*.
- (3) Kelas dibagi menjadi 5 kelompok yang terdiri dari 8 orang, masing-masing kelompok diberi materi latihan *passing ball*, *dribbling ball*, dan *shooting ball* secara bergantian sampai setiap kelompok dapat menyelesaikan masing-masing materi yang diberikan.
- (4) Masing-masing kelompok melakukan program latihan yang sama dengan alokasi waktu 70 menit, dengan rincian tindakan yang diberikan adalah: (a) Keterampilan dasar menangkap dan mengumpan bola (*passing ball*). Siswa melakukan latihan keterampilan *passing ball* yang dilakukan dengan materi latihan berupa *passing* dan menangkap bola basket bergerak maju, mundur dan menyamping yang dilakukan berpasangan dengan jarak dekat.
(b) Keterampilan dasar menggiring bola (*dribbling ball*). Siswa

melakukan latihan keterampilan *dribbling ball* yang dilakukan dengan materi latihan berupa menggiring bola basket bergerak maju, mundur, dan menyamping dimulai dengan gerakan di tempat dilanjutkan berjalan. (c) Keterampilan dasar menembakkan bola ke ring (*shooting ball*). Siswa melakukan latihan keterampilan *shooting ball* yang dilakukan dengan materi latihan berupa *shooting bola* basket bergerak maju, mundur, dan menyamping. Latihan ini dilakukan berpasangan di mulai dari gerakan di tempat dilanjutkan berjalan dengan jarak bertahap.

- (5) Setelah menyelesaikan latihannya, kemudian masing-masing kelompok bertukar gerakan, yaitu kelompok pertama setelah menyelesaikan latihan passing, kemudian pindah ke latihan *dribbling*, begitu juga dengan kelompok lainnya, sampai selesai.

3) Kegiatan Penutup

- a) Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar.
- b) Pada bagian akhir pembelajaran dan penilaian tindakan, guru melaksanakan evaluasi (Cl. No. 9) sebagai tes siklus untuk mengukur tingkat penguasaan keterampilan bola basket. Post tes ini dilakukan pada pertemuan ke-3 (Sabtu 31 Oktober 2009)

c. Hasil pengamatan Siklus I

Berdasarkan hasil pengamatan dapat dilaporkan pelaksanaan pembelajaran pada pertemuan pertama adalah sebagai berikut :

- 1) Pada pertemuan pertama guru menggunakan materi sebagai sumber belajar siswa.
- 2) Sebelum kegiatan inti, guru terlebih dahulu menguraikan tujuan dan indikator dari materi pembelajaran. Guru memotivasi siswa untuk senantiasa giat dan tekun.
- 3) Guru membagi siswa untuk membentuk kelompok secara heterogen tanpa melihat jenis kelamin, dan nilai akademik siswa.
- 4) Kemudian tiap-tiap kelompok melaksanakan latihan *distributed progressive* sesuai dengan ketentuan yang telah diprogram.
- 5) Guru secara bergantian menjadi fasilitator untuk memberikan masukan materi latihan pada masing-masing kelompok.
- 6) Setelah pelaksanaan latihan pada tiap kelompok selesai dilakukan. Siswa bergabung menjadi satu kelompok besar atau satu kelas, kemudian saling mengoreksi satu sama lainnya dan suasana tampak kacau dan ramai, bahkan ada yang suka menendang bola.
- 7) Hasil pengamatan guru, masih banyak siswa yang dalam melakukan gerakan *passing ball*, *dribbling ball*, dan *shooting ball* masih canggung dan kurang berani, salah satu alasannya baru pertama kali atau belum terbiasa. (CL. No. 6)

Dari segi persiapan administrasi guru pada siklus I menunjukkan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Merumuskan indikator pembelajaran dengan tepat dan menggunakan topik sesuai kurikulum KTSP 2006.
- 2) Menentukan langkah-langkah mencapai tujuan dengan menyiapkan materi pelajaran.
- 3) Membuat instrument penilaian untuk mengukur kemampuan siswa dengan cara tes praktik secara individual.

Aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran pada siklus I adalah seperti yang diuraikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 7. Aktivitas Guru dan Siswa dalam KBM pada Siklus I

No	Tahap Pembelajaran	Aktivitas	
		Guru	Siswa
1.	Pendahuluan	a. Berdoa bersama dilanjut - kan pemanasan. b. Menanyakan kehadiran siswa c. Menanyakan tentang ma - teri sebelumnya dan yang berhubungan dengan ma - teri yang akan diajarkan. d. Memberikan motivasi dan manfaat kegiatan setelah mempelajari materi. e. Mengutarakan maksud dan tujuan, masalah-masalah yang akan dibahas.	a. Melaksanakan secara bersama-sama. b. Menjawab pertanyaan yang diajukan guru.
2.	Kegiatan Inti	a. Membentuk siswa dalam beberapa kelompok. b. Menyuruh tiap kelompok melakukan program latihan menggunakan metode <i>distributed progressive</i> .	a. Berkumpul sesuai kelompoknya yang dibentuk oleh guru. b. Melakukan program latihan dengan metode <i>distributed progressive</i> .

		c. Menyuruh setiap siswa mengoreksi temannya yang melakukan latihan. d. Menyuruh siswa kembali menjadi satu barisan.	c. Memperhatikan dan mengoreksi temannya yang melakukan latihan. d. Berkumpul kembali dalam satu barisan.
3.	Penutup	a. Menyuruh siswa mencatat kesalahan masing-masing pada pertemuan itu. b. Memberikan evaluasi pada siswa untuk mengukur kemampuan bola basket.	a. Mencatat kesalahan-kesalahannya yang telah didapatkan. b. Melakukan tes praktik bola basket secara individual.

Keterampilan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran pada tindakan kegiatan siklus I dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini :

Tabel 8. Hasil Observasi Aktivitas dan Keterampilan Guru dalam Melaksanakan KBM pada Siklus I

No	Butir yang diamati	Penilaian					Jml
		1	2	3	4	5	
1.	Membuka kegiatan pembelajaran dengan tepat.			√			3
2.	Membantu siswa dalam mengenal topik atau tema.			√			3
3.	Menjelaskan pada siswa metode latihan <i>distributed progressive</i> .			√			3
4.	Menggunakan ekspresi dalam berkomunikasi dengan siswa.				√		4
5.	Menggunakan respon siswa dalam menyelenggarakan kegiatan			√			3
6.	Menggunakan media dan alat pembelajaran sesuai dengan tujuan.			√			3
7.	Menyelenggarakan pembelajran sesuai dengan skenario.				√		4
8.	Menggunakan berbagai cara dalam menjelaskan materi kegiatan.		√				2
9.	Membimbing siswa dalam melakukan kegiatan atau latihan.		√				2
10.	Memberi kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan.		√				2

11.	Memberi motivasi kepada siswa agar lebih bersemangat dan sungguh-sungguh.		√				2
12.	Memberi evaluasi kepada siswa secara individu.			√			3
13.	Memberikan perbaikan kepada siswa tentang materi yang diberikan.			√			3
Jumlah							37
Kesimpulan : Guru belum secara optimal melakukan pembelajaran seperti perencanaan yang telah dipersiapkan, sehingga antara pelaksanaan kegiatan dengan rencana yang telah dibuat masih kurang sempurna atau kurang optimal.							

Keterangan: Skor 1 – 2.0 = Sangat kurang , Skor 3.1 – 4.0 = Baik

Skor 2.1 – 3.0 = Cukup , Skor 4,1 – 5.0 = Sangat baik

Dari skor rata-rata aktivitas keterampilan guru dalam pembelajaran sebagaimana pada tabel di atas diperoleh angka 37 dibagi jumlah butir 13 yaitu 2.85 maka termasuk kategori cukup.

Hasil observasi pada kegiatan siklus I yang meliputi aktivitas guru dan aktivitas siswa (CL. No. 7) diketahui bahwa proses pembelajaran masih terlihat canggung, hal ini dipengaruhi faktor kurang sempurnanya guru menerapkan metode latihan *distributed progressive*. Pada saat kegiatan berlangsung guru kurang optimal dalam memposisikan dirinya sebagai fasilitator dan sumber pelajaran sehingga siswa terlihat canggung dan tidak berkembang secara optimal dalam mempraktikkan latihannya.

Setelah kegiatan siklus I dilakukan banyak siswa yang tertarik dengan penggunaan metode latihan *distributed progressive* dalam pembelajaran keterampilan bola basket. Ketertarikan siswa disebabkan adanya proses interaksi yang dilakukan dalam pembelajaran tersebut baik antar siswa maupun antara siswa dengan guru dan juga siswa menjadi aktif. Namun

demikian, proses interaksi dan keaktifan tersebut belum berjalan optimal atau sempurna. Hal ini disebabkan karena guru dalam menerapkan metode latihan *distributed progressive* masih kurang optimal. Sementara itu, berdasarkan hasil wawancara (CL. No. 8) terhadap proses pembelajaran dengan metode latihan *distributed progressive* masih terlihat canggung, belum optimal dan siswa belum terbiasa menggunakan metode tersebut.

Sikap siswa dari hasil wawancara atau angket dan dalam memahami proses pembelajaran dengan metode latihan *distributed progressive* ditanggapi secara beragam oleh siswa, secara umum tanggapan siswa menilai positifnya diantaranya adalah :1) Metode latihan *distributed progressive* sangat menarik dan tidak membosankan, 2) Dapat membantu dalam memahami konsep, 3) Mempercepat dalam melaksanakan program latihan, 4) Melatih siswa untuk lebih kreatif, 5) Melatih siswa untuk lebih berani melakukan tindakan, 6) Menghargai prestasi orang lain, 7) Dapat meningkatkan motivasi belajar, 8) Dapat meningkatkan kerjasama untuk mencapai tujuan, 9) Memanfaatkan waktu berlatih dengan baik, dan 10) Membangun kemandirian siswa

Tabel 9. Sikap Siswa terhadap Pemahaman Metode Latihan *Distributed Progressive* Siklus I

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	RR	TS	STS
1.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> sangat menarik dan tidak membosankan.	11	18	6	5	-
2.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat membantu dalam	14	20	4	2	-

	memahami konsep.					
3.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> membantu saya dalam mempercepat melaksanakan latihan.	10	24	4	2	-
4.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat melatih saya lebih berkreatif.	12	16	5	4	3
5.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat melatih saya lebih berani melakukan tindakan.	10	20	6	4	-
6.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat menghargai prestasi orang lain.	20	15	5	-	-
7.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat meningkatkan motivasi belajar.	16	20	2	2	-
8.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> tidak lepas dari bantuan dan kerjasama yang baik antar teman.	15	20	3	2	-
9.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat membantu saya memanfaatkan waktu berlatih dengan baik.	15	20	3	2	-
10.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat membangun kemandirian saya.	10	21	5	4	-

Melihat tabel tersebut di atas menegaskan bahwa sikap siswa dalam memahami metode latihan *distributed progressive* pada umumnya positif, sedangkan sikap siswa yang ragu-ragu dan tidak setuju hanya berkisar antara 3 – 6 orang serta yang sangat tidak setuju hanya 3 orang pada point 4.

Berdasarkan pengamatan dengan kolaborator (Drs. Joko Hardoyo) perincian masing-masing aspek pemahaman dapat didiskripsikan pada siklus I sebagai berikut :

- 1) Pernyataan nomor 1 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* sangat menarik dan tidak membosankan. Siklus I (SS : 11, S : 18, R : 6, TS : 5, STS : -)
- 2) Pernyataan nomor 2 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat membantu memahami konsep. Siklus I (SS : 14, S : 20, R : 4, TS : 2, STS : -)
- 3) Pernyataan nomor 3 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* membantu saya dalam mempercepat melaksanakan latihan. Siklus I (SS : 10, S : 24, R : 4, TS : 2, STS : -)
- 4) Pernyataan nomor 4 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat melatih saya lebih berkreatif. Siklus I (SS : 12, S : 16, R : 5, TS : 4, STS : 3)
- 5) Pernyataan nomor 5 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat melatih saya lebih berani melakukan tindakan. Siklus I (SS : 10, S : 20, R : 6, TS : 4, STS : -)
- 6) Pernyataan nomor 6 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat menghargai prestasi orang lain. Siklus I (SS : 20, S : 15, R : 5, TS : -, STS : -)

- 7) Pernyataan nomor 7 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat meningkatkan motivasi belajar saya. Siklus I (SS : 16, S : 20, R : 2, TS : 2, STS : -)
- 8) Pernyataan nomor 8 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* tidak lepas dari bantuan dan kerjasama yang baik antar teman. Siklus I (SS : 15, S : 20, R : 3, TS : 2, STS : -)
- 9) Pernyataan nomor 9 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat membantu saya memanfaatkan waktu berlatih dengan baik. Siklus I (SS : 15, S : 20, R : 3, TS : 2, STS : -)
- 10) Pernyataan nomor 9 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat membangun kemandirian saya. Siklus I (SS : 20, S : 21, R : 5, TS : 4, STS : -)

Berikut ini adalah pencapaian prestasi belajar bola basket siswa kelas XI IPS.1 yang dilaksanakan pada siklus I.

Tabel 10. Pencapaian Prestasi Belajar Siswa Materi Bola Basket pada Siklus I

No.	Nama Siswa	Nilai Siklus I	KKM	Ketuntasan	
				Ya	Tidak
1.	Aditya Riko Kartika Putra	78	65	V	-
2.	Afif Wibisono	61	65	-	V
3.	Anis Setyawati	73	65	V	-
4.	Anni Nur Cahyaningsih	65	65	V	-
5.	Apriliya Tri Susanti	69	65	V	-
6.	Arie Wibowo	66	65	V	-
7.	Ashar Agus kurniawan	64	65	-	V
8.	Asri Yulaika	65	65	V	-
9.	Aulia Hasna Ardhyan	65	65	V	-

10.	Bagus Adi Saputra	75	65	V	-
11.	Bakti Bowo Raharjo	68	65	V	-
12.	Beti Wulansari	69	65	V	-
13.	Damayanti Prawesti	68	65	V	-
14.	Danu Virga Hadi Kusuma	73	65	V	-
15.	Dini Fajar Mawarni	62	65	-	V
16.	Drajad Dewantoro	75	65	V	-
17.	Durrotun Malihah N.	76	65	V	-
18.	Dwi Puspa Rini	66	65	V	-
19.	Fajar Apriyanto	65	65	V	-
20.	Fandy Nugroho	78	65	V	-
21.	Februri Re Christo	73	65	V	-
22.	Fitri Selviana Dewi R.	64	65	-	V
23.	Galih Utammi	69	65	V	-
24.	Harlisanto Holland D. W.	67	65	V	-
25.	Hesti Yuliani	66	65	V	-
26.	Ismi Anggreini S	70	65	V	-
27.	Jangkung Aminana	71	65	V	-
28.	Mustofa Qomarudin	58	65	-	V
29.	Ndaru Mukti Aji	71	65	V	-
30.	Nurul Chotimah	68	65	V	-
31.	Nyeni Setiyani	63	65	-	V
32.	Ratih Mawar Sekarwati	64	65	-	V
33.	Rika P. S	67	65	V	-
34.	Riyadh Rahmad P.	59	65	-	V
35.	Saifut Pamungkas	71	65	V	-
36.	Samuel Udi Sukoco	75	65	V	-
37.	Sri Hartini	62	65	-	V
38.	Tri Puji Haryani	67	65	V	-
39.	Turbin Akhmadi	61	65	-	V
40.	Umar Kusuma Atmaja	62	65	-	V
Jumlah		2709	2600	29	11
Nilai Tertinggi		78			
Nilai Terendah		58			
Nilai Rata-rata		67.73			
Prosentase Ketuntasan				72.5 %	27.5 %

Berdasarkan hasil di atas dan pengamatan terhadap proses evaluasi yang diikuti oleh seluruh siswa kelas XI IPS.1, didapatkan data bahwa proses evaluasi berjalan lancar. Dari hasil skor tes praktik bola basket didapatkan data bahwa ada sebanyak 29 siswa memiliki nilai tuntas dan 11 siswa masih

belum tuntas, nilai tertinggi yang ada adalah nilai 78 yang dicapai oleh seorang siswa, sedangkan nilai yang terendah adalah 58 yang dicapai oleh satu orang siswa. Sedangkan untuk rata-rata kelas adalah 67.73. Sehingga prosentase siswa yang tuntas adalah 72.5 % dan sebanyak 27.5 % siswa belum tuntas untuk keterampilan bola basket. Dikarenakan prosentase ketuntasan belum memenuhi indikator pencapaian prestasi belajar, maka perlu ditindaklanjuti ke siklus II, untuk ketercapaian sebesar 85 % dari seluruh siswa.

Tabel 11. Analisis Hasil Prestasi Belajar Bola Basket pada Siklus I

No.	Rentang Nilai	Banyaknya Siswa	Prosentase	Keterangan
1.	56 – 60	2	5 %	KKM = 65
2.	61 – 65	13	32.5 %	
3.	66 – 70	13	32.5 %	
4.	71 – 75	9	22.5 %	
5.	76 – 80	3	7.5 %	
6.	81 – 85	-	-	
7.	86 – 90	-	-	
8.	90 – 95	-	-	
9.	96 – 100	-	-	
	Jumlah	40	100 %	
	Nilai tertinggi	78		
	Nilai terendah	58		
	Rata-rata nilai	67.73		
	Siswa yang tuntas	29		
	Siswa tidak tuntas	11		

Tabel di atas menjelaskan bahwa prosentase prestasi belajar siswa sesudah dilakukan tindakan kelas pada siklus I masih belum menunjukkan ketuntasan hasil yang optimal, meskipun ada peningkatan prestasi secara merata. Hasil tersebut masih tergolong rendah dengan rentang nilai 56 – 60 sebanyak 2 siswa sebesar 5 %, 61 – 65 sebanyak 13 siswa sebesar 32.5 %, 66

– 70 sebanyak 13 siswa sebesar 32.5 %, 71 – 75 sebanyak 9 siswa sebesar 22.5 %, dan 76 – 80 sebanyak 3 siswa sebesar 7.5 %.

d. Refleksi dan Evaluasi Penelitian Siklus I

Setelah perencanaan, tindakan dan pengamatan telah dilakukan, langkah selanjutnya adalah refleksi. Dalam refleksi I terungkap bahwa dari tindakan yang dilakukan pada siklus I terdapat tindakan yang berhasil dan ada pula yang kurang berhasil, keberhasilan dan kegagalan tindakan siklus I secara jelas dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Penerapan metode latihan *distributed progressive* meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani materi bola basket siswa kelas XI IPS.1 di SMA Negeri 1 Banyudono, hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil antara pra siklus dengan hasil pembelajaran siklus I sebagai berikut :

Tabel 12. Perbandingan Prestasi Belajar Bola Basket Pra Siklus dan Siklus I.

No.	Aspek Yang Diukur	Pra Siklus	Siklus I	Peningkatannya
1.	Nilai rata-rata	64.51	67.73	3.22
2.	Nilai Tertinggi	77	78	1
3.	Nilai Terendah	50	58	3
4.	Siswa Yang Tuntas	22	29	7
5.	Siswa Belum Tuntas	18	11	7

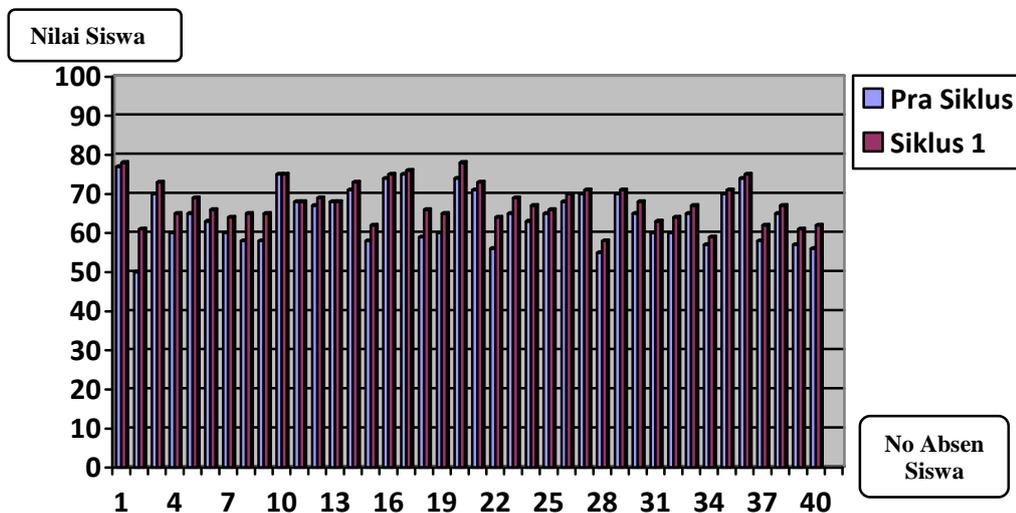
2) Dampak proses yang berhasil diciptakan dari penerapan proses pembelajaran siklus I dapat dilihat pada sikap siswa dalam memahami metode latihan *distributed progressive* dan aktivitas guru dalam pembelajaran .

- a) Sikap siswa dalam memahami metode latihan juga sudah bagus, siswa yang ragu-ragu dan tidak sependapat dengan metode latihan *distributed progressive* hanya berkisar rata-rata 2 – 6 siswa sedangkan selebihnya siswa mendukung atau setuju.
- b) Aktivitas guru dengan kategori cukup, hal ini dapat dilihat keterampilan guru dalam proses pembelajaran dari pencapaian rata-rata dengan skor 2.85.

Keberhasilan pada kegiatan siklus I siswa tampak lebih antusias jika dibandingkan dengan penggunaan metode konvensional, hal ini disebabkan adanya kelompok yang variatif dalam pembelajaran sehingga tidak membosankan. Munculnya motivasi dalam diri siswa karena keinginan untuk menguasai materi latihan. Hal ini disebabkan karena siswa pada akhirnya akan dituntut melakukan mempratikkan gerakan keseluruhan.

Keberhasilan pembelajaran pada siklus I dapat dilihat dari hasil evaluasi atau tes praktik . Namun pada dasarnya nilai masing-masing siswa mengalami grafik kenaikan yang baik. Jika digambarkan grafik kenaikan nilai siswa untuk keterampilan gerakan bola basket adalah seperti chart di bawah ini :

Diagram Chart 5. Grafik Hasil Evaluasi Belajar Siklus 1



Dari diagram chart di atas dapat disimpulkan bahwa 38 siswa dari mengalami grafik kenaikan atau 95 % siswa mengalami kenaikan prestasi belajar dan 2 orang siswa memiliki nilai tetap atau 5 % nilainya masih tetap. Dari hasil ini menunjukkan bahwa metode latihan *distributed progressive* memiliki keunggulan yang signifikan terhadap pembelajaran keterampilan bola basket. Dengan penerapan metode latihan *distributed progressive* siswa lebih terangsang, termotivasi dan memiliki konsentrasi yang tinggi karena kegiatan pembelajaran tidak bersifat monoton.

Adapun kekurangan atau kelemahan yang masih menjadi permasalahan pada siklus I adalah sebagai berikut :

- 1) Pada pembelajaran siklus I siswa belum secara optimal belajar secara aktif dan mandiri, mereka masih ragu-ragu dalam melakukan gerakan keterampilan bola basket , hal itu disebabkan oleh kurang percaya diri siswa dan baru pertama kali melakukannya. Guru dalam menerapkan

metode latiah *distributed progressive* masih terlihat bingung dan kurang menguasai metode latihan tersebut secara umum. Sehingga materi dan kesempatan yang diberikan kepada siswa masih kurang merata begitu juga dalam memberikan penjelasan kepada siswa.

- 2) Pada siklus I guru masih mendominasi jalannya pembelajaran sehingga siswa menjadi pasif dan kurang bergairah mengikuti pembelajaran. Motivasi guru masih rendah, hal ini dilihat ketika siswa mengalami rasa canggung untuk mendemonstrasikan materi latihan, guru hanya diam melihatnya. Tanpa memberikan dukungan moral ataupun penguatan.

Untuk mendukung dampak proses yang berupa pencapaian dan kenaikan kompetensi atau prestasi belajar perlu dilaksanakan siklus II. Ada beberapa hal yang perlu diperbaiki yaitu :

- 1) Aktivitas siswa yang masih rendah, guru hendaknya lebih proaktif memberikan dorongan dan memfasilitasi kesulitan siswa sehingga siswa terpacu untuk lebih aktif melakukan tugas atau latihan maupun aktif berpartisipasi dalam kerja kelompok.
- 2) Pemahaman tentang teknis pelaksanaan pembelajaran dengan metode latihan *distributed progressive* termasuk peran dan tugas individu.
- 3) Penambahkan latihan-latihan keterampilan passing, dribbling, dan shooting yang lebih bervariasi sebagai materi perbaikan.
- 4) Penyediaan sumber belajar yang memadai, antara lain sarana bola basket yang lengkap, buku materi, dan CD pembelajaran bola basket.

2. Pelaksanaan Tindakan Siklus II

a. Perencanaan Tindakan Siklus II

1) Kompetensi Dasar :

Mempraktikkan keterampilan bola baske dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

2) Materi pembelajaran :

- a) Kombinasi teknik passing serta menangkap dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi dengan koordinasi yang baik.
- b) Kombinasi teknik menggiring bola basket dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi dengan koordinasi yang baik.
- c) Kombinasi teknik shooting bola basket dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi dengan koordinasi yang baik.

3) Skenario tindakan :

- a) Guru memberi salam, menanyakan keadaan siswa, dan memberi motivasi agar senang melakukan kegiatn pembelajaran bola basket.
- b) Berdasarkan jawaban siswa, guru menyampaikan tujuan pembelajaran yaitu agar siswa dapat memahami dan mempraktikkan keterampilan gerakan bola basket.
- c) Kemudian guru meminta kepada siswa untuk membentuk kelompok kecil yang terdiri 5 -6 siswa dalam satu kelompok dengan tujuan untuk mempermudah pengontrolan siswa.

- d) Masing-masing kelompok diberi latihan yang sama yaitu latihan *distributed progressive* yang dimodifikasi secara bertahap antara lain
- e) Pada saat masing-masing kelompok inilah guru berinteraksi dengan siswa sesuai dengan masalah-masalah yang dihadapi siswa.
- f) Siswa yang tidak melakukan latihan memperhatikan dan mengoreksi kegiatan temannya yang melakukan latihan dan memberi masukan.
- g) Guru menyuruh siswa mencatat kesalahan-kesalahan yang dilakukan secara keseluruhan dan mengevaluasi masing-masing siswa.
- h) Guru memberikan penilaian berupa tes praktik bola basket secara individu oleh seluruh siswa.

b. Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Pada pertemuan sebelum pembelajaran siklus II dilaksanakan, guru memberikan penjelasan yang terdiri dari prasyarat pengetahuan, motivasi dan tindakan yang akan dilakukan.

Pada pelaksanaan pertemuan ke-1 dan 2 (Sabtu, 7 Oktober 2009 dan 14 November 2009), siswa berlatih tentang kombinasi keterampilan *passing ball*, *dribbling ball* dan *shooting ball*, dengan tindakan sebagai berikut

1) Pendahuluan.

- (1) Acara tatap muka dimulai guru menyuruh ketua kelas untuk memimpin doa dilanjutkan ucapan salam.
- (2) Guru mengabsen siswa satu persatu dengan cara memanggil nama siswa dan siswa yang diabsen mengacungkan tangan.

- (3) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yaitu siswa diharapkan bisa memahami dan mempraktikkan gerakan kombinasi atau variasi *passing ball*, *dribbling ball*, dan *shooting ball*.
- (4) Guru melakukan apersepsi untuk membangun pemahaman awal siswa, dengan mengajukan pertanyaan tentang keterampilan bola basket, dengan alokasi 15 menit.

2) Kegiatan Inti 1 :

- (1) Guru menyampaikan materi pelajaran dengan menggunakan sarana yang telah di sediakan.
- (2) Seluruh siswa diminta memperhatikan program latihan yang berkaitan dengan keterampilan dasar bola basket, meliputi latihan *passing ball*, latihan *dribbling ball* dan latihan *shooting ball*. Setelah selesai menjelaskan materi, guru memberi kesempatan siswa untuk bertanya materi yang belum jelas.
- (3) Siswa diminta melaksanakan program latihan bola basket dengan metode latihan *distributed progressive*.
- (3) Kelas dibagi menjadi 5 kelompok yang terdiri dari 8 orang, masing-masing kelompok diberi materi latihan *passing ball*, *dribbling ball*, dan *shooting ball* secara bergantian sampai setiap kelompok dapat menyelesaikan masing-masing materi yang diberikan.
- (4) Masing-masing kelompok melakukan program latihan yang sama dengan alokasi waktu 70 menit, dengan rincian tindakan yang

diberikan adalah: (a) Kombinasi keterampilan menangkap dan mengumpan bola (*passing ball*) dengan variasi latihan passing dan menangkap bola basket pada formasi berbanjar, setelah melakukan lemparan bergerak berpindah tempat. (b) Kombinasi keterampilan menggiring bola (*dribbling ball*), gerakannya adalah siswa melakukan *dribbling ball* yang dilakukan dengan materi berupa variasi latihan menggiring bola basket mengikuti teman yang di depannya dan dilakukan berpasangan. (c) Kombinasi keterampilan menembakkan bola ke ring (*shooting ball*). Dilakukan dengan variasi latihan *shooting* bola basket pada formasi berbanjar, setelah melakukan *shooting ball*, siswa bergerak lari pindah tempat ke barisan belakang pada barisan di hadapannya.

(5) Masing-masing siswa memperhatikan gerakan yang dilakukan temannya sambil mengoreksi kesalahan dan berusaha memperbaikinya bersama-sama.

(6) Setelah menyelesaikan latihannya, kemudian masing-masing kelompok bertukar gerakan, yaitu kelompok pertama setelah menyelesaikan latihan passing, kemudian pindah ke latihan dribbling, pindah lagi ke latihan shooting begitu juga dengan kelompok lainnya, sampai selesai.

3) Kegiatan Penutup

a) Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar.

- b) Pada bagian akhir pembelajaran dan penilaian tindakan, guru melaksanakan evaluasi (CL.No.13) sebagai tes siklus untuk mengukur tingkat penguasaan keterampilan bola basket. Post tes ini dilakukan pada pertemuan ke-3 (Sabtu 21 November 2009)

c. Hasil Pengamatan Siklus II

Berdasarkan hasil pengamatan (CL.No.10-12) dapat dilaporkan pelaksanaan pembelajaran bola basket dengan metode latihan *distributed progressive* adalah sebagai berikut :

- 1) Tindakan yang dilakukan guru pada tindakan siklus II dengan membuka kegiatan pembelajaran dengan baik yaitu menanyakan kehadiran siswa. Pengamatan pada tindakan siklus II kehadiran siswa 100 % atau hadir semua.
- 2) Guru menjelaskan secara ringkas materi yang akan diberikan dan menjelaskan indikator dan target yang akan dicapai.
- 3) Guru memberitahukan hasil tes praktik terhadap siswa agar siswa terpacu untuk mengoptimalkan kemampuan mereka dengan memberikan pujian dan motivasi ataupun penguatan kepada siswa.
- 4) Kemampuan guru dalam pelaksanaan pelajaran menggunakan metode latihan *distributed progressive* sudah baik dan optimal. Pada kegiatan pembelajaran yang dilakukan di kegiatan siklus II guru lebih fokus pada peran aktif siswa dalam berpartisipasi mengikuti pelajaran.
- 6) Siswa pada pembelajaran siklus II telah melakukan metode latihan *distributed progressive* tampak lebih aktif dan tidak canggung lagi ketika

harus mempraktikkan variasi latihan yang diberikan, namun demikian masih ada siswa terlihat kurang berpartisipasi dalam pembelajaran.

- 7) Program latihan yang diterapkan guru sebenarnya sudah berjalan dengan baik, hal tersebut adanya kombinasi gerakan yang bervariasi, namun siswa masih dibimbing oleh guru dalam hal perubahan gerakan. Jadi siswa belum menunjukkan kemandirian yang baik.

Aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran pada pertemuan Siklus II ini dapat disampaikan seperti yang diuraikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 13. Aktivitas Guru dan Siswa dalam KBM pada Siklus II

No.	Tahap Pembelajaran	Aktivitas	
		Guru	Siswa
1.	Pendahuluan	a. Mengecek kehadiran siswa. b. Memberikan penguatan materi yang telah disampaikan sebelumnya dengan menyimpulkan hasil belajar pada pertemuan II. c. Memberikan motivasi dan manfaat setelah mempelajari materi latihan. d. Mengutarakan maksud tujuan, masalah-masalah yang akan dibahas. e. Memberikan sedikit gambaran materi yang akan disampaikan. f. Menjelaskan metode latihan <i>distributed progresissive</i> .	a. Menjawab pertanyaan yang diajukan guru b. Memperhatikan penjelasan dari guru. c. Memberikan respon positif terhadap proses kegiatan pembelajaran dengan men kondusifkan suasana kelas.

		g. Menjelaskan manfaat peran aktif siswa dalam proses pembelajaran	
2.	Kegiatan Inti	<p>a. Membentuk siswa dalam beberapa kelompok.</p> <p>b. Memberikan tiap kelompok melakukan latihan <i>distributed progressive</i></p> <p>c. Menyuruh setiap siswa mengoreksi temannya yang melakukan latihan.</p> <p>d. Menyuruh siswa kembali menjadi satu kelas.</p>	<p>a. Berkumpul sesuai kelompoknya yang dibentuk oleh guru.</p> <p>b. Melakukan latihan <i>distributed progressive</i></p> <p>c. Memperhatikan dan mengoreksi temannya yang melakukan latihan.</p> <p>d. Berkumpul kembali dalam satu kelas.</p>
3.	Penutup	<p>a. Menyuruh siswa mencatat kesalahan masing-masing pada pertemuan itu.</p> <p>b. Memberikan evaluasi pada siswa untuk mengukur kemampuan bola basket.</p>	<p>a. Mencatat kesalahan kesalahannya yang telah didapatkan.</p> <p>b. Melakukan tes praktik bola basket secara individual.</p>

Keterampilan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran pada tindakan kegiatan siklus II dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini :

Tabel 14. Hasil Observasi Aktivitas dan Keterampilan Guru dalam Melaksanakan KBM pada Siklus II

No	Butir yang diamati	Penilaian					Jml
		1	2	3	4	5	
1.	Membuka kegiatan pembelajaran dengan tepat.				√		4
2.	Membantu siswa dalam mengenal topik atau tema.			√			3
3.	Menjelaskan pada siswa metode latihan <i>distributed progressive</i> .				√		4
4.	Menggunakan ekspresi dalam berkomunikasi dengan siswa.			√			3
5.	Menggunakan respon siswa dalam			√			3

	menyelenggarakan kegiatan						
6.	Menggunakan media dan alat pembelajaran sesuai dengan tujuan.				√		4
7.	Menyelenggarakan pembelajaran sesuai dengan skenario.				√		4
8.	Menggunakan berbagai cara dalam menjelaskan materi kegiatan.			√			3
9.	Membimbing siswa dalam melakukan kegiatan atau latihan.			√			3
10.	Memberi kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan.				√		4
11.	Memberi motivasi kepada siswa agar lebih bersemangat.			√			3
12.	Memberi evaluasi kepada siswa secara individu.				√		4
13.	Memberikan perbaikan kepada siswa tentang materi yang diberikan.				√		4
Jumlah							46
Kesimpulan :							
Guru secara optimal melakukan pembelajaran seperti perencanaan yang telah dipersiapkan, sehingga antara pelaksanaan kegiatan dengan rencana yang telah dibuat berjalan secara baik. Hal ini berdampak pada aktivitas siswa.							

Keterangan: Skor 1 – 2.0 = Sangat kurang , Skor 3.1 – 4.0 = Baik

Skor 2.1 – 3.0 = Cukup , Skor 4,1 – 5.0 = Sangat baik

Dari skor rata-rata aktivitas keterampilan guru dalam pembelajaran sebagaimana pada tabel di atas diperoleh angka 46 dibagi jumlah butir 13 yaitu 3.54 maka termasuk kategori baik. Aktivitas guru pada siklus II ini skor keterampilan guru dalam menerapkan metode latihan *distributed progressive* mengalami perubahan menjadi lebih baik. Dari tabel di atas itu pula dapat diketahui bahwa guru telah secara baik dalam melakukan perbaikan-perbaikan pembelajaran. Selain itu guru juga telah menerapkan metode latihan *distributed progressive* secara baik.

Penggunaan metode latihan *distributed progressive* yang dilakukan oleh guru seharusnya didukung oleh peran aktif siswa berpartisipasi dalam

pembelajaran. Peran aktif siswa tersebut dapat dilihat melalui sikap siswa dalam memahami materi ditunjukkan dalam pengisian angket untuk menanggapi pelaksanaan metode latihan *distributed progressive*. Hasilnya sebagaimana terdapat pada tabel di bawah ini :

Tabel 15. Sikap Siswa terhadap Pemahaman Metode Latihan *Distributed Progressive* Siklus II

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	RR	TS	STS
1.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> sangat menarik dan tidak membosankan.	18	20	2	-	-
2.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat membantu memahami konsep.	20	17	-	3	-
3.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> membantu saya dalam mempercepat melaksanakan latihan.	17	20	3	-	-
4.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat melatih saya lebih berkreatif.	15	20	5	-	-
5.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat melatih saya lebih berani melakukan tindakan.	18	22	-	-	-
6.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat menghargai prestasi orang lain.	20	15	5	-	-
7.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat meningkatkan motivasi belajar saya.	20	20	-	-	-
8.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> tidak lepas dari bantuan dan kerjasama yang baik antar teman.	18	17	5	-	-

9.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat membantu saya memanfaatkan waktu berlatih dengan baik.	19	20	1	-	-
10.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat membangun kemandirian saya.	15	20	5	-	-

Penilaian siswa terhadap pelaksanaan metode latihan *distributed progressive* semakin menunjukkan peningkatan yang bagus, dapat dilihat pada tabel di atas sebagian besar siswa setuju, walaupun masih ada beberapa siswa yang masih ragu-ragu dalam menjawab pertanyaan. Hal tersebut dapat dijadikan dasar untuk melakukan perbaikan-perbaikan yang lebih menekankan pada pemahaman siswa langsung kepada individu lebih mendalam.

Berdasarkan pengamatan dengan kolaborator (Drs. Joko Hardoyo) perincian masing-masing aspek pemahaman dapat dikemukakan perbandingan antara siklus I dan siklus II sebagai berikut :

- 1) Pernyataan nomor 1 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* sangat menarik dan tidak membosankan. Siklus I (SS : 11, S : 18, R : 6, TS : 5, STS : -) pada siklus II lebih baik hasilnya ((SS : 18, S : 20, R : 2, TS : -, STS : -).
- 2) Pernyataan nomor 2 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat membantu memahami konsep. Siklus I (SS : 14, S : 20, R : 4, TS : 2, STS : -) pada siklus II lebih baik hasilnya (SS : 20, S : 17, R : -, TS : 3, STS : -).

- 3) Pernyataan nomor 3 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* membantu saya dalam mempercepat melaksanakan latihan. Siklus I (SS : 10, S : 24, R : 4, TS : 2, STS : -) pada siklus II lebih baik hasilnya (SS : 17, S : 20, R : 3, TS : -, STS : -).
- 4) Pernyataan nomor 4 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat melatih saya lebih berkreatif. Siklus I (SS : 12, S : 16, R : 5, TS : 4, STS : 3) pada siklus II lebih baik hasilnya (SS : 15, S : 20, R : 5, TS : -, STS : -).
- 5) Pernyataan nomor 5 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat melatih saya lebih berani melakukan tindakan. Siklus I (SS : 10, S : 20, R : 6, TS : 4, STS : -) pada siklus II lebih baik hasilnya (SS : 18, S : 22, R : -, TS : -, STS : -).
- 6) Pernyataan nomor 6 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat menghargai prestasi orang lain. Siklus I (SS : 20, S : 15, R : 5, TS : -, STS : -) pada siklus II lebih baik hasilnya (SS : 20, S : 15, R : 5, TS : -, STS : -).
- 7) Pernyataan nomor 7 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat meningkatkan motivasi belajar saya. Siklus I (SS : 16, S : 20, R : 2, TS : 2, STS : -) pada siklus II lebih baik hasilnya (SS : 20, S : 20, R : -, TS : -, STS : -).
- 8) Pernyataan nomor 8 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* tidak lepas dari bantuan dan

kerjasama yang baik antar teman. Siklus I (SS : 15, S : 20, R : 3, TS : 2, STS : -) pada siklus II lebih baik hasilnya (SS : 18, S : 17, R : 5, TS : -, STS : -).

- 9) Pernyataan nomor 9 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat membantu saya memanfaatkan waktu berlatih dengan baik. Siklus I (SS : 15, S : 20, R : 3, TS : 2, STS : -) pada siklus II lebih baik hasilnya (SS : 19, S : 20, R : 1, TS : -, STS : -).
- 10) Pernyataan nomor 9 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat membangun kemandirian saya. Siklus I (SS : 20, S : 21, R : 5, TS : 4, STS : -) pada siklus II lebih baik hasilnya (SS : 15, S : 20, R : 5, TS : -, STS : -).

Berikut ini adalah pencapaian prestasi belajar bola basket siswa kelas XI IPS.1 yang dilaksanakan pada siklus II.

Tabel 16. Pencapaian Prestasi Belajar Siswa Materi Bola Basket Siklus II

No.	Nama Siswa	Nilai Siklus II	KKM	Ketuntasan	
				Ya	Tidak
1.	Aditya Riko Kartika Putra	80	65	V	-
2.	Afif Wibisono	66	65	V	-
3.	Anis Setyawati	78	65	V	-
4.	Anni Nur Cahyaningsih	66	65	V	-
5.	Apriliya Tri Susanti	70	65	V	-
6.	Arie Wibowo	68	65	V	-
7.	Ashar Agus kurniawan	67	65	V	-
8.	Asri Yulaika	68	65	V	-
9.	Aulia Hasna Ardhyhan	68	65	V	-
10.	Bagus Adi Saputra	77	65	V	-
11.	Bakti Bowo Raharjo	72	65	V	-
12.	Beti Wulansari	74	65	V	-
13.	Damayanti Prawesti	70	65	V	-
14.	Danu Virga Hadi Kusuma	75	65	V	-

15.	Dini Fajar Mawarni	63	65	-	V
16.	Drajad Dewantoro	79	65	V	-
17.	Durrotun Malihah N.	78	65	V	-
18.	Dwi Puspa Rini	70	65	V	-
19.	Fajar Apriyanto	68	65	V	-
20.	Fandy Nugroho	80	65	V	-
21.	Februri Re Christo	76	65	V	-
22.	Fitri Selviana Dewi R.	65	65	V	-
23.	Galih Utammi	71	65	V	-
24.	Harlisanto Holland D. W.	68	65	V	-
25.	Hesti Yuliani	69	65	V	-
26.	Ismi Anggreini S	76	65	V	-
27.	Jangkung Aminana	73	65	V	-
28.	Mustofa Qomarudin	64	65	-	V
29.	Ndaru Mukti Aji	74	65	V	-
30.	Nurul Chotimah	69	65	V	-
31.	Nyeni Setiyani	64	65	-	V
32.	Ratih Mawar Sekarwati	65	65	V	-
33.	Rika P. S	68	65	V	-
34.	Riyadh Rahmad P.	62	65	-	V
35.	Saifut Pamungkas	74	65	V	-
36.	Samuel Udi Sukoco	76	65	V	-
37.	Sri Hartini	64	65	-	V
38.	Tri Puji Haryani	68	65	V	-
39.	Turbin Akhmadi	64	65	-	V
40.	Umar Kusuma Atmaja	63	65	-	V
Jumlah		2810	2600	33	7
Nilai Tertinggi		80			
Nilai Terendah		62			
Nilai Rata-rata		70.25			
Prosentase Ketuntasan				82.5 %	17.5 %

Berdasarkan hasil di atas dan pengamatan terhadap proses evaluasi yang diikuti oleh seluruh siswa kelas XI IPS.1, didapatkan data bahwa proses evaluasi berjalan lancar. Dari hasil skor tes praktik bola basket didapatkan data bahwa ada sebanyak 33 siswa memiliki nilai tuntas dan 7 siswa masih belum tuntas, nilai tertinggi yang ada adalah nilai 80 yang dicapai oleh seorang siswa, sedangkan nilai yang terendah adalah 62 yang dicapai oleh satu orang siswa. Sedangkan untuk rata-rata kelas adalah 70.25. Sehingga

prosentase siswa yang tuntas adalah 82.5 % dan sebanyak 17.5 % siswa belum tuntas untuk keterampilan bola basket. Hasil prosentase siswa belum memenuhi kriteria ketercapaian yaitu 85 %, sehingga perlu dilanjutkan dengan tindakan siklus III.

Tabel 17. Analisis Hasil Prestasi Belajar Bola Basket pada Siklus II

No.	Rentang Nilai	Banyaknya Siswa	Prosentase	Keterangan
1.	61 – 65	9	22.5 %	KKM = 65
2.	66 – 70	15	37.5 %	
3.	71 – 75	7	17.5	
4.	76 – 80	9	22.5 %	
5.	81 – 85	-	-	
6.	86 – 90	-	-	
7.	90 – 95	-	-	
8.	96 – 100	-	-	
	Jumlah	40	100 %	
	Nilai tertinggi	80		
	Nilai terendah	62		
	Rata-rata nilai	70.25		
	Siswa yang tuntas	33		
	Siswa tidak tuntas	7		

Tabel di atas menjelaskan bahwa prosentase prestasi belajar siswa sesudah dilakukan tindakan kelas pada siklus I masih belum menunjukkan ketuntasan hasil yang optimal, meskipun ada peningkatan prestasi secara merata. Hasil tersebut masih tergolong rendah dengan rentang nilai 61 – 65 sebanyak 9 siswa sebesar 22.5 %, 66 – 70 sebanyak 15 siswa sebesar 37.5 %, 71 – 75 sebanyak 7 siswa sebesar 17.5 %, dan 76 – 80 sebanyak 9 siswa sebesar 22.5 %.

d. Refleksi dan Evaluasi Penelitian Siklus II

Refleksi pembelajaran bola basket dengan metode latihan *distributed progressive* pada siklus II ditemukan keberhasilan-keberhasilan dan kegagalan atau masalah-masalah yang perlu diperbaiki.

Keberhasilan yang dicapai pada siklus II adalah :

- 1) Penerapan metode latihan *distributed progressive* meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani materi bola basket siswa kelas XI IPS.1 di SMA Negeri 1 Banyudono, hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil antara siklus I dengan hasil pembelajaran siklus II. Rata-rata kelas sudah melampaui KKM (65) dan keberhasilan meningkatkan prestasi belajar siswa dikarenakan guru dalam memberikan latihan-latihan sudah dapat ditangkap oleh siswa. Keberhasilan ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 18.Perbandingan Prestasi Belajar Bola Basket Siklus I dan Siklus II.

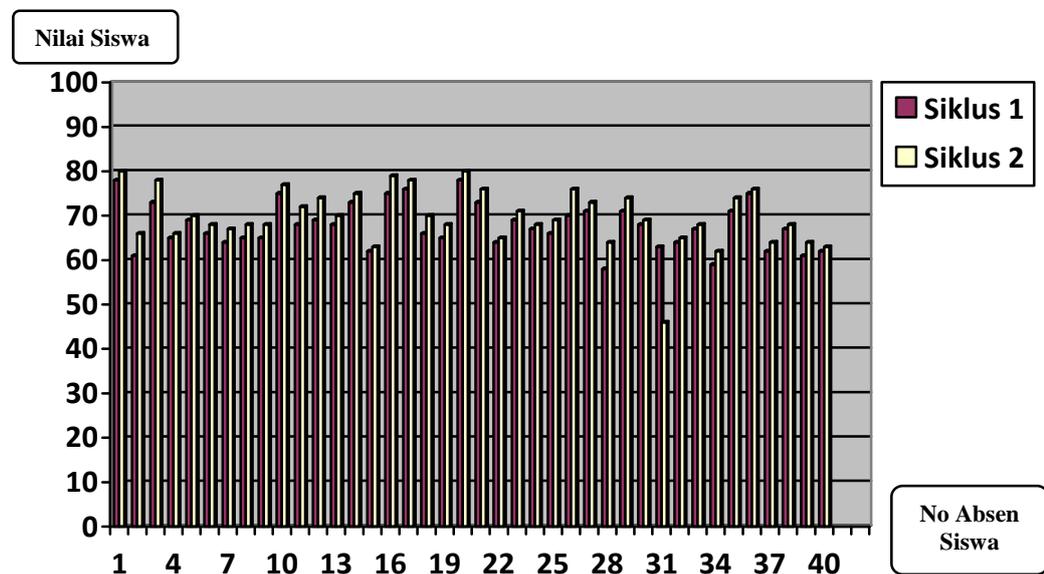
No.	Aspek Yang Diukur	Siklus I	Siklus II	Peningkatannya
1.	Nilai rata-rata	67.73	70.25	2.52
2.	Nilai Tertinggi	78	80	2
3.	Nilai Terendah	58	62	4
4.	Siswa Yang Tuntas	29	33	4
5.	Siswa Belum Tuntas	11	7	4

- 2) Proses dalam melakukan program latihan sudah berjalan lebih baik daripada sebelumnya, siswa sudah banyak yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan latihan (CL. No. 9). Hal ini karena dalam memahami metode latihan sudah sangat jelas dipahami oleh siswa.

- 3) Pada kegiatan siklus II siswa mampu meningkatkan kreatifitas secara optimal. Siswa yang berada dalam lingkungan sosial saling berbagi dan saling membantu dalam proses KBM. Adanya peningkatan hasil evaluasi yang signifikan juga sangat dipengaruhi oleh peran aktif guru dalam melakukan tindakan pembelajaran yang secara sempurna disesuaikan dengan rencana pengajaran yang telah dibuat.

Untuk mengetahui grafik kenaikan prestasi sebagai hasil dari keberhasilan dalam proses pembelajaran bola basket, dapat dilihat dari hasil evaluasi siklus II dan hasil evaluasi Siklus I dapat dibuat chart hasil evaluasi sebagai berikut :

Diagram Chart 6. Grafik Hasil evaluasi siklus I dan siklus II



Dari diagram chart di atas dapat disimpulkan bahwa 40 siswa mengalami grafik kenaikan atau 100 % siswa mengalami kenaikan prestasi belajar. Walaupun masih ada beberapa siswa yang belum tuntas. Dari hasil ini

menunjukkan bahwa metode latihan *distributed progressive* memiliki keunggulan yang signifikan terhadap pembelajaran keterampilan bola basket. Data ini menunjukkan bahwa peran aktif siswa dan partisipasi siswa dalam penggunaan metode latihan *distributed progressive* sangat penting.

Keberhasilan dalam pembelajaran siklus II diharapkan dapat ditingkatkan sehingga hasil pembelajaran pada siklus III dapat lebih baik.

Adapun kekurangan atau kelemahan yang masih menjadi permasalahan pada siklus II adalah sebagai berikut :

- 1) Masih ada beberapa siswa yang mengalami kesulitan untuk berbagi waktu dan materi. Banyak siswa yang terlalu mendominasi jalannya latihan.
- 2) Kebanyakan aktifitas siswa yang dilakukan di dalam latihan kelompok lebih banyak diam. Partisipasi mereka masih sangat kurang karena merasa malu untuk melakukan kombinasi gerakan.
- 3) Masih ada 3 siswa yang pemahamannya masih rendah dan 7 siswa nilainya belum memenuhi KKM (65).
- 4) Masih ada 4 aspek aktivitas atau keterampilan guru yang skornya berkisar 3.0 (kategori cukup) atau belum optimal.

Untuk mendukung dampak proses yang berupa pencapaian dan kenaikan kompetensi atau prestasi belajar perlu dilaksanakan siklus ke III. Tindakan pada siklus III untuk menyempurnakan kelemahan-kelemahan yang ada dalam tindakan siklus II dilakukan dengan cara melakukan tindakan yang lebih fokus oleh guru untuk meningkatkan peran aktif dan partisipasi siswa. Ada beberapa hal yang perlu diperbaiki yaitu :

- 1) Guru perlu meningkatkan motivasi belajar dan pemahaman siswa dengan cara melakukan pendekatan individual (khususnya siswa yang prestasinya rendah)
- 2) Aktivitas atau keterampilan guru dalam pembelajaran harus ditingkatkan terutama dalam hal pengelolaan kelas dan dalam memberikan program latihan yang lebih bervariasi.

2. Pelaksanaan Tindakan Siklus III

a. Perencanaan Tindakan Siklus III

- 1) Kompetensi Dasar :

Mempraktikkan keterampilan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

- 2) Materi pembelajaran :

- a) Kombinasi teknik passing serta menangkap dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi dengan koordinasi yang baik.
- b) Kombinasi teknik menggiring bola basket dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi dengan koordinasi yang baik.
- c) Kombinasi teknik shooting bola basket dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi dengan koordinasi yang baik.

- 3) Skenario tindakan :

- a) Guru memberi salam, menanyakan keadaan siswa, dan memberi motivasi agar senang melakukan kegiatan pembelajaran bola basket.

- b) Berdasarkan jawaban siswa, guru menyampaikan tujuan pembelajaran yaitu agar siswa dapat memahami dan mempraktikkan keterampilan gerakan bola basket.
- c) Kemudian guru meminta kepada siswa untuk membentuk kelompok kecil yang terdiri 5 -8 siswa dalam satu kelompok dengan tujuan untuk mempermudah pengontrolan siswa.
- d) Masing-masing kelompok diberi latihan yang sama yaitu latihan *distributed progressive*, berupa latihan variasi gerakan *passing* modifikasi, *dribbling* modifikasi, dan *shooting* modifikasi.
- e) Pada saat masing-masing kelompok inilah guru berinteraksi dengan siswa sesuai dengan masalah-masalah yang dihadapi siswa.
- f) Siswa yang tidak melakukan latihan memperhatikan dan mengoreksi kegiatan temannya yang melakukan latihan dan memberi masukan.
- g) Guru menyuruh siswa mencatat kesalahan-kesalahan yang dilakukan secara keseluruhan dan mengevaluasi masing-masing siswa.
- h) Guru memberikan penilaian berupa tes praktik bola basket secara individu oleh seluruh siswa.

b. Pelaksanaan Tindakan Siklus III

Pada pertemuan sebelum pembelajaran siklus III dilaksanakan, guru memberikan penjelasan yang terdiri dari prasyarat pengetahuan dan pemahaman, motivasi dan tindakan yang akan dilakukan.

Pada pelaksanaan pertemuan ke-1 dan 2 (Sabtu, 28 November 2009 dan 5 Desember 2009), siswa berlatih tentang modifikasi gerakan *passing ball*,

modifikasi gerakan *dribbling ball* dan modifikasi gerakan *shooting ball* dengan tindakan sebagai berikut :

1) Pendahuluan.

- (1) Acara tatap muka dimulai guru menyuruh ketua kelas untuk memimpin doa dilanjutkan ucapan salam.
- (2) Guru mengabsen siswa satu persatu dengan cara memanggil nama siswa dan siswa yang diabsen mengacungkan tangan.
- (3) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yaitu siswa diharapkan bisa memahami dan mempraktikkan modifikasi gerakan *passing ball*, *dribbling ball*, dan *shooting ball*.
- (4) Guru melakukan apersepsi untuk membangun pemahaman awal siswa, dengan mengajukan pertanyaan tentang keterampilan bola basket, dengan alokasi 15 menit.

2) Kegiatan Inti 1 :

- (1) Guru menyampaikan materi pelajaran dengan menggunakan sarana yang telah di sediakan.
- (2) Seluruh siswa diminta memperhatikan program latihan yang berkaitan dengan keterampilan dasar bola basket, meliputi modifikasi gerakan *passing ball*, *dribbling ball* dan *shooting ball*. Setelah selesai menjelaskan materi, guru memberi kesempatan siswa untuk bertanya materi yang belum jelas.
- (3) Siswa diminta melaksanakan program latihan bola basket dengan metode latihan *distributed progressive*.

- (3) Kelas dibagi menjadi 5 kelompok yang terdiri dari 8 orang, dalam pembagian kelompok dimodifikasi antara siswa yang berkemampuan rendah, sedang, dan tinggi. Hal tersebut bertujuan untuk membantu temannya yang belum mampu melakukan gerakan. Masing-masing kelompok diberi materi modifikasi gerakan *passing ball*, *dribbling ball*, dan *shooting ball* secara bergantian sampai setiap kelompok dapat menyelesaikan masing-masing materi yang diberikan.
- (4) Masing-masing kelompok melakukan program latihan yang sama dengan alokasi waktu 70 menit, dengan rincian tindakan yang diberikan adalah: (a) Modifikasi gerakan menangkap dan mengumpan bola (*passing ball*). Siswa melakukan passing dan menangkap bola basket pada formasi lingkaran, setelah melakukan lemparan bergerak berpindah tempat yaitu dari tengah lingkaran pindah ke garis lingkaran dan dari garis lingkaran pindah ke tengah lingkaran, (b) Modifikasi gerakan menggiring bola (*dribbling ball*). Siswa menggiring bola dalam lingkaran melalui rintangan dan setiap siswa tidak boleh bersentuhan dan tidak boleh ke luar dari garis lingkaran. Dilanjutkan adu cepat menggiring bola basket melalui rintangan dalam bentuk lari berantai. Latihan ini dilakukan secara berkelompok. (c) Modifikasi gerakan menembakkan bola ke ring (*shooting ball*). Siswa melakukan shooting bola basket pada formasi berbanjar dari arah depan ring basket yaitu kelompok

di depan ring basket yang melakukan shooting dan yang ada di belakang mengambil bola dan mengopernya ke kelompok di depan ring. Setelah melakukan shooting dan mengoper bola, bergerak lari pindah tempat (yang melakukan shooting pindah ke belakang ring dan yang mengoper ke depan ring), (5) Setelah menyelesaikan latihannya, kemudian masing-masing kelompok bertukar gerakan, yaitu kelompok pertama setelah menyelesaikan latihan *passing*, kemudian pindah ke latihan *dribbling*, pindah lagi ke latihan *shooting* begitu juga dengan kelompok lainnya, sampai selesai.

3) Kegiatan Penutup

- a) Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar.
- b) Pada bagian akhir pembelajaran dan penilaian tindakan, guru melaksanakan evaluasi (CL.No.17) sebagai tes siklus untuk mengukur tingkat penguasaan keterampilan bola basket. Post tes ini dilakukan pada pertemuan ke-3 (Sabtu 12 Desember 2009)

c. Hasil Pengamatan Siklus III

Pengamatan atau observasi (CL.No.14-16) pelaksanaan tindakan kelas dilakukan terhadap aktivitas siswa dalam pembelajaran, aktivitas guru dalam pembelajaran dan hasil pembelajaran siswa. Berdasarkan hasil pengamatan dapat dilaporkan pelaksanaan pembelajaran pada siklus III adalah sebagai berikut :

- 1) Tindakan yang dilakukan guru pada tindakan siklus III dengan membuka kegiatan pembelajaran dengan baik yaitu menanyakan kehadiran siswa. Pengamatan pada tindakan siklus III kehadiran siswa 100 % atau hadir semua.
- 2) Tidak jauh berbeda dengan kegiatan guru pada siklus II, guru menjelaskan secara ringkas materi yang akan dibahas dan menjelaskan indikator dan target yang akan dicapai.
- 3) Guru memberitahukan hasil tes praktik terhadap siswa agar siswa terpacu untuk mengoptimalkan kemampuan mereka dengan memberikan pujian dan motivasi ataupun penguatan kepada siswa.
- 4) Guru memberikan penjelasan berupa pentingnya partisipasi siswa untuk mendapatkan hasil pembelajaran secara optimal. Selain itu juga, guru memberikan penjelasan tentang skenario pembelajaran yang akan dilaksanakan dan menjelaskan bagaimana penerapan metode latihan *distributed progressive*.
- 5) Kemampuan guru dalam pelaksanaan pelajaran menggunakan metode latihan *distributed progressive* sudah bagus dan optimal. Pada kegiatan pembelajaran yang dilakukan di kegiatan siklus III guru lebih fokus pada peran aktif siswa dalam berpartisipasi mengikuti pelajaran.
- 6) Siswa yang pada pembelajaran siklus III telah melakukan metode latihan *distributed progressive* tampak lebih aktif dan tidak canggung lagi ketika harus mempraktikkan latihan yang diberikan.

- 7) Siswa lebih bersemangat ketika mendapatkan giliran mempraktikkan gerakan yang dikuasainya. Suasana kegiatan lebih terkendali karena masing-masing siswa telah mengetahui bagaimana cara pelajaran menggunakan metode latihan *distributed progressive*.

Aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran pada pertemuan Siklus II ini dapat disampaikan seperti yang diuraikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 19. Aktivitas Guru dan Siswa dalam KBM pada Siklus III

No.	Tahap Pembelajaran	Aktivitas	
		Guru	Siswa
1.	Pendahuluan	a. Mengecek kehadiran siswa. b. Memberikan penguatan materi yang telah disampaikan sebelumnya dengan menyimpulkan hasil belajar pada pertemuan III. c. Memberikan motivasi dan manfaat setelah mempelajari materi latihan. d. Mengutarakan maksud tujuan, masalah-masalah yang akan dibahas. e. Memberikan sedikit gambaran materi yang akan disampaikan. f. Menjelaskan metode latihan <i>distributed progresissive</i> . g. Menjelaskan manfaat peran aktif siswa dalam proses pembelajaran.	a. Menjawab pertanyaan yang diajukan guru b. Memperhatikan penjelasan dari guru. c. Memberikan respon positif terhadap proses kegiatan pembelajaran dengan menkonduksifkan suasana kelas.

2.	Kegiatan Inti	<p>a. Membentuk siswa dalam beberapa kelompok.</p> <p>b. Memberikan tiap kelompok melakukan latihan <i>distributed progressive</i></p> <p>c. Menyuruh setiap siswa mengoreksi temannya yang melakukan latihan.</p> <p>d. Menyuruh siswa kembali menjadi satu kelas.</p>	<p>a. Berkumpul sesuai kelompoknya yang dibentuk oleh guru.</p> <p>b. Melakukan latihan <i>distributed progressive</i></p> <p>c. Memperhatikan dan mengoreksi temannya yang melakukan latihan.</p> <p>d. Berkumpul kembali dalam satu kelas.</p>
3.	Penutup	<p>a. Menyuruh siswa mencatat kesalahan masing-masing pada pertemuan itu.</p> <p>b. Memberikan evaluasi pada siswa untuk mengukur kemampuan bola basket.</p>	<p>a. Mencatat kesalahan kesalahannya yang telah didapatkan.</p> <p>b. Melakukan tes praktik bola basket secara individual.</p>

Keterampilan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran pada tindakan kegiatan siklus III dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini :

Tabel 20. Hasil Observasi Aktivitas dan Keterampilan Guru dalam Melaksanakan KBM pada Siklus III

No	Butir yang diamati	Penilaian					Jml
		1	2	3	4	5	
1.	Membuka kegiatan pembelajaran dengan tepat.					√	5
2.	Membantu siswa dalam mengenal topik atau tema.				√		4
3.	Menjelaskan pada siswa metode latihan <i>distributed progressive</i> .				√		4
4.	Menggunakan ekspresi dalam berkomunikasi dengan siswa.				√		4
5.	Menggunakan respon siswa dalam menyelenggarakan kegiatan				√		4
6.	Menggunakan media dan alat pembelajaran sesuai dengan tujuan.				√		4
7.	Menyelenggarakan pembelajaran				√		4

	sesuai dengan skenario.							
8.	Menggunakan berbagai cara dalam menjelaskan materi kegiatan.				√		4	
9.	Membimbing siswa dalam melakukan kegiatan atau latihan.				√		4	
10.	Memberi kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan.					√	5	
11.	Memberi motivasi kepada siswa agar lebih bersemangat.				√		4	
12.	Memberi evaluasi kepada siswa secara individu.					√	5	
13.	Memberikan perbaikan kepada siswa tentang materi yang diberikan.					√	4	
Jumlah								55
Kesimpulan :								
Guru secara optimal melakukan pembelajaran seperti perencanaan yang telah dipersiapkan, sehingga antara pelaksanaan kegiatan dengan rencana yang telah dibuat berjalan sangat baik. Hal ini berdampak pada aktivitas siswa.								

Keterangan: Skor 1 – 2.0 = Sangat kurang , Skor 3.1 – 4.0 = Baik
 Skor 2.1 – 3.0 = Cukup , Skor 4,1 – 5.0 = Sangat baik

Dari skor rata-rata aktivitas keterampilan guru dalam pembelajaran sebagaimana pada tabel di atas diperoleh angka 57 dibagi jumlah butir 13 yaitu 4.23 maka termasuk kategori sangat baik. Aktivitas guru pada siklus III ini skor keterampilan guru dalam menerapkan metode latihan *distributed progressive* mengalami perubahan menjadi lebih baik. Hal ini disebabkan adanya perbaikan-perbaikan pada masing-masing aspek oleh guru berdasarkan masukan atau hasil pengamatan dari kolaborator (Drs. Joko Hardoyo)

Sikap siswa dalam memahami materi ditunjukkan dalam pengisian angket untuk menanggapi pelaksanaan metode latihan *distributed progressive*. Pada siklus III ini siswa diminta untuk mengisi angket yang telah tersedia. Hasilnya sebagaimana terdapat pada tabel di bawah ini :

Tabel 21. Sikap Siswa terhadap Pemahaman Metode Latihan Distributed Progressive Siklus III

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	RR	TS	STS
1.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> sangat menarik dan tidak membosankan.	25	15	-	-	-
2.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat membantu memahami konsep.	22	18	-	-	-
3.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> membantu saya dalam mempercepat melaksanakan latihan.	25	15	-	-	-
4.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat melatih saya lebih berkreatif.	27	13	-	-	-
5.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat melatih saya lebih berani melakukan tindakan.	29	11	-	-	-
6.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat menghargai prestasi orang lain.	30	10	-	-	-
7.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat meningkatkan motivasi belajar saya.	22	18	-	-	-
8.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> tidak lepas dari bantuan dan kerjasama yang baik antar teman.	32	8	-	-	-
9.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat membantu saya memanfaatkan waktu berlatih dengan baik.	30	10	-	-	-
10.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat membangun kemandirian saya.	25	15	-	-	-

Penilaian siswa terhadap pelaksanaan metode latihan *distributed progressive* semakin menunjukkan peningkatan yang semakin bagus, dapat dilihat pada tabel di atas sebagian besar siswa sangat setuju dan lainnya setuju.

Berdasarkan pengamatan dengan kolaborator (Drs. Joko Hardoyo) perincian masing-masing aspek pemahaman dapat dikemukakan perbandingan antara siklus I, siklus II dan siklus III sebagai berikut :

- 1) Pernyataan nomor 1 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* sangat menarik dan tidak membosankan. Siklus I (SS : 11, S : 18, R : 6, TS : 5, STS : -), Siklus II (SS : 18, S : 20, R : 2, TS : -, STS : -), Siklus III (SS : 25, S : 15, R : -, TS : -, STS : -).
- 2) Pernyataan nomor 2 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat membantu memahami konsep. Siklus I (SS : 14, S : 20, R : 4, TS : 2, STS : -), Siklus II (SS : 20, S : 17, R : -, TS : 3, STS : -), Siklus III (SS : 22, S : 18, R : -, TS : -, STS : -).
- 3) Pernyataan nomor 3 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* membantu saya dalam mempercepat melaksanakan latihan. Siklus I (SS : 10, S : 24, R : 4, TS : 2, STS : -), Siklus II (SS : 17, S : 20, R : 3, TS : -, STS : -), Siklus III (SS : 25, S : 15, R : -, TS : -, STS : -).
- 4) Pernyataan nomor 4 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat melatih saya lebih kreatif.

Siklus I (SS : 12, S : 16, R : 5, TS : -, STS : -), Siklus II (SS : 15, S : 20, R : 5, TS : -, STS : -), Siklus III (SS : 15, S : 20, R : 5, TS : -, STS : -).

- 5) Pernyataan nomor 5 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat melatih saya lebih berani melakukan tindakan. Siklus I (SS : 10, S : 20, R : 6, TS : 4, STS : -), Siklus II (SS : 18, S : 22, R : -, TS : -, STS : -), Siklus III (SS : 29, S : 11, R : -, TS : -, STS : -)
- 6) Pernyataan nomor 6 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat menghargai prestasi orang lain. Siklus I (SS : 20, S : 15, R : 5, TS : -, STS : -), Siklus II (SS : 20, S : 15, R : 5, TS : -, STS : -), Siklus III (SS : 30, S : 10, R : -, TS : -, STS : -).
- 7) Pernyataan nomor 7 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat meningkatkan motivasi belajar saya. Siklus I (SS : 16, S : 20, R : 2, TS : 2, STS : -), Siklus II (SS : 20, S : 20, R : -, TS : -, STS : -), Siklus III (SS : 22, S : 18, R : -, TS : -, STS : -).
- 8) Pernyataan nomor 8 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* tidak lepas dari bantuan dan kerjasama yang baik antar teman. Siklus I (SS : 15, S : 20, R : 3, TS : 2, STS : -), Siklus II (SS : 18, S : 17, R : 5, TS : -, STS : -), Siklus III (SS : 32, S : 8, R : -, TS : -, STS : -).
- 9) Pernyataan nomor 9 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat membantu saya

memanfaatkan waktu berlatih dengan baik. Siklus I (SS : 15, S : 20, R : 3, TS : 2, STS : -), Siklus II (SS : 19, S : 20, R : 1, TS : -, STS : -), Siklus III (SS : 30, S : 10, R : -, TS : -, STS : -).

- 10) Pernyataan nomor 9 : Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan *distributed progressive* dapat membangun kemandirian saya. Siklus I (SS : 20, S : 21, R : 5, TS : 4, STS : -), Siklus II (SS : 15, S : 20, R : 5, TS : -, STS : -), Siklus III (SS : 25, S : 15, R : -, TS : -, STS : -).

Berikut ini adalah pencapaian prestasi belajar bola basket siswa kelas XI IPS.1 yang dilaksanakan pada siklus III.

Tabel 22. Pencapaian Prestasi Belajar Siswa Materi Bola Basket pada Siklus III

No.	Nama Siswa	Nilai Siklus III	KKM	Ketuntasan	
				Ya	Tidak
1.	Aditya Riko Kartika Putra	84	65	V	-
2.	Afif Wibisono	68	65	V	-
3.	Anis Setyawati	80	65	V	-
4.	Anni Nur Cahyaningsih	70	65	V	-
5.	Apriliya Tri Susanti	76	65	V	-
6.	Arie Wibowo	70	65	V	-
7.	Ashar Agus kurniawan	72	65	V	-
8.	Asri Yulaika	71	65	V	-
9.	Aulia Hasna Ardhyan	74	65	V	-
10.	Bagus Adi Saputra	80	65	V	-
11.	Bakti Bowo Raharjo	76	65	V	-
12.	Beti Wulansari	80	65	V	-
13.	Damayanti Prawesti	73	65	V	-
14.	Danu Virga Hadi Kusuma	82	65	V	-
15.	Dini Fajar Mawarni	70	65	V	-
16.	Drajad Dewantoro	85	65	V	-
17.	Durrotun Malihah N.	82	65	V	-
18.	Dwi Puspa Rini	75	65	V	-
19.	Fajar Apriyanto	70	65	V	-
20.	Fandy Nugroho	86	65	V	-
21.	Februri Re Christo	84	65	V	-
22.	Fitri Selviana Dewi R.	68	65	V	-

23.	Galih Utammi	76	65	V	-
24.	Harlisanto Holland D. W.	70	65	V	-
25.	Hesti Yuliani	74	65	V	-
26.	Ismi Anggreini S	81	65	V	-
27.	Jangkung Aminana	76	65	V	-
28.	Mustofa Qomarudin	67	65	V	-
29.	Ndaru Mukti Aji	78	65	V	-
30.	Nurul Chotimah	70	65	V	-
31.	Nyeni Setiyani	67	65	V	-
32.	Ratih Mawar Sekarwati	75	65	V	-
33.	Rika P. S	72	65	V	-
34.	Riyadh Rahmad P.	66	65	V	-
35.	Saifut Pamungkas	83	65	V	-
36.	Samuel Udi Sukoco	80	65	V	-
37.	Sri Hartini	70	65	V	-
38.	Tri Puji Haryani	72	65	V	-
39.	Turbin Akhmadi	68	65	V	-
40.	Umar Kusuma Atmaja	66	65	V	-
Jumlah		2810	2600	40	0
Nilai Tertinggi		86			
Nilai Terendah		66			
Nilai Rata-rata		74.68			
Prosentase Ketuntasan				100 %	0 %

Berdasarkan hasil di atas dan pengamatan terhadap proses evaluasi yang diikuti oleh seluruh siswa kelas XI IPS.1, didapatkan data bahwa proses evaluasi berjalan lancar. Dari hasil skor tes praktik bola basket didapatkan data bahwa dari 40 dinyatakan tuntas semua, nilai tertinggi yang ada adalah nilai 86 yang dicapai oleh seorang siswa, sedangkan nilai yang terendah adalah 66 yang dicapai oleh dua orang siswa. Sedangkan untuk rata-rata kelas adalah 74.68. Prosentase siswa yang semula diharapkan bisa mencapai ketuntasan 85 % siswa secara klasikal, ternyata hasilnya dapat melampaui menjadi 100 %. Jadi pembelajaran bola basket pada siklus III dapat dikatakan jauh lebih baik daripada pembelajaran siklus I dan siklus II.

Tabel 23. Analisis Hasil Prestasi Belajar Bola Basket pada Siklus III

No.	Rentang Nilai	Banyaknya Siswa	Prosentase	Keterangan
1.	66 – 70	14	35 %	KKM = 65
2.	71 – 75	9	22.5 %	
3.	76 – 80	9	22.5 %	
4.	81 – 85	7	17.5 %	
5.	86 – 90	1	2.5 %	
6.	90 – 95	-	-	
7.	96 – 100	-	-	
	Jumlah	40	100 %	
	Nilai tertinggi	86		
	Nilai terendah	66		
	Rata-rata nilai	74.68		
	Siswa yang tuntas	40		
	Siswa tidak tuntas	0		

Tabel di atas menjelaskan bahwa prosentase prestasi belajar siswa sesudah dilakukan tindakan kelas pada siklus I masih belum menunjukkan ketuntasan hasil yang optimal, meskipun ada peningkatan prestasi secara merata. Hasil tersebut masih tergolong rendah dengan rentang nilai 66 – 70 sebanyak 14 siswa sebesar 35 %, 71 – 75 sebanyak 9 siswa sebesar 22.5 %, 76 – 80 sebanyak 9 siswa sebesar 22.5 %, dan 86 – 90 sebanyak 1 siswa sebesar 2.5 %.

d. Refleksi dan Evaluasi Penelitian Siklus III

Refleksi pembelajaran bola basket dengan metode latihan *distributed progressive* pada siklus III ditemukan keberhasilan-keberhasilan dan kegagalan atau masalah-masalah yang perlu diperbaiki.

Keberhasilan yang dicapai pada siklus III adalah :

- 1) Penerapan metode latihan *distributed progressive* meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani materi bola basket siswa kelas XI IPS.1 di SMA Negeri 1 Banyudono, hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil antara siklus II dan hasil pembelajaran siklus III. Rata-rata kelas sudah melampaui KKM (65) dan keberhasilan meningkatkan prestasi belajar siswa dikarenakan guru dalam memberikan latihan-latihan sudah dapat ditangkap oleh siswa. Keberhasilan ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 24. Perbandingan Prestasi Belajar Bola Basket Siklus II dan Siklus III.

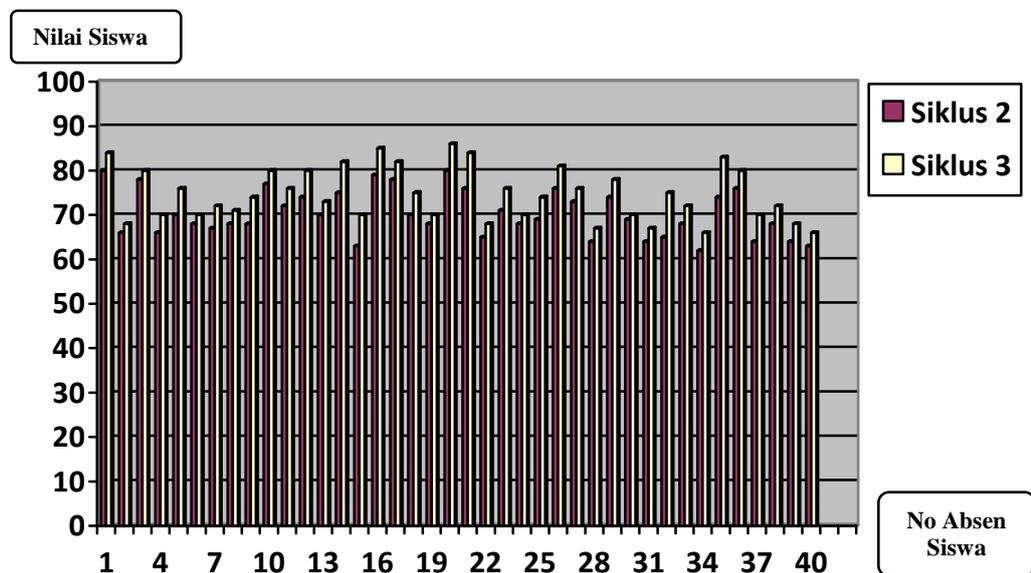
No.	Aspek Yang Diukur	Siklus II	Siklus III	Peningkatannya
1.	Nilai rata-rata	70.25	74.68	4.43
2.	Nilai Tertinggi	80	86	6
3.	Nilai Terendah	62	66	4
4.	Siswa Yang Tuntas	33	40	7
5.	Siswa Belum Tuntas	7	0	7

- 2) Proses dalam melakukan program latihan sudah berjalan lebih baik daripada sebelumnya, siswa sudah banyak yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan latihan. Hal ini karena dalam memahami metode latihan sudah sangat jelas dipahami oleh siswa.
- 3) Pada kegiatan siklus Iii siswa mampu meningkatkan kreatifitas secara optimal. Siswa yang berada dalam lingkungan sosial saling berbagi dan saling membantu dalam proses pembelajaran. Adanya peningkatan hasil evaluasi yang signifikan juga sangat dipengaruhi oleh peran aktif guru

dalam melakukan tindakan pembelajaran yang secara sempurna disesuaikan dengan rencana pengajaran yang telah dibuat.

Untuk mengetahui grafik kenaikan prestasi sebagai hasil dari keberhasilan dalam proses pembelajaran bola basket, dapat dilihat dari hasil evaluasi siklus III dan hasil evaluasi Siklus II dapat dibuat chart hasil evaluasi sebagai berikut :

Diagram Chart 7. Grafik Hasil Belajar Evaluasi Siklus II dan Siklus III



Dari diagram chart di atas dapat disimpulkan bahwa 40 siswa mengalami grafik kenaikan atau 100 % siswa mengalami kenaikan prestasi belajar. Dari hasil ini menunjukkan bahwa metode latihan *distributed progressive* memiliki keunggulan yang signifikan terhadap pembelajaran keterampilan bola basket. Data ini menunjukkan bahwa peran aktif siswa, partisipasi siswa dan keterampilan guru dalam penggunaan metode latihan *distributed progressive*

sangat penting. Keberhasilan dalam pembelajaran siklus III diharapkan dapat ditingkatkan sehingga hasil pembelajaran.

Setelah dilakukan tindakan pembelajaran beserta unsur-unsur yang mempengaruhi prestasi belajar bola basket yang telah dilakukan pada siklus I, II, dan III, maka untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini diadakan tes angket tentang motivasi belajar. Tes ini dilakukan sebelum dan setelah penelitian tindakan kelas. Berikut ini adalah pencapaian motivasi belajar bola basket siswa kelas XI IPS.1 setelah dilaksanakan PTK. Data motivasi belajar diambil dari angket yang berisi 35 butir pertanyaan untuk diisi oleh siswa.

Tabel 25. Pencapaian Motivasi Belajar Siswa Materi Bola Basket Setelah PTK

No	Nama	Nilai PostTest	Rerata	Keaktifan		Ket.
				Aktif	Pasif	
1.	Aditya Riko K.P	133	3.80	V	-	Baik
2.	Afif Wibisono	111	3.17	V	-	Baik
3.	Anis Setyawati	134	3.29	V	-	Baik
4.	Anni Nur Cahya N.	115	3.38	V	-	Baik
5.	Apriliya Tri Susanti	130	3.71	V	-	Baik
6.	Arie Wibowo	132	3.77	V	-	Baik
7.	Ashar Agus Kurnia	129	3.69	V	-	Baik
8.	Asri Yulaika	127	3.63	V	-	Baik
9.	Aulia Hasna A.	119	3.40	V	-	Baik
10.	Bagus Adi Saputra	134	3.83	V	-	Baik
11.	Bakti Bowo R.	128	3.66	V	-	Baik
12.	Beti Wulansari	129	3.69	V	-	Baik
13.	Damayanti Prawesti	127	3.63	V	-	Baik
14.	Danu Virga Hadi K	139	3.97	V	-	Baik
15.	Dini Fajar Mawarni	131	3.74	V	-	Baik
16.	Drajad Dewantoro	137	3.91	V	-	Baik
17.	Durrotun Malihah	146	4.17	V	-	Sangat Baik
18.	Dwi Puspa Rini	133	3.86	V	-	Baik
19.	Fajar Apriyanto	127	3.63	V	-	Baik
20.	Fandy Nugroho	142	4.66	V	-	Baik
21.	Februri Re Christo	145	4.14	V	-	Sangat Baik
22.	Fitri Selviana Dewi	135	3.86	V	-	Baik

23.	Galih Utammi	128	3.66	V	-	Baik
24.	Harlisanto Holland	127	3.63	V	-	Baik
25.	Hesti Yuliani	131	3.74	V	-	Baik
26.	Ismi Anggreini S	129	3.69	V	-	Baik
27.	Jangkung Aminana	141	4.03	V	-	Baik
28.	Mustofa Qomar	130	3.71	V	-	Baik
29.	Ndaru Mukti Aji	144	4.11	V	-	Sangat Baik
30.	Nurul Chotimah	125	3.57	V	-	Baik
31.	Nyeni Setiyani	132	3.77	V	-	Baik
32.	Ratih Mawar Sekar	124	3.54	V	-	Baik
33.	Rika P. S	134	3.83	V	-	Baik
34.	Riyadh Rahmad P.	123	3.51	V	-	Baik
35.	Saifut Pamungkas	137	3.91	V	-	Baik
36.	Samuel Udi Sukoco	140	4.00	V	-	Baik
37.	Sri Hartini	120	3.43	V	-	Baik
38.	Tri Puji Haryani	133	3.80	V	-	Baik
39.	Turbin Akhmadi	115	3.29	V	-	Baik
40.	Umar Kusuma A.	110	3.14	V	-	Baik
Jumlah		5206	148.29	40	0	
Nilai Tertinggi		146	4.17			
Nilai Terendah		110	3.14			
Nilai Rata-rata		130.15	3.72			
Prosentase Keaktifan				100%	0%	

Keterangan : 1 – 2.0 = Sangat kurang , 3.1 – 4.0 = Baik

2.1 – 3.0 = Cukup , 4.1 – 5.0 = Sangat baik

Berdasarkan hasil angket motivasi belajar siswa setelah dilaksanakan tindakan di atas dapat kita ketahui bahwa pencapaian motivasi belajar bola basket siswa kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono mencapai peningkatan yang baik dan memenuhi kriteria ketuntasan 75 % dari jumlah siswa pada hasil post-test rata-ratanya adalah 130.15 atau 3.72. Jika skor rata-rata tersebut dihubungkan dengan data kualitatif termasuk kategori baik. Sedangkan prosentase siswa yang aktif sebesar 100 % dan prosentase siswa yang pasif sebesar 0 %. Hasil ini sudah melampaui kriteria ketuntasan dari 75 % menjadi 100 %. Dari gambaran di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar pendidikan jasmani siswa berdasarkan

aspek di atas setelah dilaksanakan PTK hasilnya baik berjumlah 37 siswa dan sangat baik 3 siswa. Berarti sudah ada pemahaman dan kegairahan dari siswa untuk belajar pendidikan jasmani secara optimal, oleh karena itu guru pendidikan jasmani sudah mampu mengembangkan dan mendesain kegiatan belajar sedemikian rupa sehingga menumbuhkan motivasi siswa untuk belajar. Guru disamping mentransfer ilmu kepada siswa, siswa juga harus diberi ruang untuk membangun sendiri pemahaman mereka, dengan kegiatan belajar yang inovatif. Oleh karena itu peneliti berusaha untuk mempertahankan dan meningkatkan semangat motivasi belajar agar pencapaian prestasi belajar meningkat.

Tabel 26. Perbandingan Motivasi Belajar Pre-Test (Sebelum PTK) dan Post-Test (Setelah PTK)

No.	Hasil	Pre-Test	Post-Test	Keterangan
1.	Rata-rata	3.07	3.72	Meningkat
2.	Cukup	17	-	Meningkat
3.	Baik	23	37	Meningkat
4.	Sangat Baik	-	3	Meningkat

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil pelaksanaan tindakan penelitian yang melalui kegiatan sebelum PTK atau pra siklus, kegiatan siklus I, kegiatan siklus II, dan kegiatan siklus III yang dilakukan bersama rekan kolaborator dengan tujuan untuk mengukur seberapa besar dampak pembelajaran dan penilaian tindakan terhadap peningkatan prestasi belajar pendidikan jasmani materi bola basket, maka dalam bab ini akan dipaparkan tentang pembahasan hasil penelitian sesuai dengan aspek-aspek yang

dinilai secara akumulasi dengan perbandingan selama penelitian tindakan kelas berlangsung.

Hasil penilaian yang dilakukan oleh guru mata pelajaran pendidikan jasmani kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono, ditinjau dari aspek motivasi belajar dengan pengisian angket sejumlah 35 butir soal. Hasilnya dapat dilihat dari perkembangan dan peningkatan nilai sebelum PTK (Pre Test) dan setelah PTK (Post Test), sebagai berikut :

Tabel 27. Perbandingan Motivasi Belajar Sebelum PTK (Pre Test) dan Setelah PTK (Post Test)

No.	Hasil	Pre Test		Post Test		Keterangan
		Jumlah	Rerata	Jumlah	Rerata	
1.	Jumlah	4294	122.14	5206	148.29	Meningkat
2.	Nilai Tertinggi	135	3.86	146	4.17	Meningkat
3.	Nilai Terendah	90	2.17	110	3.14	Meningkat
4.	Rata-Rata	107.38	3.07	130.15	3.72	Meningkat
5.	Cukup	17		-		Meningkat
6.	Baik	23		37		Meningkat
7.	Sangat Baik	-		3		Meningkat
8.	% Keaktifan	57.5 %		100 %		Meningkat

Data tersebut dapat dideskripsikan bahwa motivasi belajar pada pre test atau sebelum PTK jumlah nilai kelas 4294, rerata 122.4 dengan rata-rata skor kelas 107.38 atau 3.07, pencapaian ini termasuk kategori cukup. Keaktifan dari 40 siswa yang aktif berjumlah 23 siswa atau 57.5 %, yang pasif berjumlah 17 siswa atau 42.5 %.

Diantara 35 pertanyaan motivasi terdapat 8 pertanyaan yang rata-rata jawabannya kurang dari 3.0. Pertanyaan motivasi tersebut yaitu :

1. Perntanyaan nomor 2 yang berbunyi ; Meskipun sudah ada buku pegangan Pendidikan Jasmani yang dapat dipelajari, saya berusaha membaca buku-buku lain untuk menambah pengetahuan. Pertanyaan motivasi pada nomor 2 ini rata-rata skor siswa 2.8
2. Perntanyaan nomor 3 yang berbunyi ; Dalam mengerjakan tugas/tes saya merasa terdorong untuk bersaing dengan teman-teman saya untuk memperoleh nilai tinggi. Pertanyaan motivasi pada nomor 3 ini rata-rata skor siswa 2.9
3. Perntanyaan nomor 6 yang berbunyi ; Saya tetap berusaha mengerjakan tugas-tugas keterampilan bola basket sekalipun sulit. Pertanyaan motivasi pada nomor 6 ini rata-rata skor siswa 2.7
4. Perntanyaan nomor 8 yang berbunyi ; Tanpa harus dipaksa, saya berusaha melatih gerakan bola basket dari buku pelajaran Pendidikan Jasmani atau media yang lain. Pertanyaan motivasi pada nomor 8 ini rata-rata skor siswa 2.7
5. Perntanyaan nomor 9 yang berbunyi ; Meskipun sudah ada buku bola basket dari sekolah, saya masih membaca/mengerjakan tugas-tugas dari buku yang lain. Pertanyaan motivasi pada nomor 9 ini rata-rata skor siswa 2.7
6. Perntanyaan nomor 10 yang berbunyi ; Untuk dapat memahami hal-hal yang kurang jelas, saya bertanya pada teman-teman kelompok berlatih. Pertanyaan motivasi pada nomor 10 ini rata-rata skor siswa 2.8
7. Perntanyaan nomor 11 yang berbunyi ; Dalam berprestasi Pendidikan Jasmani, saya ingin bersaing dengan teman-teman sekelas saya dalam mengerjakan

tugas-tugas bola basket. Pertanyaan motivasi pada nomor 11 ini rata-rata skor siswa 2.9

8. Perntanyaan nomor 12 yang berbunyi ; Saya akan mendengarkan dengan baik, bila ada teman saya yang bertanya sesuatu yang kurang jelas. Pertanyaan motivasi pada nomor 12 ini rata-rata skor siswa 2.9

Sedangkan motivasi belajar pada post test atau setelah PTK didapat jumlah nilai kelas 5206, rerata 148.29 dengan rata-rata skor kelas 130.15 atau 3.72, pencapaian ini termasuk kategori baik, walaupun ada tiga siswa yang mendapatkan hasil sangat baik (Durotun, Februri, dan Ndaru Mukti). Dari 40 siswa yang aktif sudah menunjukkan peningkatan minimal 75 %. Motivasi belajar pada post test ada kenaikan skor 0.66. Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar berupa pengisian angket yang diberikan sebelum PTK dan setelah PTK mengalami peningkatan yang baik dan hasilnya melampaui kreteria ketuntasan yang ditetapkan yaitu minimal 75 % menjadi 100 %.

Penerapan metode latihan *distributed progressive* untuk mata pelajaran pendidikan jasmani materi bola basket, dilihat dari hasil observasi kolaborator tentang aktivitas dan keterampilan guru dalam melaksanakan KBM siklus I, II, dan III sebagai berikut:

Tabel 28. Perbandingan Hasil Observasi Aktivitas dan Keterampilan Guru dalam Melaksanakan KBM Siklus I, II, dan III.

No	Butir yang diamati	Nilai Siklus			Keterangan
		I	II	III	
1.	Membuka kegiatan pembelajaran dengan tepat.	3	4	5	Meningkat
2.	Membantu siswa dalam mengenal topik atau tema.	3	3	4	Meningkat

3.	Menjelaskan pada siswa metode latihan <i>distributed progressive</i> .	3	4	4	Meningkat
4.	Menggunakan ekspresi dalam berkomunikasi dengan siswa.	4	4	4	Tetap
5.	Menggunakan respon siswa dalam menyelenggarakan latihan.	3	3	4	Meningkat
6.	Menggunakan media dan alat pembelajaran sesuai dengan tujuan.	3	4	4	Meningkat
7.	Menyelenggarakan pembelajaran sesuai dengan skenario.	4	4	4	Tetap
8.	Menggunakan berbagai cara dalam menjelaskan materi kegiatan.	3	3	4	Meningkat
9.	Membimbing siswa dalam melakukan kegiatan atau latihan.	3	3	4	Meningkat
10.	Memberi kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan.	3	4	5	Meningkat
11.	Memberi motivasi kepada siswa agar lebih bersemangat dan sungguh-sungguh.	3	3	4	Meningkat
12.	Memberi evaluasi kepada siswa secara individu.	3	4	5	Meningkat
13.	Memberikan perbaikan kepada siswa tentang materi yang diberikan.	3	4	4	Meningkat
Jumlah		37	46	55	Meningkat

Berdasarkan data di atas perbandingan hasil observasi aktivitas dan keterampilan guru dalam proses pembelajaran pada siklus I, II, dan III yang dilakukan oleh rekan kolaborator (Drs. Joko Hardoyo) menyimpulkan bahwa aspek atau butir yang diamati menghasilkan rata-rata nilai siklus I sebesar 2.85 termasuk kategori cukup, rata-rata nilai siklus II sebesar 3.53 termasuk kategori baik, dan rata-rata nilai siklus III sebesar 4.23 termasuk kategori sangat baik. Sebagian besar butir-butir yang diamati menunjukkan hasil yang meningkat,

walaupun ada 2 butir pernyataan (no. 4 dan 7) yang menunjukkan hasil tetap. Jadi aktivitas dan keterampilan guru dalam menerapkan metode latihan *distributed progressive* pada proses pembelajaran bola basket yang berjumlah 13 butir yang diamati di atas, ternyata dapat meningkatkan aktivitas dan keterampilan guru.

Hasil pengamatan tentang pemahaman siswa menanggapi metode latihan *distributed progressive* antara siklus I, II, dan III dengan 10 pernyataan yang diberikan, menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hal tersebut dapat dilihat dengan hasil rata-rata yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menyatakan sangat setuju dengan menggunakan metode latihan *distributed progressive*.

Tabel 29. Perbandingan Pemahaman Siswa Terhadap Manfaat Metode Latihan Distributed Progressive Siklus I, II, dan III.

No	Pernyataan	Siklus	SS	S	R	TS	STS
1.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> sangat menarik dan tidak membosankan.	I	11	18	6	5	-
		II	18	20	2	-	-
		III	25	15	-	-	-
2.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat membantu memahami konsep.	I	14	20	4	2	-
		II	20	17	-	3	-
		III	25	15	-	-	-
3.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> membantu saya dalam mempercepat melaksanakan latihan.	I	10	24	4	2	-
		II	17	20	3	-	-
		III	25	15	-	-	-
4.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat melatih saya lebih kreatif.	I	12	16	5	4	3
		II	15	20	5	-	-
		III	27	13	-	-	-
5.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat melatih saya lebih berani	I	10	20	6	4	-
		II	18	22	-	-	-
		III	29	11	-	-	-

	melakukan tindakan.						
6.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat menghargai prestasi orang lain.	I	20	15	5	-	-
		II	20	15	5	-	-
		III	30	10	-	-	-
7.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat meningkatkan motivasi belajar saya.	I	16	20	2	2	-
		II	20	20	-	-	-
		III	22	18	-	-	-
8.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> tidak lepas dari bantuan dan kerjasama yang baik antar teman.	I	15	20	3	2	-
		II	18	17	5	-	-
		III	32	8	-	-	-
9.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat membantu saya memanfaatkan waktu berlatih dengan baik.	I	12	20	3	2	-
		II	19	20	1	-	-
		III	30	10	-	-	-
10.	Pembelajaran bola basket dengan menerapkan metode latihan <i>distributed progressive</i> dapat membangun kemandirian saya.	I	20	21	5	4	-
		II	15	20	5	-	-
		III	25	15	-	-	-

Tabel di atas menunjukkan bahwa ternyata pemahaman siswa terhadap manfaat latihan dengan metode *distributed progressive* menunjukkan peningkatan yang baik antara siklus I, II, dan III. Karena apabila siswa memahami suatu gerakan dengan baik, maka siswa tersebut bisa dipastikan akan dapat menguasai dan mempraktikkan gerakan tersebut dengan baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan pemahaman yang baik tentang suatu metode latihan, maka akan dapat menghasilkan kerja yang baik pula berupa prestasi yang diharapkan.

Hasil penilaian prestasi belajar bola basket yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan prestasi belajar yang baik. Hasilnya dapat dilihat dari perkembangan mulai dari pra siklus, siklus I, siklus II, dan siklus III, sebagai berikut :

Tabel 29. Perbandingan Hasil Prestasi Pembelajaran Bola Basket Pra Siklus, Siklus I, II, dan III.

No.	Nama Siswa	Nilai				KKM
		Pra Siklus	Siklus I	Siklus II	Siklus III	
1.	Aditya Riko Kartika Putra	77	78	80	84	65
2.	Afif Wibisono	50	61	66	68	65
3.	Anis Setyawati	70	73	78	80	65
4.	Anni Nur Cahyaningsih	60	65	66	70	65
5.	Apriliya Tri Susanti	65	69	70	76	65
6.	Arie Wibowo	63	66	68	70	65
7.	Ashar Agus Kurniawan	60	64	67	72	65
8.	Asri Yulaika	58	65	68	71	65
9.	Aulia Hasna Ardhyhan	58	65	68	74	65
10.	Bagus Adi Saputra	75	75	77	80	65
11.	Bakti Bowo Raharjo	68	68	72	76	65
12.	Beti Wulansari	67	69	74	80	65
13.	Damayanti Prawesti	68	68	70	73	65
14.	Danu Virga Hadi K.	71	73	75	82	65
15.	Dini Fajar Mawarni	58	62	63	70	65
16.	Drajad Dewantoro	74	75	79	85	65
17.	Durrotun Malihah Nurdia	75	76	78	82	65
18.	Dwi Puspa Rini	59	66	70	75	65
19.	Fajar Apriyanto	60	65	68	70	65
20.	Fandy Nugroho	74	78	80	86	65
21.	Februri Re Christo	71	73	76	84	65
22.	Fitri Selviana Dewi R.	56	64	65	68	65
23.	Galih Utammi	65	69	71	76	65
24.	Harlisanto Holland D. W.	63	67	68	70	65
25.	Hesti Yuliani	65	66	69	74	65
26.	Ismi Anggreini S	68	70	76	81	65
27.	Jangkung Aminana	70	71	73	76	65
28.	Mustofa Qomarudin	55	58	64	67	65
29.	Ndaru Mukti Aji	70	71	74	78	65
30.	Nurul Chotimah	65	68	69	70	65
31.	Nyeni Setiyani	60	63	64	67	65

32.	Ratih Mawar S W	60	64	65	75	65
33.	Rika P. S	65	67	68	72	65
34.	Riyadh Rahmad P.	57	59	62	66	65
35.	Saifut Pamungkas	70	71	74	83	65
36.	Samuel Udi Sukoco	74	75	76	80	65
37.	Sri Hartini	58	62	64	70	65
38.	Tri Puji Haryani	65	67	68	72	65
39.	Turbin Akhmadi	57	61	64	68	65
40.	Umar Kusuma Atmaja	56	62	63	66	65
Jumlah		2580	2709	2810	2810	2600
Nilai Tertinggi		77	78	80	86	-
Nilai Terendah		50	58	62	66	-
Nilai Rata-rata		64.51	67.73	70.25	74.68	-
Prosentase Ketuntasan		55 %	72.5%	82.5%	100 %	-

Dari tabel 21 di atas terlihat pada kondisi awal atau pre test tentang pencapaian prestasi hasil belajar pendidikan jasmani materi bola basket dinilai masih rendah, yaitu sebanyak 15 siswa dari 40 siswa kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 65, sedangkan sisanya sebanyak 25 siswa dari 40 siswa belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 65, artinya masih banyak siswa belum tuntas.

Tetapi kemampuan ini semakin meningkat pada siklus I, siklus II, dan siklus III. Setelah dilaksanakan pembelajaran dengan metode latihan distributed progressive sesuai program latihan, ternyata benar-benar dapat meningkatkan prestasi belajar secara individual maupun secara kolektif. Secara kolektif dapat dilihat dari rata-rata, pada pembelajaran siklus I 67.73, pada siklus II 70.25 dan pada pembelajaran siklus III 74.68. Begitu pula ketuntasan belajar selalu mengalami peningkatan bahkan melebihi yang diharapkan, peneliti semula mengharapkan 85 % siswa tuntas secara klasikal tetapi kenyataannya dapat mencapai 100 %. (siklus I 72.5 %, siklus II 82.5 % dan siklus III 100 %).

Keberhasilan siswa dalam meningkatkan prestasi belajar bola basket ini sangat dipengaruhi oleh program latihan yang sangat teratur, bagaimana kerjasama antar individu dalam kelompok, motivasi siswa yang tinggi, pemahaman siswa yang baik, dan kerjasama dengan rekan sejawat sebagai kolaborator. Keberhasilan pembelajaran tersebut jika digambarkan grafik kenaikan nilai siswa untuk keterampilan gerakan bola basket mulai dari pra siklus, siklus I, siklus II, dan siklus III adalah seperti chart di bawah ini :

Diagram Chart 8. Grafik Hasil Prestasi Belajar Bola Basket Pra Siklus, Siklus I, II dan III.

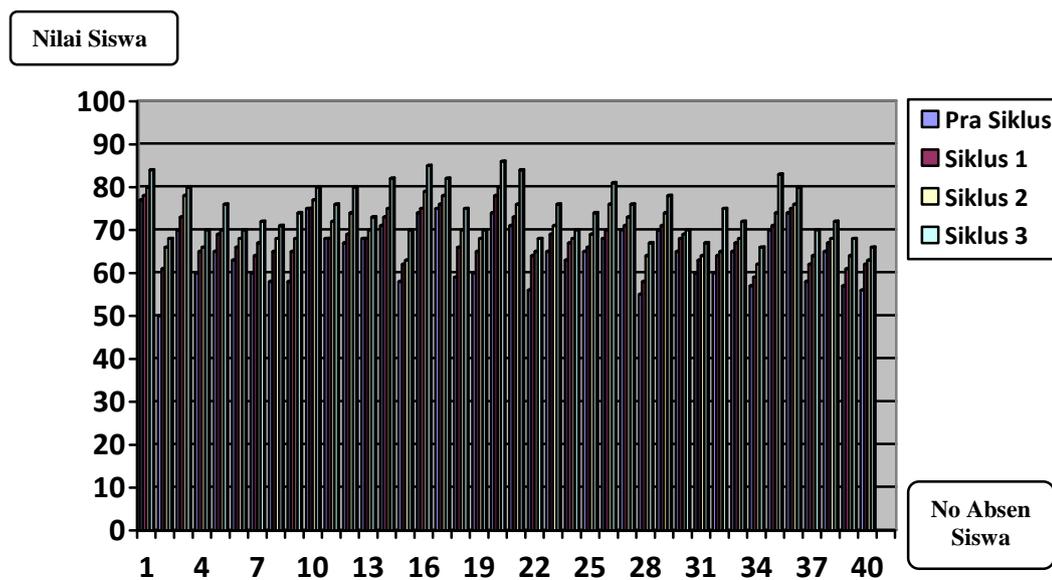


Diagram chart di atas menggambarkan perkembangan nilai mulai dari pra siklus, siklus I, siklus II, dan siklus III. Dari data grafik tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan prestasi belajar yang memuaskan pada siswa baik rata-rata individual maupun rata-rata kelas.

E. Keterbatasan Penelitian

Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini terdapat beberapa keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindarkan, antara lain :

1. Waktu pembelajaran dan penilaian tindakan dirasa kurang, alokasi waktu untuk acara tatap muka pembelajaran Pendidikan Jasmani kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono yang hanya 90 menit dalam praktik pada awal-awal pelaksanaan pembelajaran dan penilaian tindakan sering dirasa kurang, sehingga sering terjadi waktu pelaksanaan tahap-tahap kegiatan pembelajaran melebihi waktu yang ditentukan sesuai jadwal pelajaran, akhirnya ada beberapa kegiatan yang kurang optimal pelaksanaannya. Hal ini tentunya juga berpengaruh pada dampak proses dan dampak produk pembelajaran dan penilaian tindakan. Tetapi pada pembelajaran dan penilaian tindakan selanjutnya kendala waktu ini bisa diatasi dengan cara memberikan anak untuk berlatih di luar jam pelajaran.
2. Penggunaan pembelajaran dan penilaian tindakan baru, memerlukan waktu adaptasi, sehingga awal pembelajaran dan penilaian tindakan, peneliti menemui kendala teknis, yaitu tentang pemahaman dan aplikasi penilaian yang melalui proses untuk menghasilkan produk. Kedua perubahan penilaian yang konvensional ke arah penilaian yang bersifat menyeluruh dan berkesinambungan.
3. Penggunaan intuisi oleh teman sejawat sebagai kolaborator untuk menilai perilaku belajar siswa sedapat mungkin menggunakan penilaian yang seobjektif mungkin, walaupun disadari bahwa kemungkinan ada penilaian

yang bersifat subjektif, namun dalam penelitian ini telah diupayakan untuk diminimisir sehingga tidak mengganggu nilai validitas hasil.

4. Penilaian kompetensi dasar bola basket sebagai dampak produk yang dalam penelitian ini menggunakan data kuantitatif tidak bermaksud mengaburkan sifat penelitian tindakan kelas, tetapi semata-mata untuk memastikan adanya perubahan kemampuan sebagai dampak dari pembelajaran dan penilaian tindakan dengan menggunakan metode latihan *distributed progressive*.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data sebagai mana yang diuraikan pada Bab IV dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pembelajaran dengan menggunakan metode latihan *distributed progressive* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono tahun pelajaran 2009/2010. Pembelajaran pada pra siklus atau pre-test dengan diberi pertanyaan sebanyak 35 motivasi belajar siswa diperoleh rerata skor 3.07 dengan kategori cukup, pada post-test yang dilakukan setelah tindakan siklus diperoleh rerata 3.72 dengan kategori baik. Dari rerata pembelajaran sebelum tindakan atau pra siklus dan setelah tindakan, motivasi pembelajaran siswa dapat dikatakan ada kenaikan yang cukup signifikan. Begitu pula aktivitas guru dalam pembelajaran mulai dari kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup pengelolaan pembelajaran dari siklus pertama, siklus kedua, dan siklus ketiga mengalami kemajuan yang sangat berarti. Hal ini dapat ditunjukkan dari perolehan skor rata-rata siklus pertama 2.85 dengan kategori cukup, siklus kedua 3.53 dengan kategori baik, dan siklus ketiga 4.23 dengan kategori sangat baik. Untuk pemahaman siswa antara siklus I, II, dan III dengan 10 pernyataan yang diberikan, menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hal tersebut dapat dilihat dengan hasil rata-

rata yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menyatakan sangat setuju dengan menggunakan metode latihan *distributed progressive*. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan pemahaman yang baik tentang pemahaman suatu metode latihan, maka akan dapat menghasilkan kerja yang baik pula dalam berupa prestasi yang diharapkan.

2. Pembelajaran dengan menggunakan metode latihan *distributed progressive* dapat meningkatkan prestasi belajar siswa kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Banyudono tahun pelajaran 2009/2010 secara individual dan secara klasikal. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil evaluasi pembelajaran siklus pertama, siklus kedua dan siklus ketiga. Hasil pembelajaran pada siklus pertama dengan materi (a) keterampilan dasar menangkap dan mengumpan bola (*passing ball*) yang dilakukan dengan materi latihan berupa *passing* dan menangkap bola basket bergerak maju, mundur dan menyamping yang dilakukan berpasangan dengan jarak dekat. (b) Keterampilan dasar menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan dengan materi latihan berupa menggiring bola basket bergerak maju, mundur, dan menyamping dimulai dengan gerakan di tempat dilanjutkan berjalan. (c) Keterampilan dasar menembakkan bola ke ring (*shooting ball*) yang dilakukan dengan materi latihan berupa *shooting bola* basket bergerak maju, mundur, dan menyamping memperoleh rerata nilai 6.73 dengan tingkat ketuntasan 72.5 %. Pembelajaran siklus kedua dengan materi (a) Kombinasi keterampilan menangkap dan mengumpan bola (*passing ball*) dengan variasi latihan *passing* dan menangkap bola basket pada formasi

berbanjar, setelah melakukan lemparan bergerak berpindah tempat. (b) Kombinasi keterampilan menggiring bola (*dribbling ball*), dengan variasi latihan menggiring bola basket mengikuti teman yang di depannya dan dilakukan berpasangan. (c) Kombinasi keterampilan menembakkan bola ke ring (*shooting ball*), dengan variasi latihan *shooting* bola basket pada formasi berbanjar, bergerak lari pindah tempat ke barisan belakang pada barisan di hadapannya, memperoleh rerata nilai 70.25 dengan tingkat ketuntasan 82.5 %. Pembelajaran siklus ketiga dengan materi (a) Modifikasi gerakan menangkap dan mengumpan bola (*passing ball*), passing dan menangkap bola basket pada formasi lingkaran, bergerak berpindah tempat yaitu dari tengah lingkaran pindah ke garis lingkaran dan dari garis lingkaran pindah ke tengah lingkaran, (b) Modifikasi gerakan menggiring bola (*dribbling ball*), menggiring bola dalam lingkaran melalui rintangan dan setiap siswa tidak boleh bersentuhan dan tidak boleh ke luar dari garis lingkaran, dilanjutkan adu cepat menggiring bola basket melalui rintangan dalam bentuk lari berantai. (c) Modifikasi gerakan menembakkan bola ke ring (*shooting bal*), shooting bola basket pada formasi berbanjar dari arah depan ring basket yaitu kelompok di depan ring basket yang melakukan shooting dan yang ada di belakang mengambil bola dan mengoperinya ke kelompok di depan ring, bergerak lari pindah tempat, memperoleh rerata nilai 74.68 dengan tingkat ketuntasan 100 %.

B. IMPLIKASI

Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan metode latihan *distributed progressive* ini ternyata berdampak positif dalam memacu motivasi belajar siswa dan meningkatkan prestasi belajar, khususnya materi Bola Basket dan mata pelajaran Pendidikan Jasmani pada umumnya.

Motivasi siswa dalam pembelajaran terus meningkat secara signifikan, hal ini dapat ditunjukkan hasil angket dari skor 3.07 dengan kategori cukup, kemudian meningkat menjadi 3.72 dengan kategori baik.

Setelah pembelajaran dengan metode latihan *distributed progressive* selesai dilaksanakan siswa diminta untuk memberi tanggapan. Secara umum tanggapan siswa menilai positifnya diantaranya adalah : (1) metode latihan *distributed progressive* sangat menarik sangat menarik dan tidak membosankan, (2) dapat membantu dalam memahami materi, (3) mempercepat dalam menyelesaikan masalah, (4) membantu berfikir kritis dan kreatif, (5) melatih siswa untuk berani melakukan tindakan, (6) menghargai pekerjaan orang lain, (7) dapat membangun kebersamaan, (8) dapat memanfaatkan waktu belajar dengan baik, (9) menghilangkan sifat egoisme, (10) dapat saling membantu dan bekerjasama dengan teman, (11) mendorong siswa untuk aktif belajar.

Dampak positif dari pembelajaran metode latihan *distributed progressive* ternyata tidak hanya meningkatkan motivasi belajar siswa saja tetapi dapat meningkatkan aktivitas guru dalam pembelajaran mulai dari kegiatan awal membuka pelajaran, kegiatan inti sampai akhir pembelajaran.

Dari aspek proses pembelajaran penerapan metode latihan *distributed progressive* hasil prestasi belajarnya sangat menggembirakan karena dapat meningkatkan pencapaian kompetensi belajar, dari ketuntasan belajar 72.5 % sampai ketuntasan 100%.

C. SARAN

Berdasarkan pengalaman dilapangan terdapat temuan hasil penelitian, sehubungan dengan hal tersebut ada beberapa saran yang perlu disampaikan sebagai berikut :

1. Agar pembelajaran dengan metode latihan *distributed progressive*, dapat berjalan dengan lancar, efektif dan efisien guru harus benar-benar menguasai metode pembelajaran, langkah-langkah pembelajaran dan menguasai pengelolaan kelas.
2. Peran guru dalam pembelajaran dengan metode latihan *distributed progressive* lebih bersifat sebagai motivator, fasilitator, dan dinamisator.
3. Untuk guru Pendidikan Jasmani jangan ragu-ragu menggunakan metode latihan *distributed progressive* karena metode ini telah terbukti tidak hanya meningkatkan motivasi belajar siswa tetapi juga dapat meningkatkan prestasi belajar.
4. Pada saat berlangsungnya proses pembelajaran, agar selalu mengajak kolaborator untuk mengamati, mencatat dan member masukan kekurangan dan kelebihan proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman, Agus Mahendra. 2001. *Menuju Perkembangan Menyeluruh, Menyiasati Kurikulum Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Umum*, Depdiknas, Jakarta.
- Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Bola Basket*, Nuansa, Bandung.
- Anita Lie. 2008. *Cooperative Learning*, Grasindo, Jakarta.
- Atwi Suparman. 2001. *Desain Instruksional*, Pekerti, Jakarta.
- Barbara B. Seels, Rita C. Rchey Terjemahan Dewi S. Prawiradilaga dkk. 1994. *Teknologi Pembelajaran : Definisi dan Kawasannya*, Unit Percetakan Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Basuki Wibawa. 2003. *Penelitian Tindakan Kelas*, Depdiknas, Jakarta
- Bompa, T.O.1986. *Theori and Methology of Training*, Dubuque,lowa, Hunt Publising, Kendal.
- Brooks, G.A. Fahey, T.D.1984. *Exercise Phsyccology*, Publishing Company Macmillan, New York.
- Charles K. West, James A. Farmer, Philip M. Wolff. 1991. *Instruksional Design, Allyn And Bacon*, United States of America.
- D. Shaw, T. Gorely & R. Carbon. 2005. *Sport & Exercise Psychology*, Bios Scientific Publisher, New York.
- Daryanto. 2007. *Evaluasi Pendidikan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Departemen Pandidikan dan Kebudayaan. 1981. *Buku Pengetahuan Olahraga dan Kesehatan*.
- Djaali, Pudji Muljono. 2008. *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan*, Grasindo, Jakarta.
- Djemari Mardapi. 2008. *Teknik Penyusunan Instrumen Tes dan Nontes*, Mitra Cendikia Press , Jogjakarta.

- Engkos Kosasih.1993.*Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Penerbit Ahadum Pressindo, Jakarta.
- Farida Yusuf Tayibnapis. 2008. *Evaluasi Program dan Instrumen Evaluasi*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Hamzah B. Uno. 2008. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Haris Mudjiman. 2008. *Belajar Mandiri*, UNS Press, Surakarta.
- H. E. Mulyasa. 2009. *Praktik Penelitian Tindakan Kela*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Hisyam Zaini dkk. 2004. *Strategi Pembelajaran Aktif*, CTSD, Yogyakarta.
- Iwan Kristono,dkk.1984.*Pendidikan Olahraga dan Theorinya untuk SLTA*. Cetakan ke-IV, Tiga Serangkai, Solo.
- Iskandar. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*, Gaung Persada (GP) Press, Cipayung-Ciputat.
- Ismaryati. 2008. *Tes & Pengukuran Olahraga*, UNS Press, Surakarta.
- Johnson, Barry. L. Nelson, Jack K. 1986. *Practick Measurement For Evaluation in Physical Education*, Macmilian Publishing Compan, New York.
- Masnur Muslich. 2009. *Melaksanakan PTK Itu Mudah (Classroom Action Research)*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Mathewa. Donald K. 1978. *Measurement in Physical Education*, W.B.Saundera Company, Philadelphia, London,Toronto.
- Morgan J. William, Meier V. Klaus. 1988. *Philosophic Inquiry in SPORT*, Human Kinetics, Inc, Champaign, Illinois.
- Mulyoto Biyakto Atmojo. 2008. *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani Olahraga*, UNS Press, Surakarta.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA*, Erlangga, Jakarta.
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Nana Sudjana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.

- Nosseck, Yosep.1982. *General Theory of Training, Lagos. Pan African Press, LTD* : National Institut Sport.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*, Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Prasetya Irawan, Suciati, I.G.A.K Wardani. 1997. *Teori Belajar, Motivasi, Dan Keterampilan Mengajar*, PAU-PPAI Universitas Terbuka, Jakarta.
- Purwanto. 2009. *Evaluasi Hasil Belajar*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Erlangga, Jakarta.
- Rusli Ibrahim. 2001. *Pembinaan Perilaku Sosial Melalui Pendidikan Jasmani*, Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Rusli Lutan dkk. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani : Konsep dan Praktik*, Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- R. Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*, PT. Inti Idayu Press, Jakarta.
- Sadoso Sumosardjuna.1988. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Cetakan ke-II, Gramedia, Jakara.
- Saifudin Azwar. 2008. *Reliabilitas dan Validitas*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Samsudin, 2008. *Pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Prenada Media Group, Jakarta.
- Sarwiji Suwandi. 2008. *Model Asesmaen Dalam Pembelajaran* , UNS Press, Surakarta.
- Sarwiji Suwandi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penulisan Karya ilmiah*, UNS Press , Surakarta.
- Singgih D. Gunarsa dkk. 1989. *Psikologi Olahraga*, Gunung mulai, Jakarta.
- Soenarwan. 2008. *Pendidikan Dalam Pendidikan*, UNS Press, Surakarta.
- Sri Anitah. 2008. *Media Pembelajaran*, UNS Press, Surakarta.
- Subyantoro. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*, CV. Widya Karya, Semarang.
- Sugiyono. 2007. *Memahami Penelitian Kualitatif*, CV. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*, CV. Alfabeta, Bandung.

- Suharsimi Arikunto, Suharjono, dan Supardi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Sukarno. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas ; Prinsip-Prinsip dasar, Konsep & Implementasinya*, Media Perkasa , Surakarta.
- Sutejo. 2009. *Cara Mudah Menulis PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Mencari Akar, Sukses Belajar*, Pustaka Felicha, Jogjakarta.
- Suwarsih Madya. 2007. *Teori dan Praktik Penelitian Tindakan*. Alfabeta, Bandung.
- Toeti Soekamto, Udin Saripudin Winataputra. 1996. *Teori Belajar dan Model-Model Pembelajaran*, PAU-PPAI, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Tomoliyus. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket*, Depdiknas, Jakarta Pusat.
- Thomas, Jerry R. Nelson, Jack K. 1990. *Introduction to Research*, Human Kinetics Publishers, Inc, American Champaign Illinois.
- Wahjosumidjo. 1987. *Kepemimpinan dan Motivasi*, Ghalia Indonesia.
- Wina Sanjaya. 2008. *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*, Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Wina Sanjaya. 2009. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Yanto Kusyanto 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I*, Ganesa Exact, Bandung.