

## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### A. Kajian Teoritis

##### 1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan terjemahan dari *physical education*. Jasmani artinya bersifat jasad atau kejasadan. Maksudnya ialah bahwa ia sekali-kali bukan hendak mendidik jasad manusia, tapi merupakan usaha pendidikan dengan jalan menggunakan tubuh manusia sebagai sasaran antara dalam membina pengembangan manusia itu seluruhnya. Tidak seperti dalam olahraga, pendidikan jasmani lebih banyak menggunakan latihan-latihan permainan-permainan yang sengaja diciptakan sesuai dengan kebutuhan mereka yang sedang mengalami pendidikan tersebut.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Menurut Nixon dan Cozens dalam buku strategi pembelajaran pendidikan jasmani (2013: 2) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani didefinisikan

sebagai fase dari seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas dan respon otot yang giat dan berkaitan dengan perubahan yang dihasilkan individu dari respon tersebut. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, adalah proses pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional. Bucher dalam buku strategi pembelajaran pendidikan jasmani (2013: 3)

Selanjutnya Deuer dan Pangrazi dalam strategi pembelajaran pendidikan jasmani (2013: 3) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap siswa. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat, program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Baley dan Field (dalam Freeman, 2001) menekankan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani, aktivitas jasmani yang dipilih dan disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas siswa. Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatandan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar, memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia.

Wuest dan Bucher (1995) mengemukakan bahwa : pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk memperbaiki kerja, dan peningkatan pengembangan manusia melalui media aktivitas jasmani.

Dari beberapa defenisi para ahli tersebut di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan aspek kognitif, afektif, psikomotor siswa dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

## **2. Hakikat Belajar Pendidikan Jamani**

Menurut pengertian secara psikologi, “belajar merupakan sesuatu proses perubahan yaitu perubahan di dalam tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya”. Perubahan-perubahan tersebut akan dinyatakan dalam seluruh aspek tingksh laku. Pengertian belajar dapat didefinisikan sebagai berikut: “Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungan”.

Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku individu yang diperoleh melalui pengalaman; melalui proses stimulus-respon; melalui pembiasaan; melalui peniruan; melalui pemahaman dan penghayatan; melalui aktivitas individu meraih sesuatu yang dikehendaknya. Benar bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku. Secara lebih operasional dapat dikemukakan bahwa: belajar adalah upaya

untuk menguasai sesuatu yang baru. Konsep ini mengandung dua hal pokok, yaitu (a) usaha untuk menguasai, dan (b) sesuatu yang baru. Usaha menguasai merupakan aktivitas belajar yang sesungguhnya dan sesuatu yang baru merupakan hasil yang diperoleh dari aktivitas belajar itu. Kegiatan atau peristiwa belajar yang sebenar-benarnya dapat disebut belajar, mestilah merupakan kegiatan yang bebar-benar aktif dan terfokus untuk menghasilkan sesuatu yang belum ada pada atau belum dimiliki oleh orang yang belajar itu. Sesuatu yang sebelumnya belum ada atau belum dimiliki itu, tentulah sesuatu yang baru.

Menurut Whittaker, belajar dapat didefinisikan sebagai proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman. Dengan demikian perubahan-perubahan tingkah laku akibat pertumbuhan fisik atau kematangan, kelelahan, penyakit, atau pengaruh obat-obatan adalah tidak termasuk sebagai belajar.

Kingsley mengatakan belajar adalah proses dimana tingkah laku (dalam arti luas) ditimbulkan atau diubah melalui praktek atau latihan. Belajar merupakan proses dari perkembangan hidup manusia. Dengan belajar, manusia melakukan perubahan-perubahan kualitatif individu sehingga tingkah lakunya berkembang.

Semua aktivitas dan prestasi hidup tidak lain adalah hasil dari belajar. Belajar adalah suatu proses dan bukan suatu hasil. Karena itu, belajar berlangsung secara aktif dan integratif dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan untuk mencapai suatu tujuan.

Muhibbin (2006) berpendapat bahwa belajar merupakan “tahapan perubahan seluruh tingkah laku yang relative menetap sebagai hasil pengalaman dan

interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif". Sedang menurut Morgan dalam *Introduction of Psychology* (1978) bahwa belajar adalah proses perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai hasil dari latihan.

Dengan memperhatikan perumusan-perumusan tentang pengertian belajar tersebut di atas maka penulis berpendapat; Bahwa belajar adalah suatu proses psikis yang berlangsung atau proses perubahan tingkah laku yang dilakukan secara sengaja untuk mendapatkan perubahan kearah yang lebih baik.

### **3. Hakikat Hasil Belajar Pendidikan Jasmani**

Menurut Sudjana (1989:22) hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Kingsley membagi tiga macam hasil belajar, yakni (a) keterampilan dan kebiasaan, (b) pengetahuan dan pengertian, (c) sikap dan cita-cita. Masing-masing hasil belajar dapat diisi dengan bahan yang telah ditetapkan dalam kurikulum. Sedangkan kategori hasil belajar menurut Gagne terbagi menjadi lima kategori, yakni (a) informasi verbal, (b) keterampilan intelektual, (c) strategi kognitif, (d) sikap, dan (e) keterampilan motoris. Dalam sistem pendidikan nasional rumusan tujuan pendidikan, baik tujuan kurikuler maupun tujuan instruksional, menggunakan klasifikasi hasil belajar dari Bloom yang secara garis besar membaginya menjadi tiga ranah, yakni ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotoris. Ketiga ranah tersebut menjadi objek penilaian hasil belajar. Diantara ketiga ranah itu, ranah kognitiflah yang

paling banyak dinilai oleh para guru di sekolah karena berkaitan dengan kemampuan para siswa dalam menguasai isi bahan pengajaran.

Hasil belajar merupakan suatu puncak proses belajar. Hasil belajar tersebut terutama berkat evaluasi guru. Hasil belajar dapat berupa dampak pengajaran dan dampak pengiring, dimana keduanya bermamfaat bagi guru dan siswa (Dimiyati dan Mudjiono, 2002). Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar.

Menurut Bloom dalam Suprijono (2010) hasil belajar mencakup kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Domain kognitif adalah *knowledge* (pengetahuan, ingatan), *comprehension* (pemahaman, menjelaskan, meringkas), *application* (menerapkan), *analysis* (menguraikan, menentukan hubungan), *synthesis* (mengorganisasikan, merencanakan, membentuk bangunan baru), dan *evaluation* (menilai). Domain afektif adalah *receiving* (sikap menerima), *reponding* (memberikan respon), *valuing* (nilai), *organization* (organisasi), *characterization* (karakterisasi). Domain psikomotor meliputi *initiatory*, *pre-routine*, dan *rountinized*. Psikomotor juga mencakup keterampilan produktif, teknik, fisik, sosial, manajerial, dan intelektual.

Menurut Zandra pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuscular, interperatif, sosial, dan emosional melalui kegiatan jasmani yang intensif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa hasil belajar pendidikan jasmani adalah kemampuan dan perubahan tingkah laku yang diperoleh siswa setelah menerima pengalaman belajar dalam hal pengetahuan dan keterampilan dalam ilmu pendidikan jasmani serta kemampuan dalam hal mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, emosi, nilai-nilai pribadi dan sosial.

#### **4. Hakikat Permainan Bola Basket**

Bola basket yang kita kenal selama ini adalah suatu permainan yang sangat populer diberbagai kalangan. Permainan bola basket diciptakan dan diperkenalkan oleh Dr. James Naismith pada Desember 1891. Seorang anggota sekolah pelatihan YMCA di Springfield, Massachusetts (sekarang dikenal dengan Springfield College), Amerika Serikat. Naismith merancang permainan bola basket sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick, direktur departemen pendidikan fisika, yang menugaskan untuk membentuk suatu permainan seperti permainan sepak bola atau *lacrosse* yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin.

Bola basket ialah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu putra atau putri, yang masing-masing regu terdiri dari lima orang. Tujuan permainan ini ialah untuk membuat biji sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah pemain lawan untuk membuat biji. Dalam memainkan bola tiap pemain boleh mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, menggelindingkan atau menggiring bola ke segala arah dalam

lapangan permainan” (Drs. Sukintaka, Drs. Tamsir Rijadi, dan Drs. Bambang Suprijo, 1979: 1).

Permainan bola basket merupakan suatu olahraga permainan bola besar dengan menggunakan tangan yang dimainkan oleh 2 regu dengan jumlah pemain 5 orang setiap regunya. Permainan ini bertujuan untuk mendapatkan nilai (skor) dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan. Regu yang paling banyak memasukkan bola ke keranjang lawan adalah pemenangnya. Permainan bola basket dimainkan dengan waktu permainan 4x10 menit waktu bersih (waktu ada tanda peluit jam harus dimatikan), permainan bola basket terdiri dari empat babak, dan masa istirahat.



**Gambar 2.1** Lapangan Permainan Bola Basket

**Sumber :** (Sukintaka ,dkk 1979)

• Keterangan :

AB = CD = garis akhir = 14 m

AC = BD = garis samping = 26 m

EF = garis tengah lingkaran tengah dengan  $r = 1,80$  m

Lebar garis = 0,05





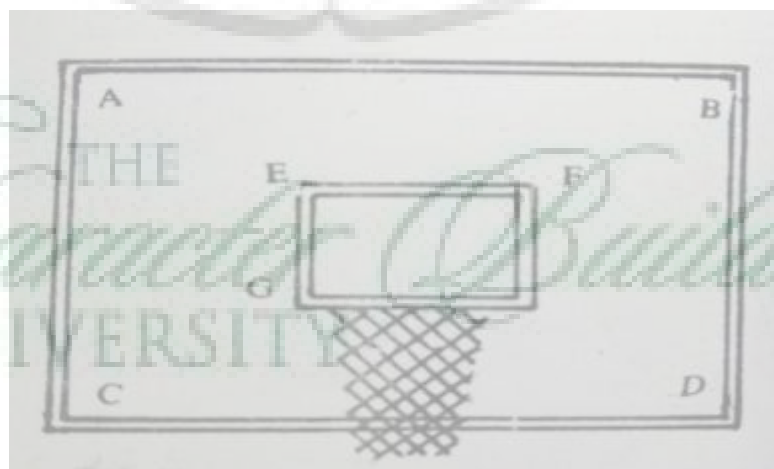
**Gambar 2.2** Daerah Bersyarat dan Daerah Tembakan Hukuman  
**Sumber :** (Sukintaka ,dkk 1979)

- Keterangan :

IJ = 6 m = garis akhir

GHIJ ditambah setengah lingkaran dengan garis tengah GH disebut daerah tembakan hukuman.

GH = 3,60 m adalah garis tembakan hukuman



**Gambar 2.3** Papan Pantul  
**Sumber :** (Sukintaka ,dkk 1979)

- Keterangan :

$$AB = CD = 1,80 \text{ m}$$

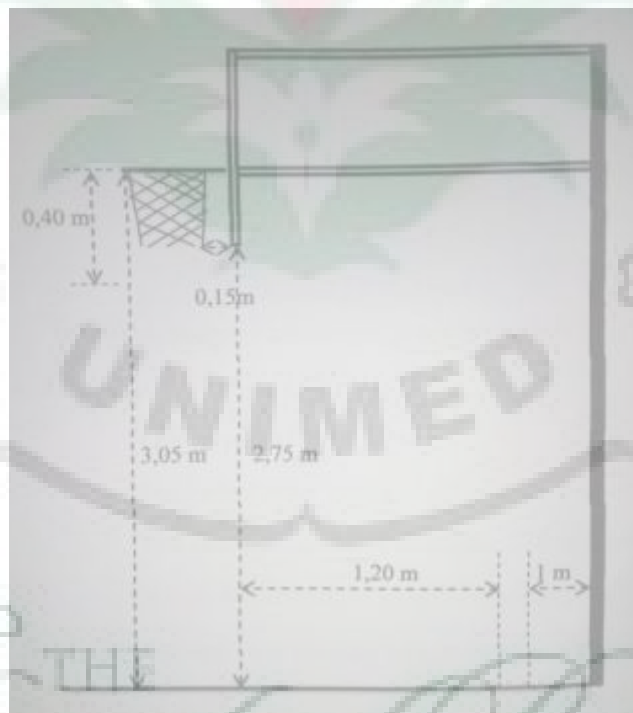
$$AC = BD = 1,20 \text{ m}$$

$$EF = GH = 0,59 \text{ m}$$

$$EG = FH = 0,45 \text{ m,}$$

Lebar garis-garis pada papan harus 0,05 m

Tebal papan pantul = 3 cm



**Gambar 2.4** Basket dan Tiang Basket

**Sumber :** (Sukintaka ,dkk 1979)

- Keterangan :

Tinggi papan dari bagian bawah papan sampai ke lantai =  
2,75 m.

Permukaan basket sampai bagian bawah papan = 0,30 m

Penopang basket ke papan pantul = 0,15 m

Panjang jaring basket = 0,40 m

Jarak proyeksi papan pantul sampai ke garis akhir = 1,20 m

Jarak garis akhir sampai ke tiang penyangga basket = 1 m



**Gambar 2.5** Bola Basket

**Sumber :** <https://www.google.co.id>

• **Keterangan :**

Keliling antara 75 cm – 78 cm

Berat antara 600 g – 650 g

Bila bola dijatuhkan dari ketinggian 1,80 m kelantai papan,

bola itu harus memantul antara ketinggian 1,20 m – 1,40 m.

Bola basket termasuk jenis olahraga yang kompleks, artinya gerakannya tergabung unsur-unsur gerak yang terangkai rapi sehingga menunjukkan suatu permainan yang sangat menarik. Permainan bola basket memiliki tujuan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang (basket) lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/skor.

“Olahraga bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain dengan tujuan berusaha memasukkan bola sebanyak mungkin ke dalam keranjang regu lawan” (PB PERBASI, 1995: 1).

Untuk memasukkan bola ke dalam keranjang, *shooting* merupakan cara satu-satunya cara yang harus dilakukan, sebagai berikut : (Supono, 1969: 46)

- a. *Two handed set shoot* (tembakan dua tangan dari dada)
- b. *Two handed over head set shoot* (tembakan dua tangan dari atas kepala)
- c. *One hand set shoot* (tembakan dengan satu tangan)
- d. *One hand over head shoot* (tembakan dengan satu tangan di atas kepala)
- e. *Jump shoot* (tembakan melompat)
- f. *Lay up shoot* (tembakan *lay up*)
- g. *Hook shoot* (tembakan mengait)

#### 4.1. *Jump Shoot*

*Jump shoot* (tembakan melompat) adalah tembakan yang paling sering dilakukan dalam permainan bola basket. *Jump shoot* pada dasarnya sama seperti *one hand set shoot*, hanya saja melompat terlebih dahulu sebelum menembak bola. Lindsay (2003: 10) mengatakan bahwa “eksekusi *jump shoot* sama seperti *one hand set shoot*, oleh sebab itu apabila teknik *one hand set shoot* telah sempurna, maka sangatlah mudah untuk melakukan variasi *jump shoot*.”

Menurut Wissel (1996: 54) *jump shoot* (tembakan melompat) pada dasarnya sama dengan menembak dengan satu tangan hanya ada dua penyesuaian dasar.

Pada tembakan melompat anda angkat bola lebih tinggi dan menembak setelah melompat, dan bukannya menembak bersamaan dengan melompat. Karena anda melompat dulu lalu menembak, maka tubuh bagian atas, lengan, pergelangan tangan dan jari-jari harus memompakan tenaga lebih besar.

Lieberman dan Roberts berpendapat bahwa *jump shoot* (tembakan melompat) adalah tembakan luar yang paling efisien dan paling banyak digunakan oleh pelompat dengan tembakan satu tangan.

Dalam permainan bola basket, *jump shoot* paling sering dilakukan tiap pemain. Selain efektif untuk menghasilkan nilai, juga berguna untuk menghindari penjagaan lawan yang cukup tangguh. Wissel (1996: 55) mengatakan “jika anda dijaga ketat, kaki anda harus memompakan tenaga cukup melompat lebih tinggi dari penjaga anda”. Dengan melompat tinggi, para pemain bertahan akan lebih sulit untuk menjangkau dan menahan lajunya tembakan bola.

Untuk dapat melakukan *jump shoot* dengan baik, seorang pemain bola basket harus memiliki komponen fisik yang baik pula. Dalam hal ini yang paling dominan adalah *power* otot tungkai dan otot lengan. Kedua otot tersebut sangat besar pengaruhnya dalam pelaksanaan sebuah *jump shoot*.

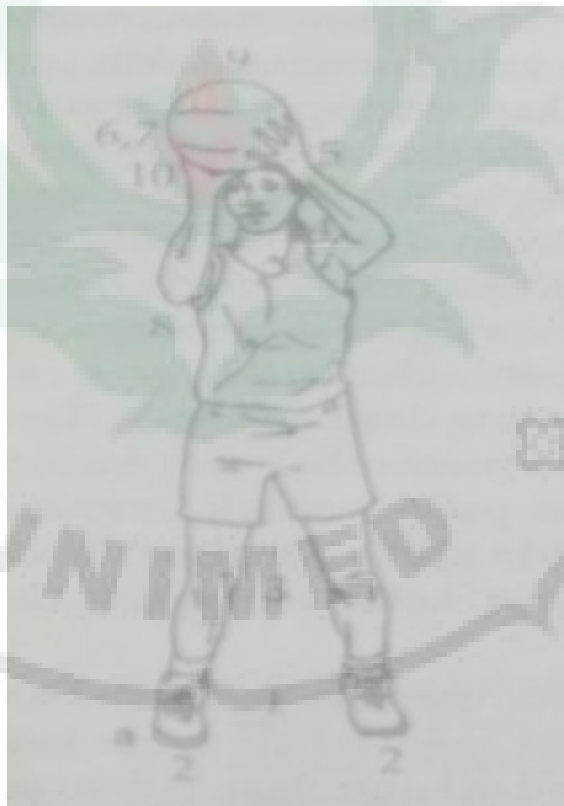
Tolakan yang maksimal dari otot tungkai sangat berpengaruh terhadap tingginya lompatan seorang penembak. Lynch (1996: 6) mengatakan “otot tungkai adalah otot yang paling kuat dalam tubuh, menggunakannya akan menghasilkan tenaga yang besar yang membuat tubuh bagian atas menjadi santai dan tetap konsisten”. Semakin tinggi lompatan seorang pemainbola basket, maka semakin jauh jaraknya dari hadapan seorang pemain lawan.

Selain lompatan yang maksimal, seorang pemain juga harus dapat melesatkan bola sewaktu melompat tinggi. Wissel (1996: 55) mengatakan “ pada saat melakukan *jump shoot*, seorang pemain bola basket harus menembakkan bola sesaat pada waktu berada di puncak lompatan”. Disinilah peran *power* otot lengan

itu diperlukan. Apabila tiap pemain bola basket memiliki *power* otot lengan yang baik, maka pada saat melemparkan bola di udara, akan terasa lebih ringan dibandingkan apabila mereka memiliki *power* otot lengan yang buruk.

Menurut Wissel (1996: 56) bahwa “mekanisme teknik dasar *jump shoot* terdiri dari fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase *follow-through*”.

- **Fase Persiapan**



**Gambar 2.6** Persiapan *Jump Shoot*

Sumber : Wissel (1996)

1. Kaki, bahu terentang lebar
2. Jari-jari kaki lurus
3. Lutut lentur
4. Bahu rileks
5. Tangan yang tidak menembak disamping bola

6. Tangan yang menembak di belakang bola
7. Ibu jari rileks
8. Siku masuk
9. Bola pada posisi tinggi di antara telinga dan bahu
10. Lihat target

- **Fase Pelaksanaan**



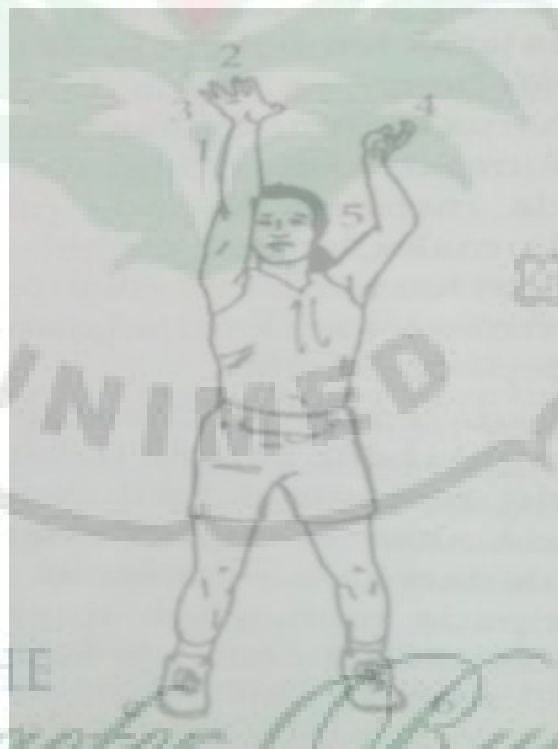
**Gambar 2.7** Pelaksanaan *Jump Shoot*

Sumber : Wissel (1996)

1. Lompat, lalu tembak
2. Tinggi lompatan tergantung pada jarak tembakan
3. Rentangkan kaki, punggung, dan bahu

4. Rentangkan siku
5. Lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan
6. Lepaskan jari telunjuk
7. Laju penyeimbang pada bola sampai terlepas
8. Irama yang sama
9. Lihat target

- **Fase *follow-Through***



**Gambar 2.8** Akhir *Jump Shoot (Follow-Through)*

Sumber : Wissel (1996)

1. Rentangkan lengan
2. Jari telunjuk menunjuk pada target



3. Telapak tangan ke bawah saat menembak
4. Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas
5. Lihat target
6. Mendarat dengan seimbang (pada posisi yang sama saat lompat)

## **5. Hakikat Variasi Pembelajaran**

Mengadakan variasi menurut Hasibuan (2006) merupakan keterampilan yang harus dikuasai guru dalam pembelajaran, untuk mengatasi kebosanan peserta didik, agar selalu antusias, tekun, dan penuh partisipasi. Variasi dalam pembelajaran adalah perubahan proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan.

“Variasi adalah kegiatan guru dalam mengenal konteks interaksi belajar mengajar yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga, situasi belajar mengajar, murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi”. (Sabri, 2010:94).

Menurut Ibrahim, dkk (1988:71) bahwa: “Variasi adalah sebagai suatu proses perubahan dalam pengajaran yang menyangkut tiga komponen yaitu gaya mengajar yang bersifat personal, menggunakan media dan bahan-bahan instruksional, dan pola tingkat interaksi guru dengan siswa”.

Hasibuan dkk (2010:47) menyimpulkan bahwa dalam mengadakan variasi dalam proses pembelajaran dapat diartikan sebagai proses perubahan gaya mengajar guru yang bersifat personal, penggunaan media, dan bahan-bahan

instruksional, serta pola-pola interaksi guru dengan siswa dalam pembelajaran. Variasi ini dimaksud untuk menghilangkan rasa kebosanan dan jenuh terhadap siswa pada saat proses belajar mengajar dengan maksud agar siswa dapat termotivasi dan berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

Soetomo (1993) mengemukakan bahwa: “mengadakan variasi dalam proses pembelajaran dapat diartikan sebagai perubahan cara/gaya penyampaian yang satu kepada cara/gaya penyampaian yang lain dengan tujuan menghilangkan kebosanan/kejenuhan siswa saat belajar sehingga menjadi aktif berpartisipasi dalam belajarnya”. Sehingga apa yang diberikan oleh guru dalam bentuk pengajaran lebih mudah diterima dan dapat diserap dengan baik oleh murid.

Menurut Simare-mare (2007), variasi diartikan sebagai suatu bentuk kegiatan yang lain dari biasanya, yaitu kemampuan mengubah-ubah bentuk supaya lain dari yang telah ada atau yang biasa dilakukan.

Mamfaat dari variasi pembelajaran itu sendiri menurut Aman Simare-mare (2007) adalah untuk:

1. Mengacu, mengembangkan, serta mengikat perhatian siswa pada pembelajaran yang mereka ikuti.
2. Menumbuhkan rasa keingintahuan siswa pada hal-hal yang dipelajari.
3. Menumbuhkan perilaku belajar positif pada diri siswa.
4. Meningkatkan partisipasi siswa dalam interaksi kegiatan pembelajaran

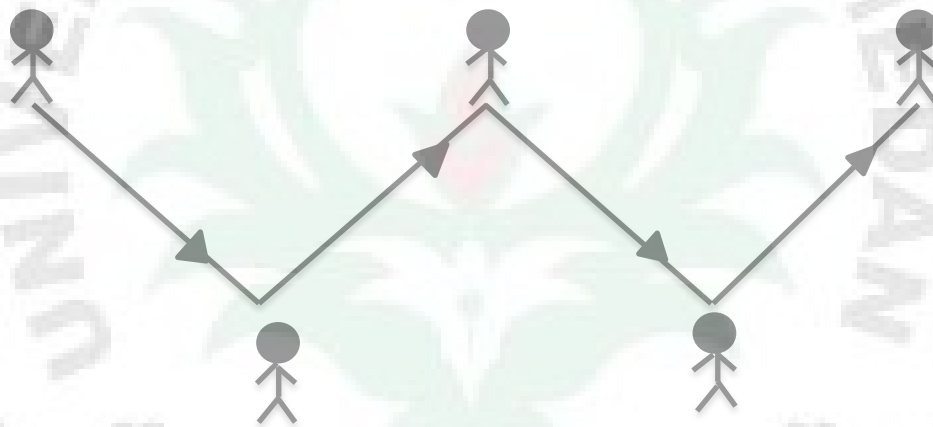
Dari kutipan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa variasi pembelajaran adalah suatu tindakan dalam proses pembelajaran dengan cara mengubah cara atau gaya mengajar agar tidak monoton, meningkatkan dinamika

interaksi antara guru dan siswa sehingga membuat pembelajaran semakin menarik dan tidak menjenuhkan siswa.

### 5.1. Jenis Variasi Pembelajaran

Adapun variasi pembelajaran *jump shoot* permainan bola basket yang akan peneliti lakukan kepada siswa adalah:

#### 1. *Jump shoot* formasi zig-zag

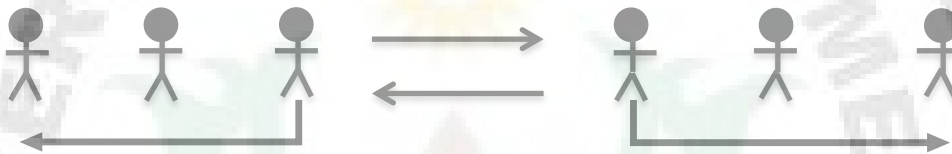


**Gambar 2.9** *Jump shoot* formasi zig-zag

Untuk melakukan *jump shoot zig-zag* ini adalah siswa dibentuk menjadi beberapa orang dalam satu kelompok dan membuat dua baris menjadi formasi zig-zag. Untuk melakukan formasi ini siswa dibuat menjadi suatu formasi zig-zag dan berhadapan dengan teman yang di depannya, lalu siswa melakukan *jump shoot* antara teman yang di depannya tanpa berhenti dari kiri ke kanan dan juga sebaliknya dari kanan ke kiri. Jarak dalam melakukan *jump shoot* ini adalah 3 meter dari masing-masing siswa baik yang serong ke depan maupun dengan siswa yang ada di sampingnya. Waktu pelaksanaan dalam variasi ini adalah 10 menit.

Adapun tujuan dari variasi pembelajaran *jump shoot* formasi zig-zag tersebut yaitu untuk melatih teknik dasar *jump shoot* dan melatih aspek atau ranah kognitif, afektif, dan psikomotor siswa agar lebih aktif.

2. *Jump shoot* berbanjar saling berhadapan

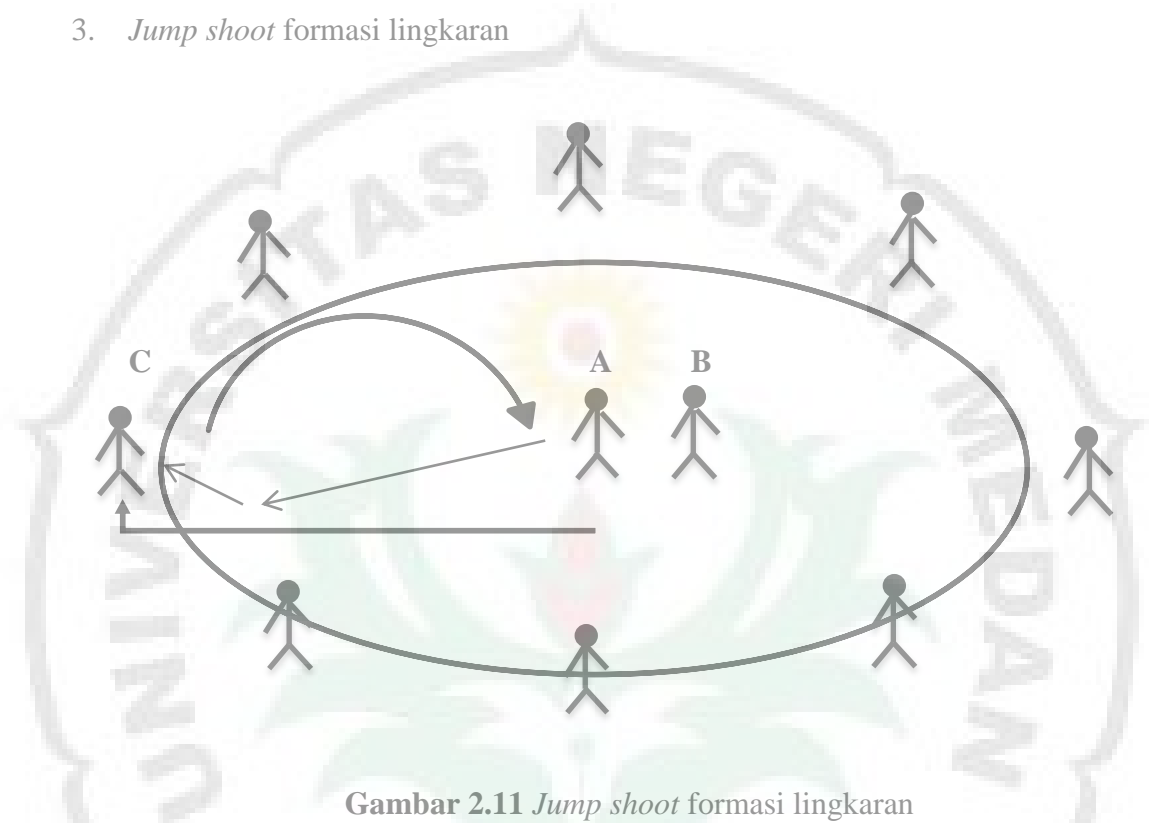


**Gambar 2.10** *Jump shoot* formasi berbanjar saling berhadapan

Cara melakukan *jump shoot* ini yaitu siswa dibentuk menjadi beberapa orang dalam satu kelompok, dan dibuat menjadi berbanjar saling berhadapan antara barisan yang satu dengan barisan yang lainnya. Cara melakukan *jump shoot* ini adalah dimulai dari orang yang paling di depan melakukan *jump shoot* ke orang paling depan di barisan yang ada di depannya, kemudian orang yang sudah melakukan *jump shoot* langsung berpindah tempat ke barisan paling belakang pada barisan masing-masing, dan begitu juga seterusnya. Jarak dalam melakukan *jump shoot* ini adalah 3 meter dari masing-masing siswa baik yang serong ke depan maupun dengan siswa yang ada di sampingnya. Waktu pelaksanaan dalam variasi ini adalah 10 menit.

Adapun tujuan dari variasi pembelajaran *jump shoot* berbanjar saling berhadapan tersebut yaitu untuk melatih teknik dasar *jump shoot*, melatih *shooting* secara cepat dan tepat dalam posisi gerak menyamping dan melatih aspek atau ranah kognitif, afektif, dan psikomotor siswa agar lebih aktif.

### 3. *Jump shoot* formasi lingkaran



**Gambar 2.11** *Jump shoot* formasi lingkaran

Cara melakukan *jump shoot* ini yaitu siswa dibentuk menjadi beberapa orang dalam satu kelompok, dan membentuk formasi lingkaran dan dua siswa berada di tengah lingkaran tersebut. Siswa A mengumpan bola dengan cara melakukan *bounce pass* terhadap siswa C, kemudian siswa C menangkap bola kemudian melakukan *jump shoot* terhadap siswa B sembari siswa A berlari ke posisi siswa C, sementara setelah melakukan *jump shoot*, siswa C langsung berlari ke tengah lapangan di belakang siswa B, sementara siswa B mengumpan bola dengan cara melakukan *bounce pass* ke siswa selanjutnya dan kemudian bertukar posisi, dan begitu juga seterusnya. Jarak dalam melakukan *jump shoot* ini adalah 3 meter dari masing-masing siswa baik yang serong ke depan maupun dengan siswa yang ada di sampingnya. Waktu pelaksanaan dalam variasi ini adalah 10 menit.

Adapun tujuan dari variasi pembelajaran *jump shoot* formasi lingkaran tersebut yaitu untuk melatih teknik dasar *jump shoot*, melatih *shooting* dengan cepat dan tepat dan melatih aspek atau ranah kognitif, afektif, dan psikomotor siswa agar lebih aktif.

### **B. Kerangka Berfikir**

Proses belajar mengajar yang selama ini dilakukan di dunia pendidikan, diharapkan dapat menumbuh kembangkan kemampuan berfikir secara kritis serta mampu menjadi individu berkualitas baik jasmani maupun rohani. Seorang guru berkewajiban menciptakan proses belajar mengajar yang efektif sehingga dapat mencapai hasil belajar sesuai dengan yang diharapkan.

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang tidak dapat dipisahkan dari kurikulum. Karena melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan peserta didik dapat mengembangkan kemampuan gerak dasar yang mendukung sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat serta kebugaran jasmani.

Bola basket adalah salah satu materi pelajaran yang disampaikan ke siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam kegiatan belajar mengajar siswa akan merasa bosan bila pembelajarannya tidak sesuai dengan yang diharapkan siswa, setidaknya pembelajaran pendidikan jasmani dapat membuat siswa merasa senang. Dalam pembelajaran bola basket pada dasarnya siswa diarahkan agar dapat melakukan teknik bola basket yang benar. Salah satu teknik dalam permainan bola basket adalah *jump shoot*.

Pembelajaran yang cenderung satu arah dan masih terpusat pada guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani merupakan kendala yang dihadapi dalam proses belajar yang membuat sebagian besar siswa kurang aktif dalam proses belajar. Hal tersebut menjadi suatu dasar untuk adanya pengembangan model pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan membuat siswa aktif dalam proses belajar. Salah satu upaya yang dapat mengatasi kendala tersebut adalah variasi pembelajaran. Yang menjadi dasar diperlukannya variasi pembelajaran bola basket yaitu untuk memudahkan siswa dalam belajar.

Dalam penelitian ini melalui variasi pembelajaran para siswa dibimbing dan diajari untuk menguasai teknik *jump shoot* bola basket. Diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan proses belajar lebih menarik dan menyenangkan. Melalui penggunaan variasi pembelajaran dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan meningkatkan hasil belajar siswa serta partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, maka variasi pembelajaran diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar *jump shoot* pada mata pelajaran permainan bola basket siswa kelas XI-TSM SMK Parulian 3 Medan Tahun Ajaran 2017/2018.

### **C. Hipotesis Tindakan**

Bertitik tolak dari kajian teoritis, maka disusun hipotesis, dan adapun yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah “melalui variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas XI SMK PARULIAN 3 MEDAN Tahun Ajaran 2017/2018”.