

PENINGKATAN TEKNIK DRIBLING BOLA BASKET PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN MELALUI MEDIA VIDEO

Julianur

Universitas Negeri Semarang
email : julianur1990@gmail.com

Abstrak

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar dribbling pada bola basket dalam Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Ignatuis dan juga dapat diterapkan pada sekolah lain yang sederajat. Data diperoleh secara primer melalui observasi dan saat siswa mengamati video teknik dasar dribbling pada bola basket. Dan data sekunder dari literatur buku, artikel, dan jurnal penelitian. Penelitian menggunakan teknik *total sampling* yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini menggunakan metode survei kualitatif yaitu pemberian tayangan video teknik dasar dribbling. Hasil penelitian ini adalah siswa mampu melakukan teknik dasar dribbling dengan baik, sehingga penerapan media video tentang teknik dasar dribbling dalam permainan bola basket memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar dribbling.

Kata Kunci : Media Video, Dribbling

Pendahuluan

Dunia pendidikan selalu berkembang seiring dengan berkembangnya dunia. Begitu juga dengan sarana dan prasarana pendidikan semakin memadai dan semakin lengkap. Jika dulu sekolah-sekolah menggunakan sarana yang seadanya, sekarang sudah semakin lengkap. Sehingga pembelajaran dapat terlaksana dengan maksimal. Demikian juga media yang dipakai dalam proses belajar mengajar semakin kompleks.

Perkembangan teknologi pada akhirnya juga merambah kepada dunia pendidikan. Banyak sekolah yang sekarang memakai teknologi ini untuk memperlancar pembelajaran di sekolah. Teknologi dalam pembelajaran bisa menjadi sarana pembelajaran, metode/media dan sebagai sumber belajar bagi peserta didik. Sebagai sarana teknologi merupakan alat untuk memperlancar pembelajaran. Sebagai metode/media teknologi sebagai inovator agar pembelajaran menjadi lebih menarik. Sedangkan sebagai sumber belajar teknologi sebagai salah satu penyedia informasi bagi peserta didik. Diantara banyaknya teknologi pembelajaran salah satunya adalah video/film. Sebagai salah satu media, video/film merupakan salah satu teknologi pembelajaran yang memiliki kelebihan yang cukup baik untuk pelaksanaan pembelajaran.

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang bertujuan untuk menyehatkan jasmani, sedangkan tujuan lainnya adalah untuk mendapatkan prestasi (penghargaan). Menurut *Cholik Mutohir* Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas. Pengembangan dan pembinaan olahraga di Indonesia mendapatkan perhatian dan dukungan baik dari pemerintah maupun swasta dengan semboyan yang sudah tidak asing lagi yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Upaya membentuk generasi muda tersebut tidaklah berlebihan apabila pelaksanaannya diselenggarakan lewat jalur pendidikan. Sebab materi pelajaran olahraga sudah diajarkan sejak duduk di bangku sekolah dasar hingga Sekolah Menengah Atas. Hal ini dimaksudkan agar anak didik mempunyai jiwa atau jasmani yang sehat, memiliki sportivitas dan disiplin yang tinggi. Namun demikian bila

untuk mendapatkan bibit-bibit olahragawan, hal itu dapat dipantau dari bakat dasar yang dimiliki siswa pada saat jam praktek pada beberapa cabang olahraga, salah satunya bola basket. Pada tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

Bola Basket merupakan cabang olahraga yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan gerak dasar anak dalam olahraga. bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan disekolah. Penerapan olahraga bola basket disekolah diharapkan dapat dipahami oleh siswa namun siswa tidak bisa melakukan teknik dasar dribbling dengan benar oleh karena itu siswa perlu model pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar dan peneliti melakukan penelitian yang berjudul Peningkatan Pembelajaran Teknik Dasar Dribbling Dalam Bola Basket Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan.

Beberapa pendapat para ahli mengenai dribbling diantaranya *Arma Abdoellah* (1981 : 109) Dribbling adalah suatu usaha untuk membawa bola ke depan. *Ambler Vic* (1990: 10) Dribbling adalah membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya. Pendapat lain yang dikemukakan oleh *A. Sarumpaet Zulfar Djazet, Parno dan Imam Sadikun* (1992: 229) bahwa dribbling bola diperbolehkan hanya dengan satu tangan kanan atau kiri saja dan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri. Berdasarkan pengertian dribbling yang dikemukakan ketiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa dribbling merupakan suatu cara membawa bola kedepan dengan memantul-mantulkan bola kelantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari.

Menurut *Aip Syaifuddin dan Muhadi* (1991/1992: 174) tujuan dribbling: (1) lebih cepat menuju kedaerah lawan dalam usaha memasukkan bola kedalam keranjang lawan; (2) lebih mudah menyusup dan menerobos ke daerah pertahanan lawan; (3) untuk mengacaukan pertahanan lawan; (4) permainan lawan menjadi tidak berkembang, sehingga permainan lawan terhambat

Metode Penelitian

Data diperoleh secara primer melalui observasi kemampuan dribbling siswa dan data sekunder dari literatur buku, artikel dan jurnal penelitian. Penelitian menggunakan metode survei kualitatif dengan mengamati: (1) Saat siswa melakukan dribbling pada mata pelajaran penjasorkes, (2) Siswa mengamati video cara melakukan dribbling yang benar, (3) Siswa kembali melakukan teknik dasar dribbling yang benar. Sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling* yang terdiri dari siswa kelas X SMK Ignatius yang berjumlah 20 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok kelas.

Penelitian diawali dengan melakukan observasi kepada siswa pada mata pelajaran penjasorkes materi dribbling kemudian peneliti memberikan model pembelajaran berupa video dribbling kepada siswa lalu peneliti mengamati siswa kembali saat melakukan teknik dasar dribbling.

Hasil dan Pembahasan

Peneliti melakukan observasi di SMK Ignatius Semarang saat siswa melakukan teknik dasar dribbling pada permainan bola basket dan diperoleh kesimpulan bahwa siswa tidak dapat melakukan teknik dribbling dengan baik, selanjutnya peneliti melakukan penjelasan cara melakukan dribbling dengan baik, kemudian peneliti melakukan model pembelajaran berbasis media yaitu siswa mengamati video dribbling pada bola basket.

Dari hal tersebut, dapat dijelaskan siswa berada dalam kelas seperti halnya mengikuti pelajaran dan peneliti menayangkan video teknik dasar dribbling menggunakan proyektor di depan kelas agar seluruh siswa dapat melihat dengan jelas.

1. Definisi Video

Dalam Kamus Bahasa Indonesia video adalah teknologi pengiriman sinyal elektronik dari suatu gambar bergerak. Aplikasi umum dari sinyal video adalah televisi, tetapi dia dapat juga digunakan dalam aplikasi lain di dalam bidang teknik, saintifik, produksi dan keamanan . Kata video berasal dari kata Latin, “Saya lihat”. Istilah video juga digunakan sebagai singkatan dari videotape, dan juga perekam video serta pemutar video .

Video adalah salah satu temuan terbesar manusia di abad 20. Dimulai dari ditemukannya fotografi yang menampilkan citra atau image diam yang identik dengan aslinya kemudian berkembang dengan menampilkan citra bergerak (motion picture). Perkembangan ini tidak terlepas dari kemajuan teknologi yang kemudian mampu menggabungkan unsur gambar bergerak tadi dengan unsur suara. Lalu disebut sebagai video, yakni gabungan yang harmonis atau sinkron antara visual (gambar bergerak) dengan audio (suara)

Keunggulan video yang mampu menampilkan gambar bergerak dan suara merupakan satu daya tarik tersendiri, karena kita mampu menyerap pesan atau informasi dengan menggunakan lebih dari satu indera. Kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan media ini akan meningkatkan tingkat keberhasilan penyampaian materi dan memperkuat apresiasi peserta didik serta memudahkan pengembangan materi terhadap apa yang diajarkan. Menurut *Mohd. Arif dan Rosnaini*, video merupakan alat untuk merekam dan menayangkan film dengan menggunakan pita video (disalurkan melalui televisi). Pita rekaman diartikan sebagai pita bermagnet yang digunakan untuk merekam gambar dan suara dari televisi. Sedangkan film video adalah film yang telah direkam pada pita video dan hanya sesuai ditayangkan dengan menggunakan alat video.

Video sebagai salah satu media dalam pengajaran dan pembelajaran menunjukkan dampak yang positif. Video dapat membantu para guru mengetahui satu pendekatan baru yang bisa digunakan untuk menarik minat belajar. Oleh karena itu sedikit banyak video merupakan salah satu alternatif dalam mengatasi kemerosotan pelajaran dan pembelajaran. Menurut *Zubaidah (1997)*, guru-guru bisa melakukan penyesuaian dan meningkatkan daya kreativitas dalam proses penyampaian isi-isi pengajaran supaya menjadi lebih berkesan dan mudah seiring dengan citarasa dan karakteristik pelajar. Video bersifat interaktif tutorial membimbing peserta didik untuk memahami sebuah materi melalui visualisasi. Peserta didik dapat secara interaktif mengikuti kegiatan praktik sesuai dengan yang diajarkan dalam video.

Video mempunyai karakteristik diantaranya adalah:

- a. Mengatasi keterbatasan jarak dan waktu
- b. Dapat diulang untuk menambah kejelasan
- c. Pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat
- d. Mengembangkan pikiran, imajinasi dan pendapat siswa
- e. Memperjelas hal-hal yang abstrak dan memberikan gambaran yang lebih realistis
- f. Sangat kuat mempengaruhi emosi seseorang
- g. Sangat baik menjelaskan suatu proses dan ketrampilan, mampu menunjukkan rangsangan yang sesuai dengan tujuan dan respon yang diharapkan dari siswa
- h. Semua siswa dapat belajar baik yang pandai ataupun yang kurang pandai
- i. Menumbuhkan minat dan motivasi belajar
- j. Penampilan dapat segera dilihat kembali untuk dievaluasi.

2. Unsur Multimedia

Menurut *Romiszowski (1998)*, video/film adalah satu media pengajaran yang cukup berkesan untuk digunakan dalam pembelajaran karena video/film menggabungkan secara baik unsur multimedia seperti audio, visual, gerak, warna dan kesan tiga dimensi. *Muhammad Hasan (2000)* mengakui kelebihan video/film, dimana penggunaan unsur-unsur gerak, bunyi, warna, dan cahaya menjadi video/film dapat secara langsung menarik minat siswa dan seterusnya mendorong pembelajaran siswa. Unsur-unsur dramatik dan kegiatan yang terdapat dalam video/film berupaya meningkatkan kesan pada proses pengajaran dan pembelajaran (*Norton dan Wiburg 2003*).

Balakhrisman (1994) mengatakan dari berbagai jenis sumber bahan pelajaran, umumnya video film mempunyai kesan yang lebih tinggi untuk pembelajaran yang berkaitan dengan fakta. *Abdul malik (1995)* juga berpendapat melalui penggunaan video film, pelajar bisa memperoleh berbagai pengalaman serta menarik minat mereka dan menjadikan pembelajaran menyenangkan. Video film juga bisa digunakan untuk mengukuhkan strategi pengajaran yang digunakan guru.

Untuk memperoleh kualitas dribble yang baik maka seorang pemain harus memahami dan menguasai teknik dribble. Menurut *Soebagio Hartoko (1993: 36)* memberikan petunjuk cara melakukan dribble sebagai berikut:

- a. Peganglah bola dengan kedua tangan yang relax, tangan kanan di atas bola, sedang tangan kiri menjadi tempat terletaknya bola.
- b. Berdirilah seandainya dengan kaki kiri agak sedikit di depan kaki kanan
- c. Condongkan badan ke depan mulai dan pinggang.
- d. Mulai pantulkan bola dengan tangan kanan, (sebagai permulaan sebaiknya mata masih melihat bola).
- e. Gerakan lengan hampir sepenuhnya.
- f. Jangan memukul bola dengan telapak tangan, tetapi pantulkan (tekan) dengan jari-jari dibantu dengan gerakan pergelangan tangan.
- g. Jinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian dipantulkan kembali.
- h. Setelah rahasia gerak, watak dan irama dari pantulan dapat dirasakan (get the feeling) dengan sikap berdiri ditempat, mulailah dengan bergerak maju.
- i. Mulailah jangan melihat bola, dan percepatlah gerak.
- j. Kemudian menggiring dengan agak rendah, rendah, maju, mundur cepat, secepatnya, berliku, berkelok dengan rintangan dan lawan.

Setelah siswa mengamati video teknik dasar dribbling pada bola basket siswa mempraktikkan teknik dasar dribbling dilapangan, berikut deskripsi permainannya :

1. Dribbling jalan
 - a. Jumlah siswa 10 orang
 - b. Dibagi menjadi 2 kelompok (kelompok a dan kelompok b)
 - c. Siswa melakukan dribbling jalan
 - d. Aturan pelaksanaan :
 - Kedua kelompok posisi berbanjar berhadapan dengan jarak 15 meter
 - Siswa kelompok “A” yang paling depan melakukan dribbling hingga menuju kelompok “B” (didepannya) dan memberikan pada siswa terdepan pada kelompok “B”
 - Kemudian siswa terdepan kelompok “B” yang menerima bola dari siswa kelompok “A” mendribbling kembali menuju kelompok “A” dan begitu seterusnya hingga seluruh siswa melakukannya
 2. Dribbling Setengah berlari (lebih cepat dari jalan)
 - a. Jumlah siswa 10 orang
 - b. Dibagi menjadi 2 kelompok (kelompok a dan kelompok b)
 - c. Siswa melakukan dribbling setengah berlari
 - d. Aturan pelaksanaan :
 - Kedua kelompok posisi berbanjar berhadapan dengan jarak 15 meter
 - Siswa kelompok “A” yang paling depan melakukan dribbling hingga menuju kelompok “B” (didepannya) dan memberikan pada siswa terdepan pada kelompok “B”
 - Kemudian siswa terdepan kelompok “B” yang menerima bola dari siswa kelompok “A” mendribbling kembali menuju kelompok “A” dan begitu seterusnya hingga seluruh siswa melakukannya
 3. Setelah seluruh siswa selesai melakukan dribbling jalan dan dribbling setengah berlari maka perlakuan kelompok akan ditukar. (yang tadinya dribbling jalan menjadi dribbling setengah berlari dan yang tadinya dribbling setengah berlari menjadi dribbling jalan)
- Media video yang ditonton siswa mampu meningkatkan teknik dribbling pada bola basket.

Simpulan

Video secara bahasa berarti “saya lihat”. Sedangkan secara istilah adalah teknologi pengiriman sinyal elektronik dari suatu gambar bergerak.

Kelebihan video sebagai media pembelajaran:

- a. Unsur multimedia
- b. Manipulasi perspektif ruang, masa dan ukuran
- c. Penyampaian Pesan Pengajaran

d. Memudahkan Pembelajaran Dan Pencapaian Objektif Pengajaran

e. Meningkatkan berbagai kemahiran dan pengalaman belajar

Penerapan metode berbasis media video dribbling dapat memberikan pengaruh terhadap hasil kemampuan dribbling siswa pada saat melakukan olahraga bola basket pelajaran penjasorkes. Oleh karena itu penerapan untuk menonton video dribbling sebelum melakukan postest pembelajaran penjasorkes pada siswa dapat meningkatkan ketertarikan maupun semangat bagi siswa untuk melakukan materi teknik tersebut.

Daftar Pustaka

- Abdoellah, Arma. 1981 : 109. *Dribbling adalah suatu usaha untuk membawa bola ke depan*
- Arif, M. dan Rosnaini. *video merupakan alat untuk merekamkan dan menayangkan film dengan menggunakan pita video (disalurkan melalui televisi).*
- Syaifuddin, Aip dan Muhadi. 1991/1992: 174. *tujuan dribbling*
- A. Sarumpaet Zulfar Djazet, Parno dan Sadikun Imam. 1992: 229. *bahwa dribbling bola diperbolehkan hanya dengan satu tangan kanan atau kiri saja dan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri*
- Balakhrisman. 1994. *mengatakan dari berbagai jenis sumber bahan pelajaran, umumnya video film mempunyai kesan yang lebih tinggi untuk pembelajaran yang berkaitan dengan fakta*
- Hartoko, Soebagio. 1993: 36. *petunjuk cara melakukan dribble*
- Hasan, Muhammad. 2000. *mengakui kelebihan video/film, dimana penggunaan unsur-unsur gerak, bunyi, warna, dan cahaya menjadi video/film dapat secara langsung menarik minat siswa dan seterusnya mendorong pembelajaran siswa.*
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas SMA/MA/SMK/MAK X. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas SMA/MA/SMK/MAK XI. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Malik, Abdul. 1995. *juga berpendapat melalui penggunaan video film, pelajar bisa memperoleh berbagai pengalaman serta menarik minat mereka dan menjadikan pembelajaran menyenangkan*
- Mulyatiningsih E. (). *Metode Penelitian Evaluasi Kebijakan Pendidikan.* Diunduh <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/dra-endang-mulyatiningsih-mpd/4cmetode-penelitian-evaluasi-kebijakan-pendidikan.pdf> 9 November 2014
- Mutohir, Cholik. *Olahraga adalah proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan*
- Norton dan Wiburg. 2003. *Unsur-unsur dramatik dan kegiatan yang terdapat dalam video/film berupaya meningkatkan kesan pada proses pengajaran dan pembelajaran*
- Paturusi A. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.* Jakarta : P.T. Rineka Cipta
- Rahayu E.T. 2013. *Stategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.* Bandung : Alfabeta
- Rosdiani D. 2013. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Bandung : Alfabeta
- Romiszowski. 1998. *video/film adalah satu media pengajaran yang cukup berkesan untuk digunakan dalam pembelajaran karena video/film menggabungkan secara baik unsur multimedia seperti audio, visual, gerak, warna dan kesan tiga dimensi*
- Sudijono A. 2012. *Pengantar Evaluasi Pendidikan.* Jakarta. P.T. Raja Grafindo Persada
- Usrah M. 2014. *Evaluasi Program Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya. Disertasi.* Semarang : Program Pasca Sarjana
- Vic Ambler. 1990: 10. *Dribbling adalah membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya.*
- Zubaidah. 1997. *guru-guru bisa melakukan penyesuaian dan meningkatkan daya kreativitas dalam proses penyampaian isi-isi pengajaran supaya menjadi lebih berkesan dan mudah seiring dengan citarasa dan karakteristik pelajar.*

PANITIA SEMINAR NASIONAL EVALUASI PENDIDIKAN (SNEP II)
PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
SABTU 22 NOVEMBER 2014

5

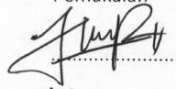
CATATAN PRESENTASI MAKALAH

Ruang : F.15
Moderator : Dr. Ida Zulaeha, M.Hum.
Nama Penyaji : Julianur
Instansi/Asal PT : Mahasiswa POR UNNES S2 / Asal Kalimantan
Judul : Peningkatan Teknik Dribbling Bola Basket pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan melalui Media Video
Nama Penannya : Drs. Edni Suta di
Instansi/Asal PT : SMK Yatri Godong - Purwodadi

Pertanyaan : OR adalah merupakan kebut. mady, utk meny. manusia sehat. apakah jenis olah raga hanya terbatas pada bola basket, vally ball dkn yg. dan bentuk contoh yang mudah, murah dan meriah.

Jawaban : - Tentu OR tidak hanya terbatas dari bola basket, bola voli, dsb. Namun dalam hal ini, saya mengangkat judul mengenai bola basket dan tekhususkan oleh dribbling, karena melihat dari permasalahan siswa pada SMK Ignatius tersebut.

- Untuk contoh OR yang mudah, dan murah meriah adalah jogging, jalan santai karena OR ini tidak membutuhkan biaya yang besar dan tidak mesti menggunakan fasilitas.

Pemakalah

JULIANUR