

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerakan *Lay Up Shoot* Bola Basket dengan Menggunakan Metode Tutorial Teman Sebaya di SMP Labschool FIP UMJ

Muhammad Fauzhil Adhim¹, Zaitun²

^{1,2} Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

zaitun.hateem@gmail.com

Abstrak. Didalam kegiatan pembelajaran, terdapat berbagai macam metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk membantu mempermudah kegiatan pembelajaran agar kegiatan pembelajaran bisa menjadi lebih efektif. Disini peneliti menggunakan metode pembelajaran tutorial teman sebaya dengan metode penelitian tindakan kelas. Tutorial teman sebaya adalah suatu metode pembelajaran yang memberdayakan siswa yang memiliki daya serap yang tinggi untuk menjadi tutor bagi teman-temannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mengevaluasi efektivitas dari metode pembelajaran tutorial teman sebaya untuk meningkatkan hasil pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi tembakan mengambang pada bola basket. Hasil penelitian ini menemukan bahwa metode pembelajaran tutorial teman sebaya sangat efektif serta mampu untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi gerakan tembakan mengambang pada olahraga bola basket di sekolah menengah pertama labschool fakultas ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Kata kunci: hasil belajar, *lay-up shoot*, metode pembelajaran tutorial teman sebaya, olahraga bola basket

1. Pendahuluan

Di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru diharapkan mengajarkan keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain- lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Namun pada dasarnya pendidikan jasmani itu sendiri merupakan pendidikan melalui aktifitas jasmani, dimana mencakup ketrampilan dan perkembangan gerak dari berbagai cabang olahraga salah satunya bola basket.

Olahraga bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain tiap tim dengan tujuan mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa (Muhajir 2007:16). Olahraga bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh 5 orang setiap regunya, dan pemain harus memantulkan bola sambil berlari atau berjalan, atau bisa dioper ke teman satu regunya dengan sasaran akhir yakni memasukkan bola ke keranjang lawan. Setiap tim juga harus berusaha menjaga agar keranjang basketnya tidak kemasukan bola (Machfud Irsyada, 2000). Olahraga bola basket dianggap sebagai olahraga yang unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang pastor. Pada tahun 1891, Dr. James A. Naismith seorang pastor asal Kanada yang mengajar di sebuah fakultas untuk para mahasiswa di YMCA (*young Men's Christian Association*) sebuah wadah pemuda umat Kristen, di Springfield, Massachusetts, Saat itu Dr. James A. Naismith harus

1957

membuat permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Karena dilakukan di dalam ruangan atau di gedung maka timbullah suatu pemikiran bahwa permainan hendaknya merupakan suatu permainan yang tidak begitu kasar, dengan tidak ada unsur-unsur menendang, dan menjegal, menarik, dan tidak terlalu susah untuk dipelajari. Untuk itu perlu menghilangkan gawang dan menggantinya dengan keranjang yang tempatnya berada diatas, sehingga untuk memasukan bola, arah bola harus membentuk parabola. Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai permainan bola basket pada 15 desember 1891. Dalam perkembangannya dua tahun kemudian Naismith memutuskan bahwa jumlah terbaik dalam satu regu adalah 5 orang. Permainan bola basket merupakan suatu kombinasi dari pertahanan dan penyerangan, untuk itu seorang pemain haruslah menguasai teknik dan keterampilan dasar bermain bola basket untuk bermain dengan baik. Kelanjutan tingkatan prestasinya tinggal memperbanyak latihan ulang (*drill*) yang cukup, sehingga dapat menjadi gerakan otomatis.

Terdapat beberapa teknik yang digunakan untuk memasukkan bola kedalam keranjang, diantaranya adalah teknik *lay up shoot*. Pada penelitian ini teknik dasar yang digunakan adalah *lay up shoot*. *Lay up shoot* adalah tembakan yang didahului dengan gerakan dua langkah kaki yang diiringi dengan gerakan lanjutan menempatkan bola ke ring (Imam Sodikun, 1992:23). Tembakan *lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dekat dengan keranjang setelah menggiring bola. Rangkaannya meliputi gerakan memegang bola, berlari atau melangkah kedepan, melompat dan melepas tembakan ke arah ring lawan untuk mencetak angka langkah sebelum anda melakukan *lay up shoot* haruslah pendek sehingga anda dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan lompatan. Lengan tangan, pergelangan tangan dan jari-jari harus lurus ke arah ring basket dan lepaskan bola dari telunjuk dengan sentuhan yang halus. Teknik ini tak semudah yang terlihat. Banyak siswa kerap bingung saat mengkombinasikan *footwork* dan melepas tembakan ke ring lawan. Padahal teknik ini adalah teknik yang banyak menghasilkan angka saat suatu tim melakukan *fastbreak*. Adapula unsur yang perlu diperhatikan dalam tehnik *lay up shoot* ada beberapa macam, diantaranya langkah kaki, juluran tangan dan lompatan. Untuk menguasai tehnik ini diperlukan latihan yang rutin dan kerja keras. Siswa terbiasa mengawalinya dengan melatih pergerakan menuju ke ring basket lawan tanpa melakukan *dribble*. Setelah cukup mahir mengatur *footwork*, lanjutkan dengan bergerak sembari men-*dribble* bola. Jangan lupa, melatih kemampuan kedua tangan untuk mempraktikkan teknik ini.

Di karenakan teknik yang sulit, siswa dituntut untuk menguasai teknik *lay up shoot* melalui pendidikan jasmani di sekolah. Pendidikan jasmani memiliki sifat yang kompleks atau menyeluruh, tidak terfokus pada pembelajaran psikomotor (ketrampilan) saja, melainkan mencakup beberapa aspek seperti, aspek afektif (sikap) dan aspek kognitif (pengetahuan). Dengan pendidikan jasmani, anak diarahkan untuk belajar dari tiga aspek tersebut, sehingga dalam proses pembelajaran anak mendapatkan hasil. Diharapkan terjadi perubahan perilaku, tidak hanya dalam segi fisik tetapi juga intelektual, emosional dan moral dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Belajar adalah perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon (Budiningih, 2005:20). Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar (Sudjana, 2010:22). Hasil belajar dari kegiatan belajar ditandai dengan adanya perubahan perilaku ke arah positif yang relatif permanen pada diri orang yang belajar (Warsito, 2006:125). Hasil belajar merupakan tujuan akhir dari dilaksanakannya kegiatan pembelajaran disekolah dan akhir dari perolehan suatu hasil belajar siswa. Dalam

suatu proses belajar mengajar, guru berperan penting sebagai fasilitator kelas, sehingga subjek belajar yaitu siswa akan lebih banyak berperan serta dalam proses pembelajaran yang bertujuan untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal.

Hasil belajar bisa didefinisikan sebagai hasil dari proses belajar mengajar baik kognitif, afektif, ataupun psikomotorik dengan penilaian yang selaras dengan kurikulum pembelajaran lembaga pendidikan. Ciri-ciri hasil belajar yaitu perubahan tingkah laku dengan ketentuan yang telah ditetapkan dan dapat dinilai serta diukur (Nurbiantoro, 2016). Sebagian besar siswa meyakini bahwa pembelajaran mereka meningkat dengan memasukan teknologi ke dalam kurikulum pelajaran mereka, para siswa juga menyatakan bahwa pembelajaran menggunakan teknologi membuat pembelajaran menjadi menyenangkan, hal tersebut membantu mereka memiliki minat belajar yang lebih, begitupun dengan bantuan teknologi yang membuat pembelajaran menjadi lebih menarik, menyenangkan, dan interaktif (Baytak, Tarman, & Ayas, 2011).

Pada dasarnya setiap siswa memiliki keinginan untuk berprestasi tinggi secara akademik maupun non-akademik di lingkungan sekolahnya. Namun hal itu tentu saja tidak mungkin dicapai oleh semua siswa. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi, misalnya faktor internal, kecerdasan siswa. Sedangkan faktor eksternal misalnya guru, sarana dan prasarana di sekolah dan hubungan dengan sesama siswa.

Seorang guru dalam melaksanakan pembelajaran sebenarnya telah menggunakan metode pembelajaran yang beragam guna meningkatkan prestasi belajar siswa, akan tetapi usaha tersebut masih belum mencapai hasil yang maksimal, maka untuk meningkatkan prestasi siswa perlu adanya variasi yang mungkin tidak bersumber dari guru. Dalam kegiatan proses belajar mengajar ada kalanya anak cenderung lebih dapat meniru atau mengikuti petunjuk dari temannya dari pada gurunya, hal ini disebabkan karena mereka merasa lebih akrab dan tidak canggung atau rileks. Banyak pula anak yang bersifat pemalu dan tidak percaya diri apabila dengan orang lain yang belum dikenal, bahkan dengan gurunya sendiri. Maka sangat penting bagi guru untuk memanfaatkan siswa yang sudah bisa secara materi pembelajaran guna menularkan kepada temannya.

Metode pembelajaran adalah suatu cara atau upaya yang dilakukan oleh para pendidik agar proses belajar mengajar pada siswa tercapai sesuai dengan tujuan. Metode pembelajaran sangat penting dilakukan agar proses belajar mengajar tersebut lebih menyenangkan dan tidak membuat siswa bosan. Pemilihan metode mengajar yang tepat berkaitan erat dengan usaha-usaha guru dalam menampilkan pengajaran yang sesuai dengan situasi dan kondisi sehingga pencapaian tujuan proses belajar mengajar akan diperoleh secara maksimal. Metode pembelajaran yang digunakan oleh guru pendidikan jasmani di SMP Labschool FIP UMJ adalah metode demonstrasi dan ceramah. Dalam metode demonstrasi ini guru PJOK mempraktikkan bagaimana cara *lay up shoot* yang benar kepada para siswa, sedangkan metode ceramah, guru PJOK menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan tentang *lay up shoot*. Dikarenakan seringnya pengaplikasian metode pembelajaran secara demonstrasi dan ceramah membuat siswa merasa bosan terhadap pembelajaran yang diberikan.

Melihat permasalahan diatas muncul satu pemikiran yang berkaitan dengan hal tersebut, yaitu perlu adanya suatu pembenahan dalam metode pembelajaran yang diterapkan. Guru harus dapat menemukan variasi dalam mengajar agar permasalahan seperti itu dapat teratasi. Variasi

pembelajaran sangatlah penting agar pembelajaran tidak terlihat monoton dan membuat siswa merasa jenuh dan bosan.

Suatu alternatif yang memungkinkan untuk digunakan dalam suatu proses pembelajaran dari masalah diatas yaitu dengan menggunakan metode tutorial teman sebaya. Dengan metode tutorial teman sebaya ini diharapkan siswa mampu meningkatkan hasil belajar *lay up shoot*. Tutorial adalah bimbingan pembelajaran dalam bentuk pemberian bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan dan motivasi agar para siswa belajar secara efisien dan efektif (Baytak, Tarman, dan Ayas, 2011).

Metode tutorial teman sebaya adalah suatu metode pembelajaran yang dilakukan dengan cara memberdayakan siswa yang memiliki daya serap yang tinggi dari kelompok siswa itu sendiri untuk menjadi tutor bagi teman-temannya, dimana siswa yang menjadi tutor bertugas untuk memberikan materi belajar dan latihan kepada teman-temannya (tutee) yang belum faham terhadap materi atau latihan yang diberikan guru yang dilandasi aturan yang telah disepakati bersama dalam kelompok tersebut, sehingga akan terbangun suasana belajar kelompok yang bersifat kooperatif bukan kompetitif (Ruseno Arjangga, dan Titin Suprihatin 2010:94). Dengan penerapan metode pembelajaran tutorial teman sebaya diharapkan mengurangi kendala-kendala yang ditemukan pada pembelajaran bola basket khususnya *materi lay up shoot*, dan dapat meningkatkan hasil belajar pada materi *lay up shoot* bola basket pada siswa kelas VIII-1 di SMP Labschool FIP UMJ.

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani dapat dikatakan berhasil apabila guru dapat menghidupkan suasana di kelas terutama untuk siswa, dan mendapatkan hasil belajar yang baik. Tidak dapat dipungkiri jika suatu pembelajaran pendidikan jasmani dikelas ada kalanya dimana siswa merasa jenuh atau bosan dalam mengikuti proses belajar mengajar yang disebabkan oleh cara mengajar guru yang monoton dan tidak kreatif, maka akan berpengaruh pada hasil belajar siswa yang menurun.

2. Metode Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah suatu kegiatan penelitian ilmiah yang dilakukan secara rasional, sistematis dan empiris reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru atau dosen (tenaga pendidik), kolaborasi (tim peneliti) yang sekaligus sebagai peneliti, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam kelas yang berupa kegiatan belajar mengajar, untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi pembelajaran yang dilakukan (Iskandar, 2012 : 21). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan bagian dari penelitian masalah praktis yang memiliki tujuan utama untuk memperbaiki proses dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani atau memperbaiki kualitas proses dan hasil kepelatihan olahraga (Agus Kristiyanto, 2010 : 28). Agus Kritiyanto secara lebih spesifik menyusun perumusan definisi dan pengertian PTK untuk pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru/pelatih dalam melaksanakan tugas memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran pendidikan jasmani/kepelatihan olahraga tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi untuk setiap siklusnya. Tujuan Penelitian Tindakan Kelas adalah memperbaiki dan meningkatkan kondisi-kondisi belajar serta kualitas pembelajaran, meningkatkan layanan profesional dalam konteks pembelajaran khususnya layanan kepada peserta didik sehingga tercipta layanan prima,

memberikan kesempatan kepada guru untuk berimprovisasi dalam melakukan tindakan pembelajaran yang direncanakan secara tepat waktu dan sarannya (Mulyasa, 2011 :89).

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang menggunakan pendekatan kualitatif karena menggunakan sumber data langsung sebagai latar ilmiah, data deskriptif berupa kata-kata ataupun kalimat, dibatasi oleh fokus.

Populasi dari penelitian ini adalah murid kelas VIII di SMP Labschool FIP UMJ dan sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah murid di kelas VIII-1 yang berjumlah 23 siswa, yang terdiri dari 10 orang siswa laki-laki dan 13 orang siswa perempuan. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan observasi secara langsung dan wawancara dengan guru dan siswa.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskripsi kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar siswa yang dicapai juga memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama pembelajaran. Indikator keberhasilan dari penelitian ini adalah meningkatnya hasil pembelajaran siswa pada pelajaran PJOK pada materi *lay up shoot* bola basket.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian tindakan kelas adalah salah satu jenis penelitian yang paling mudah dilakukan oleh guru karena bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh guru itu sendiri. Instrumen penilaian yang digunakan adalah untuk mengetahui hasil belajar siswa terhadap tehnik dasar *lay up shoot* yang meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor.

Pelaksanaan tindakan dilakukan dalam 2 siklus. Siklus pertama dilakukan pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran secara demonstrasi dan ceramah, lalu disertai dengan pengambilan nilai praktik *lay up shoot* pada olahraga bola basket. Di siklus kedua dilakukan pembelajaran dengan menggunakan metode tutorial teman sebaya lalu disertai dengan pengambilan nilai praktik *lay up shoot* pada olahraga bola basket.

Tabel 1.

Hasil Nilai Pada Siklus 1, dan Siklus 2

No	Nama	Nilai Siklus 1	Nilai Siklus 2
1	Ahmad Tauhid Sidqi	83	88
2	Alysia Najwa Maharani	78	88
3	Anindya Aura Loubna	85	90
4	Clarissa Azizzah Khairunissa	80	85
5	Devdan Yusuf	75	90
6	Dimas Azka	78	85
7	Faruk Malik	73	85
8	Fauzan Rafa	75	88
9	Haidar kamal	85	92
10	Jeila Kayana	83	90
11	Khanaya Nirmala	80	88
12	Khayla Nisrina	78	85
13	Maira Rasya	76	90
14	Megan Langit	80	88
15	Muhammad Alexander	85	85
16	Priscilla Salsabila	83	86
17	Muhammad Vidi	78	88
18	Muhammad Arya Bagus	90	95
19	Raina Irbah Zein	85	95
20	Rafa Saputra	88	90
21	Rafi Putra Raditya	78	85
22	Syakira Janeeta Ardara	85	90
23	Anezka Nata Sabrina	78	88

Pada penelitian ini, dapat dilihat (pada tabel 1) adanya peningkatan hasil belajar siswa dari siklus 1 ke siklus 2, yang dapat diartikan bahwa metode pembelajaran tutorial teman sebaya efektif untuk meningkatkan hasil pembelajaran siswa khususnya pada materi *lay up shoot* pada olahraga bola basket. Para siswa juga menyatakan bahwa dengan metode tutorial teman sebaya ini mereka jadi lebih memahami satu sama lain dalam kelebihan dan kekurangan yang mereka miliki pada materi *lay up shoot* pada bola basket, sehingga mereka tahu hal apa saja yang perlu diperbaiki dan ditingkatkan untuk melakukan gerakan dengan baik, dan benar.

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, hasilnya sangat membantu peserta didik dalam memahami materi yang telah disampaikan, membuat suasana kelas menjadi aktif, dan tidak membuat siswa dan siswi merasa bosan. Para siswa dan siswi juga menyatakan bahwa pembelajaran menggunakan metode pembelajaran tutorial teman sebaya membuat pembelajaran menjadi lebih menyenangkan, hal tersebut membantu dan mempermudah dalam pembelajaran.

Kesimpulan yang ada di dalam artikel ini adalah bahwa metode tutorial teman sebaya ini sangat efektif serta mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi *lay up shoot* pada olahraga bola basket.

Saran kepada para guru PJOK, bahwa setiap lingkungan sekolah memiliki beragam masalah sesuai dengan daerah masing – masing. Untuk itu para guru harus menyesuaikan metode pembelajaran dengan kebutuhan yang murid perlukan. Pada dasarnya guru hanya memfasilitasi serta membuat para murid memahami materi pada saat kegiatan pembelajaran.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terim kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Demikian pula kami menyampaikan terima kasih kepada pihak mitra yaitu Sekolah Menengah Pertama Labschool Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan izin melakukan penelitian.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arjungsi, R., & Suprihatin, T. (2010). Metode Pembelajaran Tutor Teman Sebaya Meningkatkan Hasil Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 14(2), 91-97
- Budiningsih, C. A. (2005). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. Danny Kosasih.
- Daryanto. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*. Yogyakarta: Gava Media.
- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mulyasa. (2011). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nurlizawati, N. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Tutor Teman Sebaya di SMAN 1 Pasaman. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 6(1), 33-41.
- Sodikun, I. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.