

# PROSIDING SNPO 2018

## SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Penyelenggara :  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING

## SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berdasarkan Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)  
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. ( Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)  
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

## Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
Drs. Suharjo, M.Pd.  
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.  
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.  
Drs. Mesnan, M.Kes.  
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.  
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

## Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd  
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.  
Akbar Zahriali, S.Pd.  
Rian Handika, S.Pd.  
Sri Astuti, S.Pd.  
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.  
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

## Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)  
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)  
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

## Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan  
Telp: 061-6625972  
E-mail: fik@unimed.ac.id  
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun  
tanpa ijin tertulis dari penerbit



## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018  
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
NIP. 19660520 199102 1 001



Meningkatkan Hasil <i>Passing Chest Pass</i> Melalui Pendekatan Variasi Pembelajaran Siswa SMA <i>Windi Naully</i> .....	294
Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa SMP <i>Al Azharsyah</i> .....	299
Membangun Karakter Berbangsa Melalui Musik Gerak Campur Sari Sejak Usia Dini <i>Eva Faridah</i> .....	304
Pengaruh <i>The Divergent Style, The Convergent Style</i> Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Shooting Permainan Sepak Bola <i>Agung Cristo Manik</i> .....	311
Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Kemampuan <i>Passing Chest Pass</i> <i>Anggi Erna Yani Siregar</i> .....	316
Peningkatan Hasil Belajar <i>Passing Atas Bola Voli</i> Melalui Pemanfaat Media Audio Visual <i>Khairul Fahmi Fadhlani</i> .....	320
Penerapan Pembelajaran Gaya Latihan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar Pada Permainan Sepak Bola <i>Mar'i Muhammad</i> .....	325
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar <i>Chest Pass</i> Bola Basket Melalui Gaya Mengajar Resiprokal Dengan Modifikasi Alat <i>Isa Daulay</i> .....	329
Pertumbuhan Dan Perkembangan Belajar Gerak Anak SD Yang Diaplikasikan Ke Dalam Proses Pembelajaran Penjas <i>Muhammad Arfa</i> .....	335
Analisis Kemampuan Manajemen Guru PJOK Di SD mi Negeri Se-Kecamatan Medan Tembung <i>Syahrul Effendy Naution, Wahyo</i> .....	341
Pembelajaran Mototrik <i>Annes Enjelita Putri Siregar</i> .....	348
Peningkatan Hasil Belajar <i>Passing Atas Bola Voli</i> dgn Menggunakan Variasi Pembelajaran Model Circuit <i>Deasy Natalia Sitepu</i> .....	353
Pendidikan Jasmani Sebagai Pengembangan Karakter <i>Dedi Asmajaya</i> .....	359



## MENINGKATKAN HASIL *PASSING CHEST PASS* MELALUI PENDEKATAN VARIASI PEMBELAJARAN SISWA SMA

Windi Naully

Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
windinaullypjkrcreg@gmail.com

**Asbtrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *passing chest pass* melalui pendekatan variasi pembelajaran. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian berjumlah 35 siswa, terdiri dari 21 siswa dan 14 siswi. Instrumen penelitian lembar observasi dan portofolio, teknik analisis data menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Pada siklus I, 19 (54%) siswa sudah tuntas belajar, sedangkan selebihnya yaitu 16 (46%) siswa belum tuntas. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 75. (2). Pada siklus II, terdapat 27 (77%) sudah tuntas, sedangkan selebihnya yaitu 8 (23%) belum tuntas belajar. Nilai rata-rata yang diperoleh mencapai 79. Kesimpulan bahwa hasil belajar *passing chest pass* dapat ditingkatkan dengan pendekatan variasi pembelajaran pada siswa kelas XI SMA Swasta Karya Bakti Kab. Langkat Tahun Ajaran 2016/2017.

**Kata Kunci:** *Passing Chest Pass, Variasi Pembelajaran, Bola Basket.*

### PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil observasi penelitian yang telah dilakukan peneliti yaitu, guru membuka pembelajaran sangat kurang dimana *apersepsi* dan memotivasi siswanya tidak ada, pengelolaan kelas yang tidak baik oleh guru sehingga banyak siswa tidak bisa tertib sewaktu pembelajaran berlangsung dan tidak melibatkan siswa dalam pembelajaran sehingga banyak siswa yang merasa bosan dan hanya duduk melihat siswa yang lain melakukan *passing chest pass*. Pemamfaatan metode, gaya atau variasi pembelajar guru yang kurang saat mengajar, dimana guru hanya berpatokan sama buku dan LKS (lembar kerja siswa) saja. Penyajian materi tidak sistematis sehingga banyak siswa tidak bisa memahami materi yang di sampaikan.

Akhmad Syiroj. Agung Sunarno. Rahma Dewi. 2017. gaya mengajar adalah kemampuan menggunakan berbagai cara untuk menyiasati sistem pengajaran sehingga tujuan proses belajar mengajar dapat tercapai dengan efektif dan efisien

Menurut *User Usman (2006:84)*, variasi dalam kegiatan belajar mengajar merupakan suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar mengajar yang bertujuan untuk mengatasi kebosanan murid, sehingga dalam situasi belajar mengajar murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Faktor kebosanan yang disebabkan oleh adanya penyajian kegiatan belajar mengajar yang monoton terhadap pelajaran, guru dan sekolah, maka diperlukan adanya keanekaragaman dalam penyajian kegiatan belajar.

Menurut Bloom (2010:6), menyatakan hasil belajar mencakup kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor. Domain kognitif adalah *knowledge* (pengetahuan, ingatan), *comprehension* (pemahaman, menjelaskan, meringkas, contoh), *application* (menerapkan), *analysis* (menguraikan, menentukan,





hubungan), *synthesis* (mengorganisasikan, merencanakan, membentuk bangunan baru), *evaluation* (menilai). Domain afektif adalah *receiving* (sikap penerimaan), *responding* (memberikan respon), *valuing* (nilai), *organization* (organisasi), *characterization* (karakteristik). Psikomotor juga mencakup keterampilan produktif, teknik, fisik, sosial, manajerial, dan intelektual. Diantara ketiga ranah tersebut ranah kognitif yang paling banyak dinilai oleh para guru disekolah karena berhubungan dengan kemampuan para siswa dalam menguasai isi pelajaran.

Selanjutnya guru mengevaluasi hasil belajar chest pass siswa. diperoleh kesimpulan bahwa hasil belajar bola basket siswa terutama pada materi *passing chest pass* masih sangat rendah. Siswa masih belum mampu melakukan *passing chest pass* dengan benar sesuai dengan standar kompetensi bola basket. Kesalahan siswa dalam melakukan *passing chest pass* bola basket ke arah teman di mungkinkan karena siswa tidak memahami teknik memegang bola dan sikap tubuh pada saat melakukan *passing* bola basket dimana jari dan telapak tangan siswa kaku, jari-jari tidak membuka lebar pada saat melakukan tolakan dengan bola, tidak tepat pada posisi yang seharusnya sehingga efek gerakan salah, Sarana dan prasarana di SMA swasta karya bakti kab. Langkat terbilang kurang lengkap, hasil belajar *passing chest pass* yang diperoleh siswa kelas XI Sma Swasta Karya Bakti adalah hanya sekitar 40% dari jumlah siswa yang memperoleh nilai di atas KKM dan 60% siswa lainnya memperoleh nilai di bawah KKM. Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) di sekolah tersebut adalah 75.

Salah satu cara untuk meningkatkan hasil pembelajaran *passing* bola basket terutama materi *chest pass* adalah dengan cara menggunakan pendekatan variasi mengajar yang tepat. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor dan salah satunya adalah proses pembelajaran yang tidak efisien dimana dalam belajar bola basket sering menjumpai banyak siswa yang tidak berperan aktif dalam proses pembelajaran terutama siswa putri yang hanya menonton siswa putra bermain bola basket ketika mata pelajaran bola basket berlangsung. Menyikapi hal tersebut penulis mencoba melakukan suatu inovasi dalam bentuk penelitian sebagai upaya meningkatkan hasil belajar bola basket khususnya pada materi *passing chest pass* dengan penerapan pendekatan variasi pembelajaran dalam belajar *passing* dimana proses belajar *passing* ini tidak menggunakan satu gerakan saja melainkan ditambah gerakan yang tidak melanggar peraturan dalam *passing* bola basket. Dalam proses pembelajaran ini nantinya siswa akan disesuaikan antara jumlah bola dengan siswa yang sedang belajar, dan juga karena sarana dan prasarana yang kurang, bola basket akan di ganti dengan bola voli atau bola besar lainnya. Sehingga siswa secara individu akan memiliki kesempatan yang lebih banyak untuk mencoba dan berlatih *passing*. Sehingga diharapkan dengan cara ini siswa akan lebih termotivasi dalam belajar teknik dasar gerakan *passing chest pass* dalam permainan bola basket. Dengan demikian, maka hasil belajar *passing chest pass* bola basket siswa akan meningkat.

## METODE PENELITIAN



Penelitian ini menggunakan pendekatan PTK (Penelitian Tindakan Kelas), Perencanaan :Pada tahap ini guru dan peneliti melakukan skenario dalam proses pembelajaran. Pelaksanaan :kegiatan yang akan dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan yang telah di rencanakan.Pengamatan :Pada tahap ini peneliti bersama guru melakukan pengumpulan data proses dan hasil belajar, untuk selanjutnya di dianalisis.Refleksi :Tahap ini merupakan sarana pengkajian kembali tindakan yang telah dilakukan dan telah tercatat pada observasi.

Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian secara proses dengan lembar foto folio hasil belajar *passing chest pass* bola basket dan lembar observasi. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Swasta Karya Bakti Kab. Langkat yang terdiri dari siswa putra 21 dan putri 14 sebanyak 35 orang siswa.

## HASIL

Adapun hasil data penelitian yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut dibawah ini :

**Table 2. Nilai ketuntasan hasil tes belajar siswa pada data awal,siklus 1, dan siklus II**

Hasil Tes Belajar	Siswa Yang Tuntas		Siswa Yang Tidak Tuntas	
	Jumlah Siswa	Persentase	Jumlah Siswa	Persentase
Data Awal	14	40 %	21	60 %
Siklus I	19	54 %	16	46 %
Siklus II	27	77 %	8	23 %

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa ada peningkatan hasil belajar *passing chest pass* siswa dalam bola basket. Pada data awal jumlah siswa yang lulus adalah 14 orang dengan persentase 40% dan siswa yang tidak lulus adalah 21 orang dengan persentase 60%, selanjutnya pada siklus 1 jumlah siswa yang lulus adalah 19 orang dengan persentase 54% dan siswa yang tidak lulus adalah 16 orang dengan persentase 46%. Pada siklus II jumlah siswa yang lulus adalah 27 orang dengan persentase 77% dan siswa yang tidak lulus adalah 8 orang dengan persentase 23%.

**Siklus 1** Berdasarkan hasil tes yang dilakukan pada siswa kelas Sma Swasta Karya Bakti Kab. Langkat,Telah terjadi peningkatan sebesar 14%, yang sebelumnya 40% menjadi 54%.Peningkatan ini terjadi setelah diberikan pembelajaran melalui variasi pembelajaran pada materi *passing chest pass* pada bola basket, masih ada kesulitan siswa dalam pembelajaran di siklus I, yaitu Masih kurangnya pemahaman gerakan *passing* yang benar, oleh karna itu, diperlukan perbaikan pada siklus II. Disini peneliti merancang ulang kegiatan pembelajaran yang harus diperbaiki agar proses pembelajaran yang akan dilakukan pada siklus II meningkat.

### Siklus II

Hasil tes pada siklus II memperlihatkan kemampuan siswa lebih baik lagi jika dibandingkan dengan siklus I, yaitu 27 orang siswa (77%) sudah mencapai ketuntasan belajar dan masih belum mencapai ketuntasan





belajar sebanyak 8 orang siswa 23%). Pada sikap awalan di siklus II ini menunjukkan peningkatan hasil belajar *passing chest pass* bola basket siswa, dimana di sikap awal ini siswa sudah lebih mengerti bagaimana proses *passing* yang benar. Siswa sudah menekukkan lututnya pada saat melakukan sikap awal *passing chest pass* bola basket.

Pada sikap pelaksanaan di siklus II juga terlihat peningkatan yang terjadi pada hasil belajar *passing chest pass* bola basket siswa, dimana siswa sudah bisa melakukan operan yang tepat mengarah ke target yaitu dada, dan juga posisi lengan yang direntangkan. Pada sikap akhir *passing chest pass* bola basket di siklus II juga mengalami peningkatan, dimana sebagian siswa melakukan sikap akhir dengan baik, seperti setelah bola dilepas dari tangan telapak tangan menghadap kebawah, jari-jari menunjuk target, kaki di depan sebagai tumpuan.

**Table 5. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II**

Siklus	Tuntas	Persentase	Tidak Tuntas	Persentase	Nilai Rata-Rata
Siklus I	19	54 %	16	46 %	75
Siklus II	27	77 %	8	23 %	79

Pada table diatas terlihat peningkatan hasil belajar siswa, dimana pada siklus I siswa yang tuntas belajar terdapat 19 siswa (54%) dan 16 siswa (46%) yang belum tuntas dalam belajar dengan nilai rata-rata siswa yaitu 73. Sedangkan pada siklus II peningkatan jumlah siswa yang tuntas dalam belajar semakin meningkat dibandingkan siklus I, yaitu terdapat 27 siswa (77%) yang tuntas belajar dan 8 siswa (23%) yang belum tuntas dalam belajar, dengan rata-rata nilai siswa yaitu 79.

## KESIMPULAN

Kesimpulan bahwa hasil belajar *passing chest pass* dapat ditingkatkan dengan pendekatan variasi pembelajaran pada siswa kelas XI SMA Swasta Karya Bakti Kab. Langkat Tahun Ajaran 2016/2017.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Syiroj, Agung Sunarno, Rahma Dewi. 2017. Perbedaan Gaya Mengajar Dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas Xi Man Rantauprapat. Jurnal Pedagogik Olahraga. Vol 3 No 1. 15-31.
- Arma Abdullah. (1981). *Olahraga Untuk Pelatih, Pembina Dan Penggemar*. Jakarta: Sastra Budaya.
- Suprijono (2010). *Cooperative Learning* Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Daryanto. (2010). *Belajar Dan Mengajar*. Bandung, CV Yrama Widya.
- Dimiyanti dan Mudjiono. (2006). *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Djamarahs.bdanzein (2002). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: RinekaCipta.
- Hasibuan (2006), Variasi pembelajaran. Jakarta. Erlangga.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Pakar Raya, Human Kinetics.



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

Muhajir (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan* Untuk SMA Kelas X. Jakarta: Erlangga.

Simaremare Aman (2007), *Kemampuan Dasar Mengajar*. Medan: Universitas Negeri Medan. Usman User (2006), *Variasi Situmulus dalam Kegiatan Belajar Mengajar*. Medan: Universitas Negeri Medan.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY