

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



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
Berbasis 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



Perbedaan Strategi Pembelajaran Contextual Teaching And Learning (Ctl) Dengan Ekspositori Terhadap Motivasi <i>Maulana Ismail Sardi</i>	436
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari <i>Sprint</i> Melalui Gaya Mengajar Inklusi <i>Jumika Haloho</i>	442
Penerapan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Tendangan Busur Pencak Silat Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa <i>Roni Fathan Hasibuan</i>	447
Pemahaman Perempuan Mengenai Feminisme <i>Sri Astuti</i>	451
Manajemen Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMK Brigjend Katamso II <i>Bahgie Mahtonami</i>	457
Permainan Tradisional Sebagai Alternatif Pemanasan Olahraga Sekaligus Peningkatan Fleksibilitas Siswa <i>Abdul Latif Rusdi</i>	464
Administrasi Pendidikan Dalam Meningkatkan Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan <i>Rosmay Indah Sinaga</i>	469
PKM Bagi Kelompok Kerja Guru SD Pjok Bidang Peralatan Permainan Olahraga Ramah Anak <i>Imran Akhmad , Amir Supriadi, Rahma Dewi</i>	475
Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain <i>Ahmad Rosyadi Nasution</i>	482
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tembakan Bebas Bola Basket Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusi <i>Bob Rahmat Manalu</i>	490
Evaluasi Implementasi Pelaksanaan Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan Pada MGMP PJOK <i>Dumpang Parluhutan</i>	494
Pendampingan Penyusunan Instrumen Penilaian Berbasis Proses Kelompok Kerja Guru Pendidikan Jasmani <i>Suryadi Damanik, Usman Nasution, Wesley Silalahi</i>	501



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TEMBAKAN BEBAS BOLA BASKET MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR INKLUSI

Bob Rahmat Manalu

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tembakan bebas bola basket melalui penerapan gaya mengajar inklusi. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian tindakan kelas. Untuk memperoleh data hasil belajar dalam penelitian ini maka dilakukan tes hasil belajar I dan tes hasil belajar II dengan penilaian sesuai dengan portofolio yang menilai proses teknik melakukan tembakan bebas. Setelah data terkumpul akan dilakukan analisis, maka diperoleh hasil analisisnya : (1) dari tes hasil belajar I di siklus I diperoleh 16 orang (55,17%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, (2) dari tes hasil belajar II di siklus II diperoleh 27 orang (93,10%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui penerapan gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar tembakan bebas (*free throw*).

Kata Kunci: *Free throw bola basket, hasil belajar, gaya inklusi*

Pendahuluan

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia untuk menjamin keberlangsungan hidupnya agar lebih bermartabat (Sabaruddin, 2016). Upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani dengan meningkatkan kualitas proses pembelajaran di sekolah. Guru merupakan faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran. Peran guru dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran adalah melalui penerapan gaya mengajar yang dapat memberikan nuansa yang menyenangkan bagi guru dan peserta didik. Penerapan gaya mengajar yang tepat dalam proses pembelajaran diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan potensi - potensi manusiawi yang ada pada peserta didik baik potensi fisik, potensi cipta, rasa, maupun karsanya, agar potensi itu menjadi nyata dan dapat berfungsi dalam perjalanan hidupnya Imran Akmad (2018). 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.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani terdapat beberapa gaya mengajar pendidikan jasmani yang dapat digunakan diantaranya adalah gaya komando, latihan, resiprokal, periksa diri, inklusi, penemuan terpimpin, divergen dan lain-lain. Salah satu gaya mengajar yang dapat digunakan untuk menyesuaikan keadaan di sekolah untuk meningkatkan hasil tembakan bebas bola basket ini adalah dengan menggunakan gaya mengajar inklusi. Gaya mengajar inklusi pada prinsipnya adalah memberikan bentuk tugas yang sama dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Gaya mengajar inklusi memberikan



kesempatan kepada siswa untuk melakukan gerakan sesuai dengan kemampuannya sendiri yang dimulai dari tahapan yang mudah ke tahapan yang sulit.

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada siswa kelas IX IPA SMA Swasta Kartika I-1 Medan dengan materi yang disampaikan adalah tembakan bebas bola basket menggunakan gaya mengajar inklusi, peserta didik akan dibagi menjadi 3 pos atau kelompok. Dimana pos atau kelompok ini disesuaikan dengan tahapan tingkatan tugas yang dapat dipilih oleh peserta didik itu sendiri. Pos pertama, pada pos ini peserta didik melakukan sikap awal teknik tembakan yang benar tanpa menggunakan bola. Di pos kedua, peserta didik melakukan sikap pelaksanaan teknik menembak dengan menggunakan bola. Dan di pos ketiga siswa melakukan sikap lanjutan teknik menembak dengan sasaran tembak menuju ring atau keranjang dengan memilih jarak tembakan yang terdiri atas jarak 3 meter dari garis belakang, 4 meter, 5 meter dari garis belakang dan jarak yang sebenarnya.

Metodologi Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan di dalam kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa dalam pelaksanaannya.

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan belajar siswa dalam proses pembelajaran penjas serta cara mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar tembakan bebas bola basket

Hasil Penelitian

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan melalui penerapan gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar tembakan bebas bola basket pada siswa kelas XI IPA SMA Swasta Kartika I-1 Medan. Karena penerapan gaya mengajar inklusi memberikan kesempatan kepada siswa untuk aktif dalam memahami dan mendalami serta memberikan kebebasan secara individu untuk dapat mengembangkan kemampuannya dalam meningkatkan kemampuan dalam melakukan tembakan bebas bola basket. Penerapan gaya mengajar inklusi dilakukan dengan memberikan kebebasan kepada masing-masing individu agar dapat mengembangkan dirinya sendiri dengan memilih tingkatan tugas yang sesuai dengan kemampuannya masing-masing.

Pada siklus I peneliti menemukan kesulitan yang dialami siswa dalam pembelajaran tembakan bebas bola basket diantaranya :

- a. Siswa kurang memahami bagaimana cara melakukan teknik tembakan bebas yang baik dan benar. Untuk mengatasinya guru dan peneliti memberikan umpan balik kepada siswa yang belum memahami dan diberikan penjelasan ulang pada saat proses pembelajaran berlangsung.



- b. Terdapat banyak kesalahan pada saat melakukan tembakan yang tidak sesuai dengan lembar tugas yang diberikan dimana siswa harus menembak dengan tahapan mulai dari sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap lanjutan.
- c. Kekuatan tangan siswa yang belum maksimal sehingga bola yang ditembakkan tidak sampai menuju ke ring.

Pembelajaran melalui penerapan gaya mengajar inklusi pada siklus I ini belum sesuai dengan yang diharapkan dan hasil belajar siswa juga masih rendah. Kemudian pada siklus II dapat dilihat bahwa telah ada peningkatan aktifitas siswa dari siklus sebelumnya. Dari tes hasil analisis yang dilakukan disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan hasil belajar tembakan bebas bola basket pada siswa khususnya pada saat melakukan sikap pelaksanaan dan sikap lanjutan.

Peningkatan terjadi setelah diberikan pembelajaran melalui penerapan gaya mengajar inklusi yang dirancang pada siklus II yang beracuan pada refleksi dan pengalaman pada siklus I. Pada tes hasil belajar II nilai rata-rata hasil belajar siswa 87.64 dengan tingkat ketuntasan 93.10 % terlihat dari skor yang diperoleh dimana siswa mampu melakukan teknik tembakan bola basket pada saat tes hasil belajar.

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penerapan gaya mengajar inklusi dapat memperbaiki proses pembelajaran dan meningkatkan hasil dari materi tembakan bebas bola basket pada siswa kelas XI IPA SMA Swasta Kartika I-1 Medan Tahun Ajaran 2013/2014.

B. Saran

Dari hasil-hasil penelitian dari kesimpulan di atas maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

Bagi guru khususnya guru pendidikan jasmani dapat menerapkan gaya mengajar inklusi dalam pembelajaran sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar dengan memberika kebebasan kepada siswa untuk belajar dari sesuatu yang diinginkan dan sesuai dengan kemampuannya masing-masing.

Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan gaya mengajar inklusi pada materi pembelajaran dalam permainan bola basket yang lain atau dengan materi dari pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.



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.
- Ahmadi, N. 2007. *Permainan Bola basket*. Surakarta: Era Intermedia
- A. Simamora, Yohannes. 2011. *Upaya meningkatkan hasil belajar shooting bola basket melalui penerapan gaya mengajar inklusi pada siswa kelas XI SMA negeri 2 Pematang Siantar*. Medan : Perpustakaan FIK UNIMED
- Bangun, Sabaruddin Yunis. 2016. Pengembangan Pengetahuan Anak Difabel Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Outbound. *Journal Physical Education, Health and Recreation*. Vol 1, No 1. Hal 70-77.
- Budi, Riadhus S. 2010. *Perbedaan Pengaruh Gaya Mengajar Inklusi Dan Eksplorasi Terhadap Hasil Belajar Lay-Up Shoot Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Bendosari Sukoharjo Tahun Pelajaran 2008/2009*. Skripsi. UNS-FKIP Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
- Dini Rosdiani. 2013. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta
- Hal, Wissel. 1996 *Bola basket*. Jakarta: Raja Gravindo
- Homsah Putra. 2013. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Bola Basket Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas XI IPA MAN 1 Padangsidempuan Tahun Ajaran 2012/2013*. Medan : Perpustakaan FIK UNIMED
- Mosston, Muska. 1986. *Teaching physical education*. Columbus : Merrill Publishing
- Muhammad Nur Habibi, Imran Akhmad, Budi Valianto.. 2018. Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga*. Vol 4 No 2. Hal. 44-59.
- Ningrum, Fitriani N. 2011. *Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lay-Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas X PK SMK Plus Bhakti Oetama Gondang Rejo Kab. Karang Anyar Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi. UNS-FKIP Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar Dasar Bola basket*. Bandung: Pakar Raya
- Rusli Lutan. 2000. *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Suparno, Suwandi. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*. Jakarta : Bumi Aksara
- Suharsimi Arikunto. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Tim Redaksi. *Majalah Keolahragaan*. 2010. Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan