

Upaya Meningkatkan Keterampilan Siswa dalam Melakukan *Shooting* Bola Basket melalui Latihan Imajiner dan Penugasan pada Siswa Kelas XI (Sebelas) Teknik Kendaraan Ringan Otomotif (TKRO) 1 SMK Negeri 1 Tandun TP. 2018/2019

ABDULLAH SALAMUN
Guru SMK Negeri 1 Tandun
Email:

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari sebuah permasalahan pembelajaran permainan bola basket pada siswa kelas XI TKRO 1 SMK Negeri 1 Tandun. Ternyata hasil dari ketepatan lemparan bola ke ring basket (*Shooting*) dari siswa masih kurang. Penelitian ini bertujuan meningkatkan hasil ketepatan lemparan bola ke ring basket (*Shooting*) melalui Latihan Imajiner dan Penugasan serta untuk meningkatkan hasil belajar lebih baik lagi. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindak Kelas yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XI TKRO I SMK Negeri 1 Tandun yang berjumlah 32. Data penelitian yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketepatan lemparan bola ke ring basket (*Shooting*) melalui Latihan Imajiner dan Penugasan mengalami peningkatan yang awal siklus persentase ketuntasan siswa 41,60 atau rata-rata 70,38 berubah menjadi 86,40 dengan nilai rata-rata 87,00 pada siklus kedua.

Kata kunci : Melakukan *Shooting*, Latihan Imager dan Penugasan

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong

pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Mata pelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan antara lain agar peserta didik memiliki kemampuan meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Di dalam materi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X terdapat Standar Kompetensi: 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, Kompetensi Dasar: 1.1 mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

Berdasarkan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar, maka dikembangkan materi pembelajaran bola basket, yang salah satu satu

teknik dasar yang harus dikuasai adalah shooting. Bola basket merupakan salah satu jenis permainan yang kompleks gerakannya dan diatur dengan berbagai peraturan. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi. Untuk dapat memainkan bola basket dengan baik perlu melakukan teknik latihan dengan berbagai gerakan yang baik. Dalam permainan bola basket terdapat berbagai macam teknik yang harus kita kuasai, diantaranya adalah: menggiring/*dribble*, mengumpan/*passing*, gerak tipu/*fake*, menembak/*shooting*, mengambil bola/*rebound*. Agar bisa mencapai teknik-teknik diatas secara optimal maka diperlukan latihan-latihan secara kontinyu (rutin). Dari sekian banyak teknik dalam permainan bola basket, hanya diambil satu teknik yang akan dijadikan fokus penelitian ini. Adapun teknik tersebut adalah teknik dasar shooting. Mengapa teknik dasar shooting tersebut dipilih, karena shooting merupakan unsur utama penentu kemenangan.

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan khususnya materi shooting bola basket, bila siswa menguasai teknik shooting bola basket yang tentunya akan berpengaruh pada akurasi shootingnya dalam arti bila siswa dalam melakukan shooting tingkat keberhasilannya tinggi maka siswa akan merasa senang atau puas, sehingga mereka akan termotivasi untuk mempelajari teknik bola basket lainnya. Tentunya juga akan berpengaruh pada perolehan nilai mereka. Dalam kenyataannya, apabila pembelajaran sedang berlangsung siswa cenderung tidak memperhatikan guru, asyik bermain sendiri, berbicara dengan temannya pada saat diterangkan, bila disuruh memperagakan saling menunggu, takut ditunjuk, kurang adanya motivasi, pada saat dites yang tuntas tidak lebih dari separo siswa dari 32 siswa atau kurang dari 75 % yang tuntas. Siswa dikatakan tuntas apabila mendapatkan nilai KKM minimal 73.

Dalam proses pembelajaran, seorang guru lebih menitik beratkan pelaksanaan pembelajaran yang nyata nampak dalam peragaan fisik, yaitu secara langsung mempelajari kegiatan yang dimaksud melalui kegiatan praktek berulang-ulang. Dewasa ini, mulai dikenal konsep latihan imajiner atau

mental practice. Dilingkungan atlit-atlit berketerampilan tinggi, latihan imajiner ini semakin populer. Hingga batas tertentu, hasilnya menunjukkan efek positif terhadap kemajuan belajar. Meskipun cukup meluas penggunaannya, tapi masalah latihan imajiner masih jarang digunakan oleh rekan-rekan guru Pendidikan Jasmani apalagi untuk diteliti. Mengapa hal tersebut dapat terjadi? Hal ini disebabkan karena guru, terutama guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurang menguasai konsep, model pembelajaran yang baik. Kekurang pahaman tentang konsep, model pembelajaran pendidikan jasmani menyebabkan proses pembelajaran menjadi monoton dan tidak menarik bagi siswa. Agar siswa dapat menerapkan latihan imajiner ini, siswa terlebih dahulu harus diajarkan cara teknik yang hendak diajarkan dalam hal ini shooting bola basket melalui pemodelan/modeling yang bias dilakukan oleh guru, siswa, atlit atau bias juga melalui audio video. Dalam hal ini dipilih pemodelan dengan memanfaatkan audiovisual. Pemutaran film tentang teknik yang akan dipelajari, bisa membentuk ingatan emosional dalam diri siswa.

Dengan melalui audiovisual yang bisa menghadirkan suatu realita lengkap dengan unsur gambar, suara, suasana yang bisa menggugah emosi. Dengan demikian setelah menonton video, siswa akan terpacu untuk mencoba mempraktekkannya sesuai dengan apa yang mereka saksikan, Dengan diberikan pemodelan terlebih dahulu, siswa diharapkan mampu menyerap teknik keterampilan motorik secara konseptual. Keterampilan motorik yang akan dipelajari secara tidak langsung mengasah kemampuan kognitif atau kemampuan seseorang untuk berfikir. Ini berarti, belajar motorik itu tidak berlangsung secara otomatis (Trianto, 2008:20). Buckles, A., (2010) mengatakan: A basketball player can improve their overall skills through mental imagery. For example, players that want to improve their shooting can take a few minutes and mentally “imagine” being a successful shooter. Each step in the shooting process can be visualized and “felt” through imagery.

Seorang pemain basket dapat meningkatkan keterampilan mereka secara keseluruhan melalui

pencitraan mental/imageri mental/latihan imajiner. Misalnya, pemain yang ingin meningkatkan menembak mereka dapat mengambil beberapa menit dan secara mental "membayangkan" menjadi penembak yang berhasil. Setiap langkah dalam proses pengambilan gambar dapat divisualisasikan melalui pencitraan mental/imageri mental/latihan imajiner. Setelah selesai melihat video, siswa kita beri tugas mempraktekkan apa yang telah dilihat dan dipahaminya.

Berdasarkan kondisi ideal dan kondisi real di atas ternyata terjadi kesenjangan berupa masalah yang harus dicari solusinya. Dari sekian permasalahan yang muncul maka penulis menentukan yang menjadi akar masalah adalah lambannya keterampilan siswa dalam melakukan shooting bola basket. Hal tersebut didasarkan atas pertimbangan bahwa jika dibiarkan kondisi seperti ini maka akan menyebabkan siswa tidak tuntas dan dapat mempengaruhi nilai secara keseluruhan. Oleh karena itu penanganan masalah keterampilan *shooting* bola basket sangat mendesak untuk dicari solusinya. Terjadinya akar masalah tersebut perlu dianalisis penyebabnya. Berdasarkan hasil refleksi penulis beserta sesama guru olahraga munculnya akar masalah tersebut antara lain disebabkan karena metode pembelajaran shooting yang dilaksanakan selaman ini kurang sesuai, tidak dapat mengajak siswa untuk berperan aktif dalam proses pembelajaran. Pembelajaran kebanyakan secara teoritis. Guru kurang menarik saat melaksanakan pembelajaran.

Data kuantitatif yang diperoleh dari tes dan observasi tiap siklus digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar peserta didik pada setiap siklusnya. Peningkatan hasil belajar dapat dilihat dari nilai rata-rata peserta didik pada setiap siklusnya, sedangkan tingkat ketuntasan belajar peserta didik dapat dicari dengan rumus :

$$\text{Tingkat ketuntasan belajar} = \frac{\text{jumlah siswa yang tuntas belajar}}{\text{jumlah siswa pada kelas tersebut}} \times 100\%$$

Jika peserta didik yang memperoleh nilai lebih dari atau sama dengan 75 secara klasikal mencapai 80%, maka pembelajaran dikatakan tuntas dan pembelajaran dapat dilanjutkan mengenai pokok bahasan berikutnya. Namun jika hasil belajar peserta didik secara klasikal kurang dari 80%, maka pembelajaran harus diperbaiki hingga mencapai 80%.

METODOLOGI PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian pada semester Genap tahun pelajaran 2018/2019 di kelas XI TKRO 1 SMK Negeri 1 Tandun. Pelaksanaan berlangsung pada bulan Februari s.d April 2019 selama 8 jam pelajaran. Tiap jam pelajaran berlangsung selama 45 menit.

Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 1 Tandun kelas XI TKRO 1 dengan jumlah peserta didik sebanyak 32 orang. Kelas XI TKRO 1 menjadi pilihan karena penulis mengajar di kelas ini dan prestasi belajar peserta didik tergolong rendah dibandingkan dengan kelas XI TKRO yang lain.

Metode Tes Tertulis

Metode ini digunakan untuk mengukur kemampuan peserta didik setelah melakukan pembelajaran. Tes yang diberikan berupa soal essay yang harus diselesaikan peserta didik pada waktu yang telah ditentukan. Dari metode tes ini akan diperoleh data yang berupa hasil belajar peserta didik kelas XI TKRO 1 pada pokok bahasan melakukan *shooting*. Pengambilan data hasil belajar peserta didik dilakukan pada tiap siklus dengan instrumen yang sudah diujicobakan dan dianalisis, kemudian dilakukan penskoran selanjutnya skor diubah menjadi nilai.

Metode Observasi

Metode observasi adalah kegiatan memperhatikan objek dengan menggunakan seluruh indera atau disebut pengamatan langsung. Metode ini digunakan untuk mengukur indikator kerja, sikap peserta didik selama pembelajaran berlangsung, kerjasama dan faktor-faktor yang dapat dijadikan bahan pertimbangan sebelum dimulainya penelitian tindakan berikutnya. Observasi terhadap peserta didik dilakukan oleh guru dan berkolaborasi dengan peneliti, dengan menggunakan rumus:

$$\begin{aligned} \text{Skor maksimal} &= \sum \text{Aspek yang dinilai} \times 5 \\ \text{Pencapaian} &= \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\% \end{aligned}$$

Dari lembar observasi juga diperoleh data kualitatif berupa informasi penomenal yang memberikan gambaran mengenai efektifitas proses pembelajaran mata pelajaran Penjas dengan melakukan *shooting* bola basket dan melalui latihan imajer. Informasi yang diperoleh pada pelaksanaan pembelajaran siklus 1 dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan perubahan-perubahan yang kondusif pada pelaksanaan pembelajaran siklus 2. Dalam penelitian tindakan kelas ini direncanakan proses pembelajaran mata pelajaran Kimia sebanyak dua siklus, yaitu siklus 1 dan siklus 2.

Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan metode yang digunakan untuk mendukung pelaksanaan penelitian ini, yaitu berupa foto yang diambil saat penelitian.

Rencana Penelitian

Sesuai dengan pendekatan penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian tindakan kelas, maka kehadiran peneliti di lapangan sangat diutamakan, karena peneliti bertindak sebagai perencana, pelaksana dan pembuat laporan. Peneliti sebagai perencana tindakan artinya peneliti membuat perangkat pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Perlu diketahui bahwa yang mengajar atau melaksanakan tindakan adalah peneliti sendiri, peneliti sebagai pengumpul data, penganalisis data dan sekaligus pembuat laporan hasil penelitian

Prosedur Penelitian

Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian tindakan kelas ini, maka seorang peneliti terlebih dahulu melakukan :

- Observasi awal dilakukan kegiatan pra tindakan sebagai dasar peneliti menemukan atau mengetahui permasalahan apa yang dihadapi guru di

kelas yang berkaitan dengan hasil belajar peserta didik maupun proses belajar mengajar. Setelah mengetahui permasalahan yang timbul maka peneliti dapat merencanakan suatu tindakan yang akan dilakukan dalam penelitian.

- Menyusun perangkat pembelajaran yang berupa rencana pembelajaran yang disetting sebagai PTK, bahan pengajaran yang akan diberikan, menyiapkan media pembelajaran, bahan tugas untuk peserta didik, kisi-kisi soal alat evaluasi serta menyusun alat evaluasi.

Pelaksanaan Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam bentuk proses pengkajian bersiklus yang terdiri dari 4 tahapan. Tahapan tersebut adalah perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

Siklus 1

- Perencanaan

Perencanaan dalam penelitian ini yaitu mencari solusi untuk mengatasi masalah yang timbul berdasarkan observasi awal. Perencanaan yang dilakukan peneliti yaitu:

- menyusun rencana pembelajaran secara berkelompok di MGMP
- menyusun bahan pengajaran yang akan diberikan pada peserta didik
- membuat LKPD

- d) menyusun lembar observasi
- b. Tindakan
- a) *Stimulation* (*Stimulasi* /Pemberian rangsangan)
Pada tahap ini, peserta didik dihadapkan pada sesuatu yang menimbulkan permasalahan, kemudian dilanjutkan dengan mengarahkan peserta didik, agar timbul keinginan untuk menyelidiki sendiri.
- b) *Problem statement* (Identifikasi masalah)
Setelah melakukan stimulasi, langkah selanjutnya adalah guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin agenda-agenda masalah yang relevan dengan bahan pelajaran, kemudian memilih salah satu masalah dan dirumuskan dalam bentuk hipotesis.
- c) *Data Collection* (Pengumpulan data)
Tahap ini berfungsi untuk menjawab pertanyaan atau membuktikan benar tidaknya hipotesis dengan memberi kesempatan peserta didik mengumpulkan berbagai informasi yang relevan, membaca literatur, mengamati objek, wawancara dengan nara sumber.
- d) *Data Processing* (Pengolahan data)

Pengolahan data merupakan kegiatan mengolah data dan informasi yang telah diperoleh para peserta didik, baik melalui wawancara, observasi dan sebagainya.

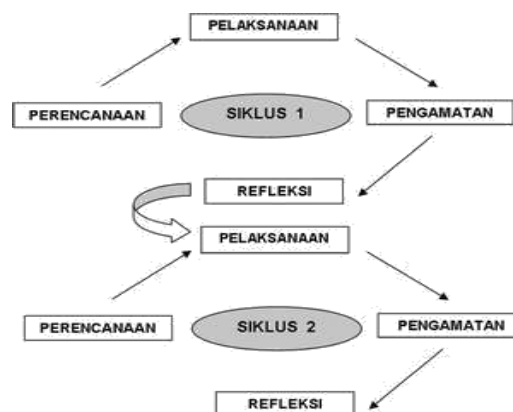
- e) *Verification* (Pembuktian)
Pada tahap ini, peserta didik memeriksa secara cermat untuk membuktikan benar atau tidaknya hipotesis yang ditetapkan dengan temuan alternatif dihubungkan dengan hasil data yang telah diolah.
- f) *Generazation* (Menarik kesimpulan)
Tahap generalisasi adalah proses penarikan kesimpulan yang dapat dijadikan prinsip umum dan berlaku untuk semua kejadian dengan memperhatikan hasil verifikasi.
- c. Observasi

Observasi dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pemantauan jalannya proses pembelajaran yang dilaksanakan bersama guru (Observer). Observer (guru lain) melakukan pengamatan terhadap guru model dan peserta didik.

d. Refleksi

Hasil observasi dijadikan sebagai acuan dalam mengambil solusi untuk perbaikan dan untuk penyusunan rencana tindakan pada siklus berikutnya.

Siklus 2 dilaksanakan berdasarkan hasil refleksi dari siklus 1. Pada siklus ini dilakukan perbaikan dari kekurangan yang terjadi dari siklus 1. Rancangan penelitian tindakan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 5. Siklus penelitian tindakan kelas

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari lampiran 2 dapat diperoleh nilai pra tindakan diperoleh nilai rata-rata peserta didik kelas XI TKRO 1 Tahun Ajaran 2018/2019 masih belum memuaskan, yaitu 61,60 dengan ketuntasan belajar secara klasikal mencapai 38,40% (12 peserta didik tuntas dari 32 peserta didik). Bertolak dari kondisi awal tersebut dilakukan penelitian tindakan kelas untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada pokok bahasan tentang pembelajaran *shooting* bola basket melalui latihan imajiner dan penugasan.

Di dalam pelaksanaan pembelajaran tentang *shooting* bola basket melalui latihan imajiner dan penugasan dibutuhkan Konsentrasi untuk melakukan penembakan ke ring tepat sasaran, sehingga peran aktif peserta didik sangat dibutuhkan dalam pembelajaran ini. Proses pembelajaran lebih difokuskan pada peserta didik (*student center*). Penelitian ini terdiri atas 2 siklus, yaitu tentang pembelajaran *shooting* bola basket melalui latihan imajiner dan penugasan. Model pembelajaran *shooting* bola basket melalui latihan imajiner dan penugasan merupakan model pembelajaran yang sangat sederhana untuk diterapkan pada pembelajaran kurikulum 2013. Namun demikian model ini sudah mampu meningkatkan keaktifan dan hasil belajar peserta didik.

Pada pelaksanaan pembelajaran siklus 1 berdasarkan pada silabus dan rencana pembelajaran yang telah disiapkan. Guru model mengawali kegiatan pembelajaran dengan menanyakan kembali materi yang sudah dipelajari peserta didik pada pertemuan sebelumnya. Guru juga memberi pengantar sehingga peserta didik tertarik dan memiliki rasa ingin tahu terhadap materi pelajaran yang akan dibahas. Pembelajaran siklus 1 menggunakan pembelajaran *shooting* bola basket melalui latihan imajiner dan penugasan, pengolahan data, diiskusikan kelompok, dan tugas. Berdasarkan pengamatan masih banyak peserta didik hanya mengandalkan pada peserta didik yang lebih pandai. Kerjasama belum terlihat pada siklus 1, masih banyak peserta didik yang masih bersifat individual. Penggunaan model pembelajaran tentang *shooting* bola basket melalui latihan

imajiner dan penugasan selain dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik, guru juga dapat meningkatkan profesionalisme karena bersifat konsentrasi untuk hasil yang maksimal.

Dari hasil tes siklus 1 diperoleh rata-rata hasil belajar peserta didik meningkat dari 61,60 (hasil data awal) menjadi 70,38 dengan nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 55. Jumlah peserta didik yang belajar tuntas meningkat sebanyak 38,40% (hasil data awal) menjadi 41,60% setelah diberi tindakan. Peningkatan ini disebabkan oleh keterlibatan peserta didik secara langsung dalam proses pembelajaran. Selain itu, peserta didik lebih termotivasi dengan adanya penghargaan kelompok. Namun peningkatan hasil belajar peserta didik masih belum terjadi secara signifikan karena peserta didik belum memahami betul proses pembelajaran tentang *shooting* bola basket melalui latihan imajiner dan penugasan. Peserta didik masih malu-malu untuk berpendapat dalam kelompok karena banyaknya observer yang berada dalam ruang kelas. Selain itu, guru juga masih belum paham betul dengan pola pembelajaran tentang *shooting* bola basket melalui latihan imajiner dan penugasan.

Dari hasil observasi peserta didik tersebut kurang memperhatikan penjelasan dari guru, tidak mau bekerjasama, ramai sendiri saat diskusi kelompok dan mempunyai catatan yang kurang lengkap sehingga yang mereka pelajari juga kurang lengkap. Hal ini terjadi karena peserta didik belum terbiasa dengan metode yang diterapkan dalam penelitian ini. Kerjasama dalam kelompok belum terlihat jelas. Sifat individual masih tampak pada peserta didik karena mereka terbiasa dengan pembelajaran individual. Peserta didik yang mempunyai kemampuan akademik tinggi belum berperan menjadi tutor bagi teman yang memiliki kemampuan akademik rendah. Peserta didik yang mempunyai kemampuan rendah hanya mengandalkan temannya yang pandai dan tidak mau mencoba. Peserta didik dengan kemampuan rata-rata lebih bisa memanfaatkan pembelajaran ini karena mereka bisa saling melengkapi dalam berdiskusi.

Pada siklus 1 ini pembelajaran tentang *shooting* bola basket melalui latihan imajiner

dan penugasan masih kurang berhasil dengan ketuntasan belajar peserta didik sebanyak 12 orang dari 32 peserta didik. Berdasarkan hasil observasi di atas kemudian dianalisis dan direfleksi. Dari hasil tersebut, maka masih perlu adanya perbaikan dalam proses pembelajaran selanjutnya. Peneliti juga harus memperbaiki cara memotivasi peserta didik untuk berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran. Peneliti harus memberikan penjelasan ulang mengenai pentingnya menemukan sesuatu dengan banyak study literatur dan kerjasama dalam belajar berkelompok. Peneliti harus lebih terampil dalam mengelola pembelajaran dan mengalokasikan waktu. Selain itu, peneliti harus memberikan bimbingan bagi peserta didik yang pasif. Kendala yang dihadapi pada siklus 1 yang lain yaitu banyak peserta didik yang tidak mempersiapkan diri sebelum pembelajaran dimulai walaupun materi pembelajaran yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya sudah diketahui. Hal ini terlihat pada saat tanya jawab, masih banyak peserta didik yang membolik-balik buku dan membutuhkan waktu lama untuk menjawab. Kurangnya persiapan belajar peserta didik ini menyebabkan pelaksanaan pembelajaran menjadi kurang efektif.

Dari hasil refleksi tersebut peneliti mengadakan perbaikan kualitas pembelajaran untuk tindakan siklus 2 yaitu dengan mengefektifkan waktu yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Agar waktu yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran lebih efektif maka kesiapan peserta didik dalam menerima materi baru harus ditingkatkan. Tindakan yang diambil peneliti yaitu dengan memberikan contoh praktek langsung yang akan diajarkan. Untuk menghindari kebosanan dari peserta didik pada siklus 2 digunakan metode yang lebih bervariasi. Metode yang digunakan pada siklus 2 yaitu metode *drill* soal HOTS, diskusi kelompok, dan tanya jawab. Dalam pembelajaran siklus 2 keaktifan peserta didik semakin meningkat. Peserta didik mulai terbiasa dengan diskusi kelompok. Pada siklus 2 ini kerjasama dalam kelompok sudah mulai terlihat. Peserta didik dengan kemampuan tinggi mau bekerjasama dan menjadi tutor bagi temannya yang mempunyai kemampuan lebih rendah. Peserta didik dengan kemampuan yang lebih

rendah sudah mulai mau mencoba yaitu dengan bimbingan peneliti. Peserta didik sudah terbiasa dengan model yang digunakan walaupun dalam kelas banyak observer (guru dari luar sekolah). Selama pembelajaran berlangsung peneliti selalu mengaktifkan peserta didik dan menjadi fasilitator dalam kegiatan pembelajaran. Melalui kegiatan diskusi peneliti menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna bagi peserta didik, karena peserta didik menemukan sendiri pengetahuan yang dipelajarinya. Di samping itu waktu yang digunakan dalam diskusi menjadi lebih efektif karena peserta didik sudah mempersiapkan dulu materi yang akan diajarkan melalui pemberian tugas awal. Pada pertemuan akhir peserta didik diberi evaluasi yaitu dengan jumlah soal 1 yang harus dikerjakan dalam waktu 10 menit. Hal ini bertujuan agar peneliti segera mengetahui materi yang belum dikuasai oleh peserta didik sehingga peneliti dapat segera memberikan umpan balik.

Hasil tes siklus 2 menunjukkan bahwa hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan dari siklus 1. Nilai rata-rata peserta didik mencapai 87,0 ini lebih tinggi dari siklus 1 yaitu 61,60. Peserta didik juga lebih aktif dalam kegiatan belajar. Meskipun hasil belajar pada siklus 2 sudah memenuhi indikator keberhasilan kerja penelitian, namun proses pembelajaran kimia masih perlu dioptimalkan. Pada siklus 2 ini masih ada 5 peserta didik yang belum tuntas. Berdasarkan dari hasil sejumlah pertanyaan yang diberikan kepada peserta didik tersebut mereka mengaku bahwa menganggap pelajaran kimia pelajaran yang sulit dan membosankan. Pada siklus 2, perlu dioptimalkan lagi hasil belajar peserta didik sehingga semua peserta didik dapat tuntas belajar. Peneliti harus lebih memotivasi dan model pembelajaran yang lebih bervariasi dan menyenangkan peserta didik sehingga peserta didik lebih bersemangat untuk meningkatkan hasil belajarnya dan memberikan bimbingan khusus pada peserta didik yang belum tuntas belajar. Peserta didik sudah mulai memahami pembelajaran tentang *shooting* bola basket melalui latihan imajiner dan penugasan dengan baik sehingga pada setiap tahapan bisa dimengerti dan dipahami oleh sebagian besar peserta didik. Pada tahapan pembelajaran tentang *shooting* bola basket melalui latihan

imajiner dan penugasan dapat dilihat sebagai berikut:

g) *Stimulation* (*Stimulasi* /Pemberian rangsangan)

Peserta didik telah diberikan *Softcopy* E-LKPD yang dapat menimbulkan sesuatu permasalahan, kemudian dilanjutkan dengan mengarahkan peserta didik, agar timbul keinginan untuk menyelidiki sendiri.

h) *Problem statement* (Identifikasi masalah)
Setelah melakukan stimulasi, langkah selanjutnya adalah guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin agenda-agenda masalah yang relevan dengan bahan pelajaran, kemudian memilih salah satu masalah dan dirumuskan dalam bentuk hipotesis.

i) *Data Collection* (Pengumpulan data)
Secara berkelompok peserta didik menyelesaikan E-LKPD dengan menjawab pertanyaan atau membuktikan benar tidaknya hipotesis dengan memberi kesempatan peserta didik mengumpulkan berbagai informasi yang relevan, membaca literatur, mengamati objek, dan bertanya kepada guru sebagai nara sumber.

j) *Data Processing* (Pengolahan data)
Memberikan informasi yang sudah diperoleh pada setiap kelompok dan mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas.

k) *Verification* (Pembuktian)
Peserta didik sudah mampu membuktikan dengan benar E-LKPD yang dikerjakan dan dihubungkan dengan data berdasarkan literatur. Peserta didik memperentasikan dan menuliskan ke papan tulis.

l) *Generazation* (Menarik kesimpulan)
Pada saat penarikan kesimpulan bahwa energi ikatan rata-rata diperoleh dari selisih jumlah energi yang diputuskan dengan jumlah energi yang dibentuk.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran di kelas XI TKRO 1 yaitu peserta didik kurang memahami materi pelajaran karena enggan bertanya kepada guru sudah dapat diatasi. Dalam pembelajaran kelompok peserta didik yang belum memahami materi pelajaran

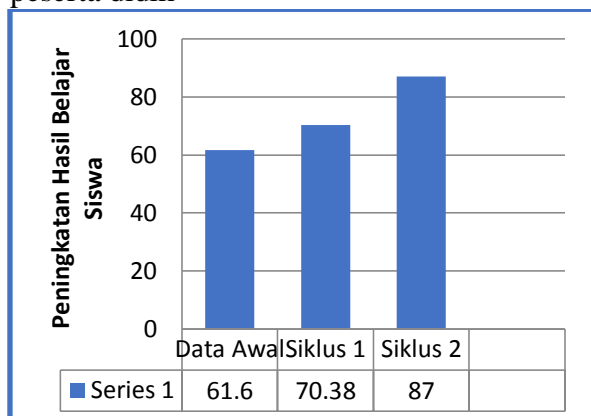
dapat bertanya kepada peserta didik yang lain untuk membantunya dalam memahami materi pelajaran. Peneliti juga menciptakan suasana yang tidak menegangkan sehingga peserta didik tidak takut lagi bertanya kepada peneliti jika mengalami kesulitan belajar. Pencapaian ketuntasan belajar peserta didik sudah sesuai yang diharapkan yaitu 80% peserta didik memperoleh nilai lebih besar atau sama dengan KKM. Selain itu, hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan secara bertahap dari siklus 1 dan siklus 2.

Keaktifan peserta didik juga meningkat setiap siklusnya. Dengan demikian model pembelajaran yang diterapkan peneliti, yaitu model pembelajaran tentang *shooting* bola basket melalui latihan imajiner dan penugasan dapat upaya meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas XI TKRO 1 SMK Negeri 1 Tandun. Yang ditandai dengan sikap kerjasama, rasa ingin tahu, dan kritis terlihat pada sikap peserta didik dalam model pembelajaran ini.

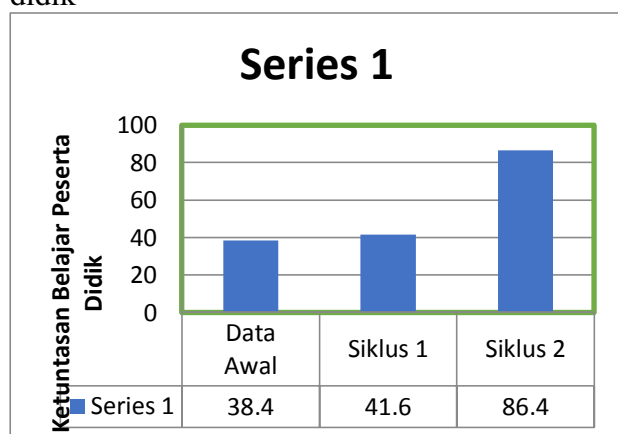
Pemberian evaluasi soal merupakan suatu hal yang sudah biasa dan pasti dilakukan oleh guru dalam menjelaskan materi pelajaran kepada peserta didik. Akan tetapi, terkadang seorang guru hanya memberikan latihan soal kepada peserta didik sesuai dengan apa yang terdapat di dalam buku dan jumlah soal yang diberikan kepada peserta didik pun terbatas, sehingga peserta didik hanya mengetahui model soal yang diberikan oleh guru tersebut dan terkadang peserta didik akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan soal HOTS.

Peningkatan hasil belajar peserta didik dan ketuntasan hasil belajar peserta didik digambarkan dalam bentuk diagram berikut.

Gambar 9. Diagram peningkatan hasil belajar peserta didik



Gambar 10. Diagram ketuntasan belajar peserta didik



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat diambil simpulan sebagai berikut:

Dengan Meningkatkan Keterampilan Siswa Dalam Melakukan *Shooting* Bola Basket Melalui Latihan Imajiner Dan Penugasan dapat meningkatkan hasil belajar penjas pada peserta didik kelas XI TKRO 1 SMK Negeri 1 Tandun Tahun ajaran 2018/2019.

Peningkatan ini terlihat dari nilai rata-rata yang diperoleh peserta didik yaitu 70,38 pada siklus 1, kemudian meningkat menjadi 87,00 pada siklus 2. Ketuntasan belajar peserta didik juga mengalami peningkatan pada siklus 1 adalah 41,60%, kemudian pada siklus 2 meningkat menjadi 86,40%. Ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal sudah terpenuhi yaitu 85% dari jumlah peserta didik memperoleh nilai lebih besar atau sama dengan 75.

Dengan mempraktikkan *shooting* Bola Basket melalui Latihan Imager dan penugasan, dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik dan meningkatkan profesionalisme guru dalam proses belajar mengajar. Peserta didik lebih aktif dalam belajar dan memudahkan dalam menyerap ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Berns, R.G. and P.M. Erickson, 2001. Contextual teaching and learning: Preparing students for the new economy. The Highlight Zone: Research @ Work No. 5.
http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/custom/portlets/recordDetails/detailmini.jsp?_nfpb=true&_ERICExtSearch_SearchValue_0=ED452376&ERICExtSearch_SearchType_0=no&accno=ED45237
- Blanchard, A., 2001. Contextual teaching and learning. Educational services, horizons electronic lesson plans resource (HELPR).
<http://coe.csusb.edu/scarcella/helpr.pdf>
- Buckles, A. 2010, Mental Imagery in Basketball, United States Sports Academy America's Sports University® The Sport Digest - ISSN: 1558-6448:
<http://thesportdigest.com/archive/article/mental-imagery-basketball>.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2003, Pendekatan Kontekstual; Contextual Teaching and Learning. Jakarta: Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Dirjen PMPTK, 2010. Pembelajaran Berbasis Paikem (CTL, Pembelajaran Terpadu, Pembelajaran Tematik, Jakarta: Kemendiknas
- Hamzah B. Uno (2008). Perencanaan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara
- Hasibuan, H.F. 2010. Penerapan Konsep CTL di Sekolah.
<http://husnulfitrihasibuan.blogspot.com/>
- Hermana, D. 2010. Menyusun Model Pembelajaran Contextual Teaching and Learning (CTL). Garut: Rahayasa Research and Training
- Hidayat, Y. 2005. Pencitraan Mental Dalam Belajar Keterampilan Gerak: Journal IPTEK Olahraga Vol. 7, No. 3.: Jakarta.

- Johnson, E.B., 2001. Contextual Teaching and Learning: What it is and Why it is Here to Stay. 1st Edn., Corwin Press, Inc., California USA., ISBN:10: 0761978658, pp: 208.
- Keven A. Prusak (2007). Permainan Bola Basket. Klaten: Intan Sejati
- Kesuma, D. 2010. Contextual Teaching and Learning Sebuah Panduan Awal Dalam Pengembangan PBM, Garut: Rahayasa Research and Training.
- Mulyasa (2009). Praktik Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Lutan, R. 1988. Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Oxendine, J.B. 1984. Psychology of Motor Learning. Englewood Cliff, New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Plessinger, A., The Effects of Mental Imagery on Athletic Performance. http://www.vanderbilt.edu/ans/psychology/health_psychology/mentalimagery.html.
- Rochiati Wiriaatmadja (2009). Metode Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Rudi Susilana & Cepi Riyana (2008), Media Pembelajaran. Jakarta: Wacana Prima.
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sanjaya, W. 2009. Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Souders, J. 1999. Contextually Based Learning: Fad or Proven Practice A Forum <http://www.aypf.org/forumbriefs/1999/fb070999.htm>
- Trianto. 2008. Mendesain Pembelajaran Kontekstual di Kelas. Jakarta: Cerdas Pustaka Publisher.
- Wissel, H. 1996. Bola Basket: Langkah Untuk Sukses. Penerjemah Bagus P. Jakarta: PT. Radja Grafindo Persada.