

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Kajian Teori

1. Pembelajaran

a. Pengertian Belajar

Sebelum membicarakan pengertian prestasi belajar, terlebih dahulu akan dikemukakan apa yang dimaksud dengan belajar. Para pakar pendidikan mengemukakan pengertian yang berbeda antara satu dengan yang lainnya, namun demikian selalu mengacu pada prinsip yang sama yaitu setiap orang yang melakukan proses belajar akan mengalami suatu perubahan dalam dirinya.

Menurut Slameto (2013:2) belajar adalah “suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.” Selanjutnya Winkel (2013:53) belajar adalah “suatu aktivitas mental/psikis yang berlangsung dalam interaksi yang aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap. Perubahan itu bersifat secara relatif konstant.” Nasution (2014: 38) menyatakan bahwa ”Hal belajar ini sangat kompleks tak dapat dikatakan dengan pasti apakah sebenarnya belajar itu. Definisi belajar bergantung pada teori belajar yang dianut seseorang.”

Pengertian belajar menurut beberapa ahli dikemukakan oleh Djamarah, (2014 :23) sebagai berikut:

Jaes O. Whittaker menyatakan bahwa "belajar adalah proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman", sedangkan Winkel, menyebutkan bahwa "belajar adalah aktivitas mental atau psikis, yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, ketrampilan, nilai dan sikap. Hal ini sesuai dengan pendapat Cronbach bahwa "belajar adalah suatu aktifitas yang ditunjukkan oleh perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman. Lebih lanjut Howard L. Kingskey, menyebutkan "belajar adalah proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui praktik atau latihan"

Pendapat para ahli pendidikan tersebut memiliki kesamaan dengan ahli pendidikan di Indonesia sebagaimana diungkapkan oleh Slameto yang pendapatnya dikutip oleh Djamarah (2014:21) bahwa "Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri di dalam interaksi dengan lingkungannya."

Dalam kegiatan belajar ini terkandung motivasi belajar, sehingga anak menyenangi kegiatan belajar. Gagne, Robert M., yang pendapatnya dikutip oleh Djamarah (2014:22) menyatakan "belajar adalah suatu proses untuk memperoleh motivasi dalam pengetahuan, ketrampilan, kebiasaan dan tingkah laku". Hal yang sama dikemukakan oleh ahli pendidikan dari Swiss yakni Herbart "belajar adalah suatu proses pengisian jiwa dengan pengetahuan dan pengalaman yang sebanyak-banyaknya dengan melalui hafalan"

Selanjutnya Djamarah (2014:23) mengutip pendapat Gagne, Robert M., dalam buku: *The Conditioning of Learning* (2014:312) menyatakan bahwa:

Learning is change in human disposition or capacity, which persists over a period time, and which is not simply ascribable to process a growth. Belajar adalah perubahan yang terjadi dalam kemampuan manusia setelah belajar secara terus menerus, bukan hanya disebabkan karena proses pertumbuhan saja. Gagne berkeyakinan bahwa belajar dipengaruhi oleh faktor dari luar diri dan faktor dalam diri dan keduanya saling berinteraksi.

Sedangkan Lester D. Crow and Alice Crow (Dalam: www.Google.com).

“Belajar adalah *acquisition of habits, knowledge and attitudes*”. Artinya belajar adalah upaya-upaya untuk memperoleh kebiasaan-kebiasaan, pengetahuan dan sikap.

Sedangkan Ngalim Purwanto tahun 1992 (Dalam : www. Google.com) menyebutkan “Belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku, yang terjadi sebagai hasil dari suatu latihan atau pengalaman.”

Lebih lengkap lagi penulis mengutip beberapa pengertian belajar dari para ahli yang pendapatnya dikutip oleh Supandi (2014:1.1) mengungkapkan definisi belajar menurut tiga ahli sebagai berikut:

Sumadi Suryabrata (1974) menyatakan bahwa belajar merupakan upaya yang disengaja untuk memperoleh perubahan tingkah laku, baik yang berupa pengetahuan atau keterampilan. Singer (1968) lebih lanjut menyatakan bahwa belajar adalah perubahan perilaku yang relatif tetap yang disebabkan praktik atau pengalaman yang lampau dalam suatu situasi tertentu. Bigge (1982) mendefinisikan belajar sebagai suatu perubahan yang bertahan lama dalam kehidupan individu dan tidak dilahirkan atau didahului oleh warisan keturunan.

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa belajar adalah suatu proses yang disengaja untuk memperoleh perubahan baik perilaku atau keterampilan maupun bertambahnya ilmu pengetahuan yang relatif tetap atau bertahan lama.

Oleh karena belajar itu merupakan bagian yang terpenting dari manusia yang berlaku untuk setiap orang dalam setiap kesempatan, maka definisi belajar bisa

bermacam-macam. Seperti yang dikemukakan oleh Lutan, Rusli (2014:101) menjelaskan sebagai berikut :

- 1) Belajar dapat diartikan semacam seperangkat peristiwa, kejadian, atau perubahan yang terjadi apabila seseorang berlatih yang memungkinkan mereka menjadi semakin terampil dalam melaksanakan suatu kegiatan.
- 2) Belajar adalah hasil langsung dari praktik atau pengalaman.
- 3) Belajar tak dapat diukur secara langsung, karena proses yang mengantarkan pencapaian perubahan perilaku berlangsung secara internal atau dalam diri manusia sehingga tak dapat diamati secara langsung.
- 4) Belajar dipandang sebagai proses yang menghasilkan perubahan relatif permanen dalam keterampilan.

Adapun definisi belajar yang dijelaskan oleh Lutan (2001:7) bahwa: "Belajar adalah perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman, bukan karena pengaruh faktor keturunan atau kematangan. Perubahan yang diharapkan, bersifat melekat atau permanen".

Dari pengertian belajar tersebut, penulis simpulkan bahwa belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif dan psikomotor.

Belajar tidak selamanya menghasilkan hal-hal yang benar, namun sering juga hal-hal yang tidak benar, dan tidak selamanya belajar merupakan upaya yang disengaja atau tidak disengaja dan tidak selamanya berurusan dengan hal-hal yang nampak. Oleh karena itu, belajar merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia, bukan saja upaya mengetahui hal-hal di luar diri manusia, tetapi juga merupakan upaya mengetahui dirinya sendiri.

Dari beberapa batasan tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- 1) Belajar mengandung perubahan yang berkaitan dengan perubahan seseorang,
- 2) Belajar merupakan hasil dari latihan atau pengalaman,
- 3) Belajar merupakan perubahan tingkah laku,
- 4) Belajar harus dilakukan secara berulang-ulang,
- 5) Belajar itu merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sengaja.

Dalam hal belajar gerak tampaknya perbedaan dengan belajar pada umumnya yakni terletak pada perubahan perilaku sebagai akibat latihan itu dapat diamati secara nyata melalui perubahan perilaku terampilnya.

Ciri-ciri belajar menurut Gagne (2014:313) adalah sebagai berikut

1. Adanya kemampuan baru atau perubahan. Perubahan tingkah laku bersifat pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), maupun nilai dan sikap (afektif).
2. Perubahan itu tidak berlangsung sesaat saja melainkan menetap atau dapat disimpan.
3. Perubahan itu tidak terjadi begitu saja melainkan harus dengan usaha. Perubahan terjadi akibat interaksi dengan lingkungan.
4. Perubahan tidak semata-mata disebabkan oleh pertumbuhan fisik/kedewasaan, tidak karena kelelahan, penyakit atau pengaruh obat-obatan.

Berdasarkan beberapa pengertian atau batasan belajar di atas, maka dapat diungkapkan ciri-ciri tentang belajar yakni :

- 1) Belajar sebagai suatu proses yang membawa perubahan perilaku.
- 2) Perubahan perilaku itu diakibatkan karena latihan atau pengalaman masa lampau, dan bukan karena latihan.
- 3) Perubahan perilaku akibat belajar relatif permanen atau melekat (tahan lama).

4) Belajar melahirkan kebiasaan.

Berikut beberapa faktor pendorong mengapa manusia memiliki keinginan untuk belajar:

1. Adanya dorongan rasa ingin tahu
2. Adanya keinginan untuk menguasai Ilmu Pengetahuan dan Teknologi sebagai tuntutan zaman dan lingkungan sekitarnya.
3. Mengutip dari istilah Abraham Maslow bahwa segala aktivitas manusia didasari atas kebutuhan yang harus dipenuhi dari kebutuhan biologis sampai aktualisasi diri.
4. Untuk melakukan penyempurnaan dari apa yang telah diketahuinya.
5. Agar mampu bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungannya.
6. Untuk meningkatkan intelektualitas dan mengembangkan potensi diri.
7. Untuk mencapai cita-cita yang diinginkan.
8. Untuk mengisi waktu luang.

Menurut Gagne (2014:314), “manusia memiliki beragam potensi, karakter, dan kebutuhan dalam belajar. Karena itu banyak tipe-tipe belajar yang dilakukan manusia”. Selanjutnya Gagne (2014:315) mencatat ada delapan tipe belajar :

1. Belajar isyarat (*signal learning*). Menurut Gagne, ternyata tidak semua reaksi spontan manusia terhadap stimulus sebenarnya tidak menimbulkan respon. dalam konteks inilah signal learning terjadi. Contohnya yaitu seorang guru yang memberikan isyarat kepada muridnya yang gaduh dengan bahasa tubuh tangan diangkat kemudian diturunkan.
2. Belajar stimulus respon. Belajar tipe ini memberikan respon yang tepat terhadap stimulus yang diberikan. Reaksi yang tepat diberikan penghargaan (*reinforcement*) sehingga terbentuk perilaku tertentu (*shaping*). Contohnya yaitu seorang guru memberikan suatu bentuk pertanyaan atau gambaran

tentang sesuatu yang kemudian ditanggapi oleh muridnya. Guru memberi pertanyaan kemudian murid menjawab.

3. Belajar merantaikan (*chaining*). Tipe ini merupakan belajar dengan membuat gerakan-gerakan motorik sehingga akhirnya membentuk rangkaian gerak dalam urutan tertentu. Contohnya yaitu pengajaran tari atau senam yang dari awal membutuhkan proses-proses dan tahapan untuk mencapai tujuannya.
4. Belajar asosiasi verbal (*verbal Association*). Tipe ini merupakan belajar menghubungkan suatu kata dengan suatu obyek yang berupa benda, orang atau kejadian dan merangkaikan sejumlah kata dalam urutan yang tepat. Contohnya yaitu membuat langkah kerja dari suatu praktek dengan bantuan alat atau objek tertentu. Membuat prosedur dari praktek kayu.
5. Belajar membedakan (*discrimination*). Tipe belajar ini memberikan reaksi yang berbeda-beda pada stimulus yang mempunyai kesamaan. Contohnya yaitu seorang guru memberikan sebuah bentuk pertanyaan dalam berupa kata-kata atau benda yang mempunyai jawaban yang mempunyai banyak versi tetapi masih dalam satu bagian dalam jawaban yang benar. Guru memberikan sebuah bentuk (kubus) siswa menerka ada yang bilang berbentuk, seperti kardus, kubus, dsb.
6. Belajar konsep (*concept learning*). Belajar mengklasifikasikan stimulus, atau menempatkan obyek-obyek dalam kelompok tertentu yang membentuk suatu konsep. (konsep : satuan arti yang mewakili kesamaan ciri). Contohnya yaitu memahami sebuah prosedur dalam suatu praktek atau juga teori. Memahami prosedur praktek uji bahan sebelum praktek, atau konsep dalam kuliah mekanika teknik.
7. Belajar dalil (*rule learning*). Tipe ini merupakan tipe belajar untuk menghasilkan aturan atau kaidah yang terdiri dari penggabungan beberapa konsep. Hubungan antara konsep biasanya dituangkan dalam bentuk kalimat. Contohnya yaitu seorang guru memberikan hukuman kepada siswa yang tidak mengerjakan tugas yang merupakan kewajiban siswa, dalam hal itu hukuman diberikan supaya siswa tidak mengulangi kesalahannya.
8. Belajar memecahkan masalah (*problem solving*). Tipe ini merupakan tipe belajar yang menggabungkan beberapa kaidah untuk memecahkan masalah, sehingga terbentuk kaedah yang lebih tinggi (*higher order rule*). Contohnya yaitu seorang guru memberikan kasus atau permasalahan kepada siswa-siswanya untuk memancing otak mereka mencari jawaban atau penyelesaian dari masalah tersebut.

Selain delapan jenis belajar, Gagne (2014:317) juga membuat semacam sistematika jenis belajar. Menurutnya sistematika tersebut mengelompokkan hasil-

hasil belajar yang mempunyai ciri-ciri sama dalam satu katagori. Kelima hal tersebut adalah :

1. Keterampilan intelektual : kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungannya dengan menggunakan symbol huruf, angka, kata atau gambar.
2. Informasi verbal : seseorang belajar menyatakan atau menceritakan suatu fakta atau suatu peristiwa secara lisan atau tertulis, termasuk dengan cara menggambar.
3. Strategi kognitif : kemampuan seseorang untuk mengatur proses belajarnya sendiri, mengingat dan berfikir.
4. Keterampilan motorik : seseorang belajar melakukan gerakan secara teratur dalam urutan tertentu (*organized motor act*). Ciri khasnya adalah otomatisme yaitu gerakan berlangsung secara teratur dan berjalan dengan lancar dan luwes.
5. Sikap keadaan mental yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan pilihan-pilihan dalam bertindak.

Taksonomi belajar adalah pengelompokan tujuan berdasarkan domain atau kawasan belajar. Menurut Bloom ada tiga domain belajar yaitu :

1. *Cognitive Domain* (Kawasan Kognitif). Adalah kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek intelektual atau secara logis yang bias diukur dengan pikiran atau nalar. Kawasan ini terdiri dari:
 - Pengetahuan (*Knowledge*).
 - Pemahaman (*Comprehension*).
 - Penerapan (*Application*)
 - Penguraian (*Analysis*).
 - Memadukan (*Synthesis*).
 - Penilaian (*Evaluation*).

2. *Affective Domain* (Kawasan afektif). Adalah kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek emosional, seperti perasaan, minat, sikap, kepatuhan terhadap moral dan sebagainya. Kawasan ini terdiri dari:

- Penerimaan (*receiving/attending*).
- Sambutan (*responding*).
- Penilaian (*valuing*).
- Pengorganisasian (*organization*).
- Karakterisasi (*characterization*)

3. *Psychomotor Domain* (Kawasan psikomotorik). Adalah kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek keterampilan yang melibatkan fungsi sistem syaraf dan otot (*neuronmascular system*) dan fungsi psikis. Kawasan ini terdiri dari:

- Kesiapan (*set*)
- Meniru (*imitation*)
- Membiasakan (*habitual*)
- Adaptasi (*adaption*)

UNESCO telah mengeluarkan kategori jenis belajar yang dikenal sebagai empat pilar dalam kegiatan belajar Suparno (2014 :168) :

1. *Learning to know.* Pada *Learning to know* ini terkandung makna bagaimana belajar, dalam hal ini ada tiga aspek : apa yang dipelajari, bagaimana caranya dan siapa yang belajar.
2. *Learning to do.* Hal ini dikaitkan dengan dunia kerja, membantu seseorang mampu mempersiapkan diri untuk bekerja atau mencari nafkah. Jadi dalam hal ini menekankan perkembangan ketrampilan untuk yang berhubungan dengan dunia kerja.

3. *Learning to live together.* Belajar ini ditekankan seseorang/pihak yang belajar mampu hidup bersama, dengan memahami orang lain, sejarahnya, budayanya, dan mampu berinteraksi dengan orang lain secara harmonis.
4. *Learning to be.* Belajar ini ditekankan pada pengembangan potensi insani secara maksimal. Setiap individu didorong untuk berkembang dan mengaktualisasikan diri. Dengan *learning to be* seseorang akan mengenal jati diri, memahami kemampuan dan kelemahannya dengan kompetensi-kompetensinya akan membangun pribadi secara utuh.

b. Pengertian Mengajar

Beberapa ahli pendidikan telah memberi batasan tentang mengajar. Tim Perumus dari Balai Pengembangan Pengajaran dan Tenaga Guru/BPPTG (2014:10) memberi batasan tentang mengajar sebagai berikut:

- 1) Mengajar adalah menyampaikan pengetahuan atau ilmu pengetahuan dari seorang guru kepada seorang murid.
- 2) Mengajar adalah menanamkan sikap dan nilai-nilai pengetahuan dan keterampilan dasar, dari seorang yang telah mengetahuinya dan menguasainya kepada seseorang.
- 3) Mengajar adalah membimbing seseorang supaya belajar.

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa mengajar adalah membimbing atau menyampaikan ilmu pengetahuan atau keterampilan kepada seseorang sebagai subyek belajar. Batasan atau pengertian tentang mengajar di atas, dapat membawa implikasi dalam pelaksanaan pengajaran. Tim Perumus BPPTG (2014:10) menjelaskan sebagai berikut:

- 1) Mengajar dalam arti membimbing dapat berupa petunjuk, nasehat, pemberitahuan, motivasi atau dorongan, tugas dan usahakan tidak terdapat paksaan.
- 2) Membimbing seseorang dalam arti membimbing anak, juga orang dewasa, atau diri sendiri. Pengertian itu dapat juga diartikan manusia belajar sejak lahir sampai mereka menuju akhir hayatnya.
- 3) Mengajar baik disekolah maupun di luar sekolah dapat berupa bimbingan lanjutan dari sekolah atau terlepas dari sekolah, misalnya terjadi di perkumpulan pemuda, klub olahraga ataupun di rumah.

Usman, Uzer (2018:16) menjelaskan sebagai berikut: "Mengajar adalah membimbing kegiatan siswa sehingga ia mau belajar." Dengan melihat kutipan tersebut, tampaknya batasan dan implikasi definisi mengajar tersebut di atas cukup luas dan membawa kemungkinan berbagai tututan bagi kemampuan guru pendidikan jasmani. Di samping sebagai seseorang yang menyampaikan bahan pengajaran, guru sekaligus sebagai pemberi kemudahan dan pendorong bangkitnya motivasi belajar bagi siswanya. Namun yang jelas bahwa kegiatan mengajar itu dapat terjadi bila ada siswa yang belajar.

Mengajar senantiasa berkaitan dengan kegiatan belajar siswa, bukan sekedar menyampaikan informasi namun untuk mengantarkan siswa ke tujuan pendidikan melalui proses yang disengaja dan terencana. Kalau demikian halnya, dapat dikatakan pula kegiatan mengajar itu cukup kompleks, karena banyak faktor yang perlu dipertimbangkan dalam pelaksanaannya, seperti menetapkan tujuan, menerapkan metode yang efektif, dan menilai kemajuan siswa. Di samping itu dalam mengajar, guru peduli atas sifat-sifat siswa baik dalam hal fisik maupun phisikisnya. Guru tentunya harus tampil dalam membantu dan membimbing siswanya sesuai dengan kondisi dan lingkungan siswa yang bersangkutan. Nasution (2013:25) menjelaskan bahwa "Mengajar menurut pendapat modern tidak mungkin tanpa mengenal murid." Karena itu guru harus mengenal berbagai karakter dari siswanya. Mengajar adalah menyampaikan segala sesuatu kepada siswa sebagai peserta belajar, sehingga semua komponen kemampuan siswa dapat ditingkatkan seperti komponen kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Menurut Depdiknas (2013:3) bahwa, "Kegiatan belajar-mengajar (pembelajaran) harus dirancang mengikuti prinsip-prinsip belajar-mengajar dan prinsip motivasi dalam belajar". Dengan menerapkan prinsip tersebut, maka pembelajaran dapat sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

c. Pengertian Pembelajaran

Istilah pembelajaran berhubungan erat dengan pengertian belajar dan mengajar. Belajar, mengajar dan pembelajaran terjadi bersama-sama. Belajar dapat terjadi tanpa guru atau tanpa kegiatan mengajar dan pembelajaran formal lain.

Pengertian pembelajaran menurut kamus bahasa Indonesia : Pembelajaran adalah proses, cara menjadikan orang atau makhluk hidup belajar. Pengertian pembelajaran menurut beberapa ahli dikutip oleh Djamarah (2014:28-34), sebagai berikut:

Duffy dan Roehler (1989). Pembelajaran adalah suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan profesional yang dimiliki guru untuk mencapai tujuan kurikulum.

Gagne dan Briggs (1979:3). Mengartikan *instruction* atau pembelajaran ini adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal.

1). Ciri-ciri Pembelajaran

Ciri-ciri pembelajaran sebagai berikut :

1. merupakan upaya sadar dan disengaja
2. pembelajaran harus membuat siswa belajar
3. tujuan harus ditetapkan terlebih dahulu sebelum proses dilaksanakan

Menurut Depdiknas (2013:3) bahwa, "Kegiatan belajar-mengajar (pembelajaran) harus dirancang mengikuti prinsip-prinsip belajar-mengajar dan prinsip motivasi dalam belajar". Dengan menerapkan prinsip tersebut, maka pembelajaran dapat sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

c. Pengertian Pembelajaran

Istilah pembelajaran berhubungan erat dengan pengertian belajar dan mengajar. Belajar, mengajar dan pembelajaran terjadi bersama-sama. Belajar dapat terjadi tanpa guru atau tanpa kegiatan mengajar dan pembelajaran formal lain.

Pengertian pembelajaran menurut kamus bahasa Indonesia : Pembelajaran adalah proses, cara menjadikan orang atau makhluk hidup belajar. Pengertian pembelajaran menurut beberapa ahli dikutip oleh Djamarah (2014:28-34), sebagai berikut:

Duffy dan Roehler (1989). Pembelajaran adalah suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan profesional yang dimiliki guru untuk mencapai tujuan kurikulum.

Gagne dan Briggs (1979:3). Mengartikan *instruction* atau pembelajaran ini adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal.

1). Ciri-ciri Pembelajaran

Ciri-ciri pembelajaran sebagai berikut :

1. merupakan upaya sadar dan disengaja
2. pembelajaran harus membuat siswa belajar
3. tujuan harus ditetapkan terlebih dahulu sebelum proses dilaksanakan

4. pelaksanaannya terkendali, baik isinya, waktu, proses maupun hasilnya

2). Pembelajaran dan Pengajaran

Pembelajaran adalah separangkat tindakan yang dirancang untuk mendukung proses belajar siswa, dengan memperhitungkan kejadian-kejadian ekstrim yang berperan terhadap rangkaian kejadian-kejadian intern yang berlangsung dialami siswa. Pengajaran adalah proses, perbuatan, cara mengajar atau mengajarkan perihal mengajar, segala sesuatu mengenai mengajar, peringatan (tentang pengalaman, peristiwa yang dialami atau dilihatnya).

Pengajaran adalah kegiatan yang dilakukan guru dalam menyampaikan pengetahuan kepada siswa. Pengajaran juga diartikan sebagai interaksi belajar dan mengajar. Pengajaran berlangsung sebagai suatu proses yang saling mempengaruhi antara guru dan siswa.

3) Prinsip Pembelajaran

Beberapa prinsip pembelajaran dikemukakan oleh Suparman (2013:211) dengan mengadaptasi pemikiran Fillbeck (1974), sebagai berikut :

1. Respon-respon baru (*new responses*) diulang sebagai akibat dari respon yang terjadi sebelumnya.
2. Perilaku tidak hanya dikontrol oleh akibat dari respon, tetapi juga di bawah pengaruh kondisi atau tanda-tanda dilingkungan siswa.
3. Perilaku yang timbul oleh tanda-tanda tertentu akan hilang atau berkurang frekuensinya bila tidak diperkuat dengan akibat yang menyenangkan.
4. Belajar yang berbentuk respon terhadap tanda-tanda yang terbatas akan ditransfer kepada situasi lain yang terbatas pula.
5. Belajar menggeneralisasikan dan membedakan adalah dasar untuk belajar sesuatu yang kompleks seperti yang berkenaan dengan pemecahan masalah.
6. Situasi mental siswa untuk menghadapi pelajaran akan mempengaruhi perhatian dan ketekunan siswa selama proses siswa belajar.

7. Kegiatan belajar yang dibagi menjadi langkah-langkah kecil dan disertai umpan balik menyelesaikan tiap langkah, akan membantu siswa.
8. Kebutuhan memecah materi kompleks menjadi kegiatan-kegiatan kecil dapat dikurangi dengan mewujudkan dalam suatu model.
9. Keterampilan tingkat tinggi (kompleks) terbentuk dari keterampilan dasar yang lebih sederhana.
10. Belajar akan lebih cepat, efisien, dan menyenangkan bila siswa diberi informasi tentang kualitas penampilannya dan cara meningkatkannya.
11. Perkembangan dan kecepatan belajar siswa sangat bervariasi, ada yang maju dengan cepat ada yang lebih lambat.
12. Dengan persiapan, siswa dapat mengembangkan kemampuan mengorganisasikan kegiatan belajarnya sendiri dan menimbulkan umpan balik bagi dirinya untuk membuat respon yang benar.

Dalam buku *Condition of Learning*, Gagne (2014:324) mengemukakan sembilan prinsip yang dapat dilakukan guru dalam melaksanakan pembelajaran, sebagai berikut:

1. Menarik perhatian (*gaining attention*) : hal yang menimbulkan minat siswa dengan mengemukakan sesuatu yang baru, aneh, kontradiksi, atau kompleks.
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran (*informing learner of the objectives*) : memberitahukan kemampuan yang harus dikuasai siswa setelah selesai mengikuti pelajaran.
3. Mengingatkan konsep/prinsip yang telah dipelajari (*stimulating recall or prior learning*) : merangsang ingatan tentang pengetahuan yang telah dipelajari yang menjadi prasyarat untuk mempelajari materi yang baru.
4. Menyampaikan materi pelajaran (*presenting the stimulus*) : menyampaikan materi-materi pembelajaran yang telah direncanakan.
5. Memberikan bimbingan belajar (*providing learner guidance*) : memberikan pertanyaan-pertanyaan yang membimbing proses/alur berpikir siswa agar memiliki pemahaman yang lebih baik.
6. memperoleh kinerja/penampilan siswa (*eliciting performance*) ; siswa diminta untuk menunjukkan apa yang telah dipelajari atau penguasaannya terhadap materi.
7. memberikan balikan (*providing feedback*) : memberitahu seberapa jauh ketepatan performance siswa.
8. Menilai hasil belajar (*assessing performance*) : memberi tahu tes/tugas untuk mengetahui seberapa jauh siswa menguasai tujuan pembelajaran.
9. Memperkuat retensi dan transfer belajar (*enhancing retention and transfer*): merangsang kamampuan mengingat-ingat dan mentransfer

dengan memberikan rangkuman, mengadakan review atau mempraktekkan apa yang telah dipelajari.

d. Konsep Belajar Gerak (Motorik)

Motorik adalah kata sifat dari motor yang mempunyai pengertian gerak.

Gerak merupakan unsur hakiki dalam setiap bidang kehidupan. Apabila seseorang bergerak, maka orang itu telah mengkoordinasikan antara aspek rohani dan jasmaninya. Oleh karena itu, gerak dalam diri manusia bukan semata-mata peristiwa jasmaniah saja, tetapi juga sekaligus merupakan peristiwa rohani. Dengan demikian setiap orang berhubungan dengan gerak maka manusia perlu memahami segala proses gerak agar secara efektif dan efisien melakukan gerak. Sugiyanto (2013:3) mengemukakan: “Bahwa belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular dan diekspresikan dalam gerakan tubuh”.

Untuk mengetahui lebih jauh tentang belajar keterampilan motorik, perlu ditelaah lebih dulu mengenai beberapa konsep para ahli tentang belajar motorik atau belajar gerak. Kiram, Yanuar (2018:6) mengutip beberapa pendapat ahli sebagai berikut:

Gagne (1977) mengemukakan bahwa, “Belajar motorik adalah sebagai perubahan tingkah laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam jangka waktu tertentu dan bukan berasal dari proses pertumbuhan”. Rieder (1973) mengemukakan bahwa : “ Belajar motorik adalah suatu proses perbaikan kemampuan-kemampuan koordinasi motorik, melalui optimalisasi faktor-faktor persyaratan luar dan dalam yang bertujuan untuk mendapatkan keterampilan, kemampuan dan tingkah laku tertentu ”.

Tekanan belajar motorik terdapat pada aspek penguasaan keterampilan, bukan berarti aspek lain, seperti peranan domain kognitif, afektif diabaikan. Belajar gerak

terdiri tahap penguasaan, penghalusan dan penstabilan gerak atau penguasaan keterampilan teknik olahraga. Sehingga penguasaan keterampilan baru diperoleh melalui penerimaan dan pemilikan pengetahuan, perkembangan koordinasi dan kondisi fisik sebagai hasil dari latihan. Kiram (2013:3) menjelaskan bahwa, "Pengertian belajar gerakan dalam aktivitas jasmani, berkaitan dengan aktivitas guru dan peserta didik dalam upaya menggali, membentuk, dan mengembangkan kemampuan dan keterampilan peserta didik".

Berikut tolak dari beberapa konsep dasar belajar gerak yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar gerak adalah seperangkat proses yang berkenaan dengan hasil latihan atau pengalaman yang mengantarkan siswa ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

Tiga teori telah ditawarkan untuk menjelaskan proses di mana seseorang memperoleh pola perilaku, yaitu teori pengondisian klasik, pengondisian operant, dan pembelajaran sosial. Robbins, Stephen P, (2014:69-79)

1). Pengondisian klasik

Ivan Pavlov, ahli fisiolog dari Rusia yang memperkenalkan Teori Pengondisian Klasik. Pengondisian klasik adalah jenis pengondisian di mana individu merespons beberapa stimulus yang tidak biasa dan menghasilkan respons baru. Robbins, Stephen P, (2014 : 69). Teori ini tumbuh berdasarkan eksperimen untuk mengajari anjing mengeluarkan air liur sebagai respons terhadap bel yang berdering, dilakukan pada awal tahun 1900-an oleh seorang ahli fisiolog Rusia bernama Ivan Pavlov. Palvov, I. P.,(2014: 23-33).

2). Pengondisian operant

Pengondisian operant adalah jenis pengondisian di mana perilaku sukarela yang diharapkan menghasilkan penghargaan atau mencegah

sebuah hukuman. Robbins, Stephen P, (2014 : 70). Kecenderungan untuk mengulang perilaku seperti ini dipengaruhi oleh ada atau tidaknya penegasan dari konsekuensi-konsekuensi yang dihasilkan oleh perilaku. Robbins, Stephen P, (2014:71). Dengan demikian, penegasan akan memperkuat sebuah perilaku dan meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut diulangi. Robbins, Stephen P, (2014 : 71). Apa yang dilakukan Pavlov untuk pengondisian klasik, oleh psikolog Harvard, B. F. Skinner, dilakukan pengondisian operant. Skinner mengemukakan bahwa menciptakan konsekuensi yang menyenangkan untuk mengikuti bentuk perilaku tertentu akan meningkatkan frekuensi perilaku tersebut. (Skinner, B. F, 1970 : 100).

3). Pembelajaran sosial

Pembelajaran sosial adalah pandangan bahwa orang-orang dapat belajar melalui pengamatan dan pengalaman langsung. Meskipun teori pembelajaran sosial adalah perluasan dari pengondisian operant-teori ini berasumsi bahwa perilaku adalah sebuah fungsi dari konsekuensi-teori ini juga mengakui keberadaan pembelajaran melalui pengamatan dan pentingnya persepsi dalam pembelajaran.(Bandura, A., 1979, hal. 37-38).

e. Tahap-tahap Pembelajaran

Ada kesamaan pendapat para ahli, bahwa belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap. Lutan, Rusli (2014:305) menjelaskan tahap-tahap belajar gerak yakni : "(1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, dan (3) tahap otomatisasi."

Tahapan-tahapan belajar gerak tersebut dapat penulis jelaskan sebagai berikut:

(1) Tahap Kognitif

Ketika seseorang baru mulai mempelajari sesuatu tugas, katakanlah keterampilan motorik, maka yang menjadi pertanyaan baginya ialah, bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Dia membutuhkan informasi melaksanakan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan

pembentukkan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh.

Pada tahap kognitif ini, sering juga terjadi kejutan berupa peningkatan yang besar jika dibandingkan dengan kemajuan pada tahap-tahap berikutnya. Pada tahap ini juga bukan mustahil siswa yang bersangkutan mencoba-coba dan kemudian sering juga salah dalam melaksanakan tugas gerak. Gerakannya memang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

(2) Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak, penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun gerakan semakin konsisten. Jika seorang pebola basket melakukan shooting, dia belum mampu memperkirakan gerak tangan dengan laju bola untuk dapat masuk ke keranjang, maka memasuki tahap asosiatif ini dia mungkin paham tentang, berapa kira-kira daya yang harus dikerahkan atau berapa kuat tenaga yang diperlukan untuk shooting bola. Gerakannya tidak lagi kebetulan, tapi makin konsisten. Artinya geraknya makin terpola, dan dia semakin menyadari kaitan antara gerak dan hasil yang akan dicapai.

(3) Tahap Otomatisasi

Setelah seseorang berlatih selama beberapa hari, berbulan-bulan, atau bahkan bertahun-tahun, dia memasuki tahap otomatisasi. Dikatakan demikian, karena pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan

lainnya yang terjadi secara simultan. Seorang pekerja basket misalnya, mampu melaksanakan teknik shooting dengan baik dan sempurna. Tahap otomatisasi merupakan tahap di mana keterampilan gerak yang telah dipelajari sebelumnya diulang secara terus menerus sehingga respon geraknya lebih cepat dan akhirnya sampai pada respon gerak otomatisasi.

f. Teori Belajar Keterampilan Motorik

Dalam hal belajar keterampilan gerak, Schmidt (1991) yang pendapatkannya dikutip oleh Marwan, Iis (2014:3) memberi gambaran yang lebih jelas tentang hal ini. Menurutnya, "pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil."

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa belajar keterampilan gerak adalah suatu proses yang bertalian dengan latihan untuk meningkatkan perubahan perilaku terampil yang relatif permanen atau tahan lama.

Untuk menelusuri bagaimana belajar chest pass bola basket untuk siswa sekolah dasar berlangsung, penulis telusuri dengan menggunakan teori belajar. Para ahli pendidikan banyak mengungkap berbagai teori belajar. Nasution (2013:40) menjelaskan bahwa: "Berbagai teori yang dapat kita bagi menjadi tiga golongan yakni teori belajar menurut ilmu jiwa daya, teori belajar menurut ilmu jiwa asosiasi, dan menurut ilmu jiwa gestalt".

kuat apabila S-R itu sering diulang-ulang atau digunakan, dan ikatan S-R akan berkurang atau lenyap apabila jarang atau tidak pernah digunakan. Karena itu gerakan lay up shoot permainan bola basket harus dilatih secara berulang-ulang untuk memperkuat S (stimulus), sehingga gerakannya itu menjadi otomatis yang memperkuat R (respons).

Teori koneksiisme telah membawa implikasi penting dalam pengembangan belajar shooting bola basket antara lain yaitu :

- 1) Bahan pengajaran atau latihan harus disesuaikan dengan tingkat kematangan siswa baik kematangan yang bersifat psikologis maupun fisiologisnya.
- 2) Latihan yang diberikan kepada siswa harus berlangsung dalam suasana yang menyenangkan, hukuman sebagai hal yang menyakitkan siswa perlu dihindarkan, dan pujian terhadap gerakan yang benar akan menimbulkan kepuasan bagi siswa.

Keterampilan gerak dalam berolahraga sebagai bahan latihan perlu diurai ke dalam bagian-bagian gerakannya, dan diajarkan dari yang mudah ke yang sulit, bagian demi bagian sehingga menjadi keseluruhan gerak seperti yang diharapkan.

Tekanan belajar motorik terdapat pada aspek penguasaan keterampilan, bukan berarti aspek lain, seperti peranan domain kognitif, afektif diabaikan. Belajar gerak terdiri tahap penguasaan, penghalusan dan penstabilan gerak atau keterampilan teknik olahraga. Sehingga penguasaan keterampilan baru diperoleh melalui penerimaan dan pemilikan pengetahuan, perkembangan koordinasi dan kondisi fisik sebagai hasil dari latihan. Sebagaimana penjelasan menurut Kiram (2013:3) mengatakan : "pengertian belajar gerakan dalam aktivitas jasmani, berkaitan dengan aktivitas guru dan peserta

didik dalam upaya menggali, membentuk, dan mengembangkan kemampuan dan keterampilan peserta didik “.

Bertitik tolak dari beberapa konsep belajar gerak, maka belajar gerak adalah seperangkat proses yang berkenaan dengan hasil latihan atau pengalaman yang mengantarkan siswa ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

g. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Kematangan Belajar Keterampilan Gerak

Mempelajari keterampilan gerak bertujuan untuk menguasai keterampilan teknik gerak olahraga. Istilah keterampilan gerak berasal dari kata “*motor skill*” dengan arti “*motor*” sama dengan gerak, sedangkan “*skill*” diartikan dengan kata keterampilan. Kata keterampilan itu sendiri mengandung arti sebagai suatu tugas atau perbuatan, dan pengertian lainnya sebagai tahap kemahiran. Sebagai contoh anak mahir dalam melakukan teknik lay up shoot permainan bola basket, dengan cara dilihat dan diamati saat melakukan teknik dasar *lay up shoot*-nya sehingga bola dapat masuk ke dalam keranjang (ring).

Hurlock (204:154) menjelaskan bahwa : “Keterampilan gerak itu sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya : faktor keturunan, adanya rangsangan dan pengaruh lingkungan“. Dari ketiga faktor diatas dapat dilihat penjelasannya berikut ini:

1. Faktor keturunan (genetics). Keturunan erat sekali hubungannya dengan bakat peserta didik yang dibawa sejak lahir. Tentunya bakat ini pada masing-masing anak tidak sama. Dengan adanya perbedaan ini diharapkan seorang pendidik memahami perbedaan tersebut guna memudahkan dalam pengembangan bakat

yang berhubungan dengan olahraga yang perwujudannya dilakukan melalui proses belajar-mengajar di sekolah.

2. Adanya rangsangan. Biasanya anak melakukan gerak apabila ada yang merangsangnya misalnya, apabila si anak melihat lubang dijalanan dia akan segera melompatinya atau apabila melihat hewan yang ditakutinya ia akan lari. Dengan adanya rangsangan atau dorongan anak akan menggerakkan semua anggota tubuhnya maka dengan demikian berkembang keterampilan gerak anak.
3. Faktor lingkungan. Lingkungan sangat mempengaruhi pada keterampilan anak, karena secara tidak langsung dalam bergaul anak dituntut untuk melakukan aktivitas gerak. Maka dengan sendirinya keterampilan anakpun akan terbentuk.

h. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak

Proses pembelajaran keterampilan gerak merupakan istilah yang sudah tidak asing lagi dalam dunia pendidikan, terutama pendidikan jasmani dan kesehatan. Dalam proses pembelajaran seorang guru pendidikan jasmani sangat penting untuk dikaji dan dievaluasi. Hal ini dikemukakan berdasarkan pada pemikiran, bahwa anak usia sekolah dasar yang pada masa pertumbuhan dan perkembangan mereka, memiliki berbagai kerawanan yang bersifat sensitif baik bagi aspek kognitif dan motorik maupun yang berkaitan dengan perkembangan afektif dan emosional. Sedangkan lingkungan pada masa tersebut, mempunyai pengaruh yang amat besar, karena pada masa ini, lingkungan bagi mereka merupakan stimulus yang sangat berperan dalam membentuk dan membangun perilaku dan tindakan serta termasuk perkembangan kemampuan dan keterampilan motorik mereka. Jadi, selama ada reaksi

dari individu terhadap stimulus dan lingkungannya dapat dikatakan individu tersebut belajar. Dengan demikian guru bukan satu-satunya sumber belajar, karena guru dalam proses belajar mengajar hanya bagian dari lingkungan belajar siswa.

2. Konsep Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Siedentop (1991), seorang pakar pendidikan jasmani dari Amerika Serikat, mengatakan bahwa dewasa ini pendidikan jasmani dapat diterima secara luas sebagai model "pendidikan melalui aktivitas jasmani", yang berkembang sebagai akibat dari merebaknya telaahan pendidikan gerak pada akhir abad ke-20 ini dan menekankan pada kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa: "pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani". Menurut Jesse Feiring Williams (1999; dalam Freeman, 2013:146), pendidikan jasmani adalah "sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan". Pengertian ini didukung oleh adanya pemahaman bahwa:

Manakah pikiran (mental) dan tubuh disebut sebagai dua unsur yang terpisah, pendidikan, pendidikan jasmani yang menekankan pendidikan fisikal... melalui pemahaman sisi kealamian fitrah manusia ketika sisi keutuhan individu adalah suatu fakta yang tidak dapat dipungkiri, pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui fisikal. Pemahaman ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani juga terkait dengan respon emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, pembelajaran mental, intelektual, emosional, dan estetika.

Pendidikan melalui fisikal maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisikal (aktivitas jasmani), tujuannya mencakup semua aspek perkembangan

memberikan kontribusi pada pengalaman kependidikan lainnya, maka pasti terdapat kekeliruan dalam pelaksanaan program pendidikan jasmaninya.

Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisikal dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia. Dengan demikian, Freeman (2013:5) menyatakan pendidikan jasmani dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok bagian, yaitu:

1. Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui media fisikal, yaitu: beberapa aktivitas fisikal atau beberapa tipe gerakan tubuh.
2. Aktivitas jasmani meskipun tidak selalu, tetapi secara umum mencakup berbagai aktivitas gross motorik dan keterampilan yang tidak selalu harus didapat perbedaan yang mencolok.
3. Meskipun para siswa mendapat keuntungan dari proses aktivitas fisikal ini, tetapi keuntungan bagi siswa tidak selalu harus berupa fisikal, non-fisikal pun bisa diraih seperti: perkembangan intelektual, sosial, dan estetika, seperti juga perkembangan kognitif dan afektif.

Tentu, pendidikan jasmani tidak hanya menyebabkan seseorang terdidik fisiknya, tetapi juga semua aspek yang terkait dengan kesejahteraan total manusia, seperti yang dimaksud dengan konsep “kebugaran jasmani sepanjang hayat”. Seperti diketahui, dimensi hubungan tubuh dan pikiran menekankan pada tiga domain pendidikan, yaitu: psikomotor, afektif, dan kognitif. Beberapa ahli dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, Syer & Connolly (1984); Clancy (2006); Begley (2007), menyebutkan hal senada bahwa “tubuh adalah tempat bersemayamnya pikiran.” Ada unsur kesatuan pemahaman antara tubuh dengan pikiran.

b. Hubungan Pendidikan Jasmani, Play (Bermain) dan Sport

Merumuskan pengertian pendidikan jasmani harus mempertimbangkan dalam hubungan-nya dengan bermain (*play*) dan olahraga (*sport*). Berbagai studi di negara maju telah menelusuri dan mengembangkan konsep bermain dan implikasinya bagi kesejahteraan-total manusia. Demikian juga dengan studi tentang pendidikan jasmani dan olahraga, tetapi sesungguhnya ketiga istilah itu memiliki perbedaan yang cukup signifikan.

Bermain adalah aktivitas yang digunakan untuk mendapatkan kesenangan, keriangan, atau kebahagiaan. Bermain seyogyanya bukanlah pendidikan jasmani atau olahraga. Tetapi sayang, kegiatan aktivitas jasmani anak-anak di masa lalu, seperti: enggrang, bakiak, gobag sodor, atau gebuk bantal dikategorikan sebagai olahraga tradisional dari bentuk permainan, maka tidak jelas perbedaannya dengan kegiatan olahraga secara umum.

Sport, jika diartikan sebagai olahraga (ingat: olahraga bisa bermakna ganda, olahraga dalam Bahasa Indonesia, yang berarti membina raga, mengembangkan tubuh agar sehat, kuat, dan atau produktif; dan olahraga dalam pemaknaan konsep *sport*). *Sport* dalam sistem budaya Amerika adalah bentuk aktivitas bermain yang diorganisir dan bersifat kompetitif. Coakley (2014), menyatakan bahwa olahraga memiliki tiga indikator, yaitu: 1) sebagai bentuk keterampilan tingkat tinggi; 2) dimotivasi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik motivasi; dan 3) ada lembaga yang mengatur dan mengelolanya.

3. Konsep Dasar Permainan dalam Olahraga

Dalam buku "Homo Ludens" yang ditulis oleh Huizinga (Soekidjo dan Sitoemorang, 2013:32) menyatakan bahwa permainan adalah perbuatan atas kemauan sendiri yang dikerjakan dalam batas-batas, tempat dan waktu yang telah ditentukan, diiringi oleh perasaan senang dan merentangkan kesadaran berbuat lain dari kehidupan yang biasanya. Kemudian Werner (2013:12) menyatakan bahwa aktivitas permainan adalah aktivitas kompetitif yang dilakukan secara individual atau kelompok dengan menerapkan aturan dan penilaian yang objektif terhadap penampilan kemampuan keterampilan gerak yang dimiliki strategi dengan maksud untuk mencapai kemenangan. Begitu juga yang dinyatakan oleh Saunders (1994) dan Stanley (1977) yang dikutip oleh Wall dan Murray (2013:12) bahwa "permainan adalah aktivitas kompetitif secara individual atau kelompok dengan maksud untuk menang, dengan menggunakan strategi dan keterampilan untuk menjaga lawan secara individu atau kelompok dari kemenangan".

Bahkan menurut Lutan, Rusli (2014:123) bahwa, "aktivitas permainan lebih mengarah kepada kegiatan bermain. Dan karakteristik kegiatan bermainnya dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan peragaan ketangkasan fisik, yang bentuknya meliputi aktivitas keterampilan, kesegaran jasmani, atau kombinasi dari keduanya."

Menurut para ahli (Sutoto, Mukholid, dan Aminah, 2014:54) bahwa "permainan merupakan aktivitas yang sangat digemari oleh anak-anak, para remaja, dan bahkan para orang tua. Ada yang berpendapat bahwa permainan atau bermain berguna bagi perkembangan pribadi, yang positif dan menyenangkan. Ada pula yang

berpendapat bahwa permainan bermanfaat bagi perkembangan biologis dan juga pendidikan". Melalui permainan dapat dikembangkan kestabilan dan pengendalian emosi yang sangat penting bagi keseimbangan mental. Melalui permainan juga dapat dikembangkan kecepatan proses hubungan hidup antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok, bahkan antara negara dan bangsa sedunia.

Permainan merupakan bagian dari bidang kajian pendidikan jasmani yang mempunyai banyak sekali kegiatannya. Karena permainan dapat mengembangkan kemampuan-kemampuan yang bersifat jasmani, koordinasi gerak, kejiwaan, dan sosial. Melalui permainan akan terkondisikan dan mempersiapkan anak untuk mampu melakukan aktivitas-aktivitas olahraga lainnya, seperti: atletik, sepakbola, bola voli, bolabasket, senam, dan berenang (Sutoto, Mukholid, dan Aminah, 2014:55). Menurut Ateng (2014:2) bahwa "dunia anak adalah dunia bermain sehingga penyajian dalam pembelajaran pendidikan jasmaninya haruslah dalam bentuk permainan". Permainan berperan sebagai kendaraan pertama untuk mempelajari diri sendiri dan dunia sekitarnya. Melalui permainan, individual atau kelompok, aktif atau diam, anak-anak mengembangkan pemahaman dasar dari dunia tempat mereka hidup.

4. Metode Pembelajaran Discovery Learning

Model *Discovery Learning* mengacu kepada teori belajar yang didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang terjadi bila pelajar tidak disajikan dengan pelajaran dalam bentuk finalnya, tetapi diharapkan siswa mengorganisasi sendiri.

Sebagai model pembelajaran, *Discovery Learning* mempunyai prinsip yang sama dengan inkuiiri (*inquiry*) dan *Problem Solving*. Tidak ada perbedaan yang prinsipil pada ketiga istilah ini.

Pada *Discovery Learning* lebih menekankan pada ditemukannya konsep atau prinsip yang sebelumnya tidak diketahui. Perbedaan *inkuiiri* dan *problem solving* dengan *Discovery Learning* ialah bahwa pada *discovery learning* masalah yang diperhadapkan kepada siswa semacam masalah yang direkayasa oleh guru. Dalam mengaplikasikan model pembelajaran *Discovery Learning* guru berperan sebagai pembimbing dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar secara aktif, sebagaimana pendapat guru harus dapat membimbing dan mengarahkan kegiatan belajar siswa sesuai dengan tujuan. Kondisi seperti ini ingin merubah kegiatan belajar mengajar yang *teacher oriented* menjadi *student oriented*.

Dalam *Discovery Learning*, hendaknya guru harus memberikan kesempatan muridnya untuk menjadi seorang *problem solver*, seorang *scientis*, *historian*, atau ahli matematika. Bahan ajar tidak disajikan dalam bentuk akhir, tetapi siswa dituntut untuk melakukan berbagai kegiatan menghimpun informasi, membandingkan, mengkategorikan, menganalisis, mengintegrasikan, mereorganisasikan bahan serta membuat kesimpulan-kesimpulan.

Discovery Learning dapat membantu siswa untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilan-keterampilan dan proses-proses kognitif. Usaha penemuan merupakan kunci dalam proses ini, seseorang tergantung bagaimana cara belajarnya. Pengetahuan yang diperoleh melalui metode ini sangat pribadi dan ampuh

karena menguatkan pengertian, ingatan dan transfer. Menimbulkan rasa senang pada siswa, karena tumbuhnya rasa menyelidiki dan berhasil.

Model pembelajaran ini memungkinkan siswa berkembang dengan cepat dan sesuai dengan kecepatannya sendiri. Menyebabkan siswa mengarahkan kegiatan belajarnya sendiri dengan melibatkan akalnya dan motivasi sendiri.

Model pembelajaran *discovery learning* ini dapat membantu siswa memperkuat konsep dirinya, karena memperoleh kepercayaan bekerja sama dengan yang lainnya. Berpusat pada siswa dan guru berperan sama-sama aktif mengeluarkan gagasan-gagasan. Bahkan gurupun dapat bertindak sebagai siswa, dan sebagai peneliti di dalam situasi diskusi.

Membantu siswa menghilangkan skeptisme (keragu-raguan) karena mengarah pada kebenaran yang final dan tertentu atau pasti. Siswa akan mengerti konsep dasar dan ide-ide lebih baik; Membantu dan mengembangkan ingatan dan transfer kepada situasi proses belajar yang baru; Mendorong siswa berfikir dan bekerja atas inisiatif sendiri; Mendorong siswa berfikir intuisi dan merumuskan hipotesis sendiri; Memberikan keputusan yang bersifat intrinsik; Situasi proses belajar menjadi lebih terangsang; Proses belajar meliputi sesama aspeknya siswa menuju pada pembentukan manusia seutuhnya; Meningkatkan tingkat penghargaan pada siswa; Kemungkinan siswa belajar dengan memanfaatkan berbagai jenis sumber belajar; Dapat mengembangkan bakat dan kecakapan individu.

Model pembelajaran *discovery learning* ini menimbulkan asumsi bahwa ada kesiapan pikiran untuk belajar. Bagi siswa yang kurang pandai, akan mengalami

kesulitan abstrak atau berfikir atau mengungkapkan hubungan antara konsep-konsep, yang tertulis atau lisan, sehingga pada gilirannya akan menimbulkan frustasi.

Model pembelajaran *discovery learning* ini tidak efisien untuk mengajar jumlah siswa yang banyak, karena membutuhkan waktu yang lama untuk membantu mereka menemukan teori atau pemecahan masalah lainnya.

Harapan-harapan yang terkandung dalam metode ini dapat bugar berhadapan dengan siswa dan guru yang telah terbiasa dengan cara-cara belajar yang lama.

Model pembelajaran *discovery learning* lebih cocok untuk mengembangkan pemahaman, sedangkan mengembangkan aspek konsep, keterampilan dan emosi secara keseluruhan kurang mendapat perhatian.

Pada beberapa disiplin ilmu, misalnya IPA kurang fasilitas untuk mengukur gagasan yang dikemukakan oleh para siswa. Model pembelajaran *discovery learning* tidak menyediakan kesempatan-kesempatan untuk berfikir yang akan ditemukan oleh siswa karena telah dipilih terlebih dahulu oleh guru.

Langkah-Langkah Pelaksanaan Model Pembelajaran *Discovery Learning*

1. Langkah Persiapan
 - a. Langkah persiapan model pembelajaran penemuan (*discovery learning*) adalah sebagai berikut:
 - b. Menentukan tujuan pembelajaran
 - c. Melakukan identifikasi karakteristik siswa (kemampuan awal, minat, gaya belajar, dan sebagainya)
 - d. Memilih materi pelajaran.

kesulitan abstrak atau berfikir atau mengungkapkan hubungan antara konsep-konsep, yang tertulis atau lisan, sehingga pada gilirannya akan menimbulkan frustasi.

Model pembelajaran *discovery learning* ini tidak efisien untuk mengajar jumlah siswa yang banyak, karena membutuhkan waktu yang lama untuk membantu mereka menemukan teori atau pemecahan masalah lainnya.

Harapan-harapan yang terkandung dalam metode ini dapat bnyar berhadapan dengan siswa dan guru yang telah terbiasa dengan cara-cara belajar yang lama.

Model pembelajaran *discovery learning* lebih cocok untuk mengembangkan pemahaman, sedangkan mengembangkan aspek konsep, keterampilan dan emosi secara keseluruhan kurang mendapat perhatian.

Pada beberapa disiplin ilmu, misalnya IPA kurang fasilitas untuk mengukur gagasan yang dikemukakan oleh para siswa. Model pembelajaran *discovery learning* tidak menyediakan kesempatan-kesempatan untuk berfikir yang akan ditemukan oleh siswa karena telah dipilih terlebih dahulu oleh guru.

Langkah-Langkah Pelaksanaan Model Pembelajaran *Discovery Learning*

1. Langkah Persiapan

- a. Langkah persiapan model pembelajaran penemuan (*discovery learning*) adalah sebagai berikut:
- b. Menentukan tujuan pembelajaran
- c. Melakukan identifikasi karakteristik siswa (kemampuan awal, minat, gaya belajar, dan sebagainya)
- d. Memilih materi pelajaran.

- e. Menentukan topik-topik yang harus dipelajari siswa secara induktif (dari contoh-contoh generalisasi)
- f. Mengembangkan bahan-bahan belajar yang berupa contoh-contoh, ilustrasi, tugas dan sebagainya untuk dipelajari siswa
- g. Mengatur topik-topik pelajaran dari yang sederhana ke kompleks, dari yang konkret ke abstrak, atau dari tahap enaktif, ikonik sampai ke simbolik
- h. Melakukan penilaian proses dan hasil belajar siswa

2. Pelaksanaan

a. *Stimulation* (stimulasi/pemberian rangsangan)

Pertama-tama pada tahap ini pelajar dihadapkan pada sesuatu yang menimbulkan kebingungannya, kemudian dilanjutkan untuk tidak memberi generalisasi, agar timbul keinginan untuk menyelidiki sendiri. Disamping itu guru dapat memulai kegiatan PBM dengan mengajukan pertanyaan, anjuran membaca buku, dan aktivitas belajar lainnya yang mengarah pada persiapan pemecahan masalah. Stimulasi pada tahap ini berfungsi untuk menyediakan kondisi interaksi belajar yang dapat mengembangkan dan membantu siswa dalam mengeksplorasi bahan.

b. *Problem statement* (pernyataan/identifikasi masalah)

Setelah dilakukan stimulasi langkah selanjutnya adalah guru memberi kesempatan kepada siswa untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin agenda-agenda masalah yang relevan dengan bahan pelajaran, kemudian salah satunya dipilih dan dirumuskan dalam bentuk hipotesis (jawaban sementara atas pertanyaan masalah)

c. *Data collection* (Pengumpulan Data).

Ketika eksplorasi berlangsung guru juga memberi kesempatan kepada para siswa untuk mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya yang relevan untuk membuktikan benar atau tidaknya hipotesis (Syah, 2004:244). Pada tahap ini berfungsi untuk menjawab pertanyaan atau membuktikan benar tidaknya hipotesis, dengan demikian anak didik diberi kesempatan untuk mengumpulkan (collection) berbagai informasi yang relevan, membaca literatur, mengamati objek, wawancara dengan nara sumber, melakukan uji coba sendiri dan sebagainya.

d. *Data Processing* (Pengolahan Data)

Menurut Syah (2014:244) pengolahan data merupakan kegiatan mengolah data dan informasi yang telah diperoleh para siswa baik melalui wawancara, observasi, dan sebagainya, lalu ditafsirkan. Semua informasi hasil bacaan, wawancara, observasi, dan sebagainya, semuanya diolah, diacak, diklasifikasikan, ditabulasi, bahkan bila perlu dihitung dengan cara tertentu serta ditafsirkan pada tingkat kepercayaan tertentu

e. *Verification* (Pembuktian)

Pada tahap ini siswa melakukan pemeriksaan secara cermat untuk membuktikan benar atau tidaknya hipotesis yang ditetapkan tadi dengan temuan alternatif, dihubungkan dengan hasil data processing (Syah, 2014:244). Verification menurut Bruner, bertujuan agar proses belajar akan berjalan dengan baik dan kreatif jika guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk menemukan suatu konsep,

teori, aturan atau pemahaman melalui contoh-contoh yang ia jumpai dalam kehidupannya.

f. Generalization (menarik kesimpulan/generalisasi)

Tahap generalisasi/ menarik kesimpulan adalah proses menarik sebuah kesimpulan yang dapat dijadikan prinsip umum dan berlaku untuk semua kejadian atau masalah yang sama, dengan memperhatikan hasil verifikasi (Syah, 2014:244). Berdasarkan hasil verifikasi maka dirumuskan prinsip-prinsip yang mendasari generalisasi

Penilaian Pada Model Pembelajaran Penemuan (*Discovery Learning*)

Dalam Model Pembelajaran *Discovery Learning*, penilaian dapat dilakukan dengan menggunakan **tes** maupun **non tes**. Penilaian yang digunakan dapat berupa penilaian kognitif, proses, sikap, atau penilaian hasil kerja siswa. Jika bentuk penilaiananya berupa penilaian kognitif, maka dalam model pembelajaran *discovery learning* dapat menggunakan tes tertulis. Jika bentuk penilaiananya menggunakan penilaian proses, sikap, atau penilaian hasil kerja siswa maka pelaksanaan penilaian dapat dilakukan dengan pengamatan.

5. Permainan Bola Basket

a. Konsep Permainan Bola Basket

Permainan bola basket adalah permainan yang dilakukan oleh 5 orang tiap regunya yang dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia. Tujuan permainan bola basket memasukan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mencegah lawan untuk memasukan bola ke basket. Untuk memainkannya bola

tersebut boleh di lemparkan, digiring, didorong atau di pikul: dengan tangan terbuka ke segala penjuru lapangan.

b. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Meskipun permainan bola basket merupakan permainan tim namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting dikuasai sebelum seseorang bermain di dalam timnya. Selain itu dengan menguasai teknik dasar bola basket dengan baik, maka si pemain lebih leluasa dan mudah dalam berimprovisasi pada saat bermain dilapangan. Teknik dasar permainan bola basket sebagaimana yang dikatakan Wissel (2013:2) mencakup “*footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan”.

Semua teknik dasar itu selain harus dilatih juga harus dikuasai oleh para pemain bola basket . Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (1988:100) yang berbunyi “kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang di perlukan dalam setiap cabang olah raga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna”.

Tetapi walaupun terdapat banyak teknik dasar dalam permainan bola basket, teknik yang dianggap paling penting yaitu teknik menembak (*shooting*) termasuk di dalamnya teknik *lay up shoot*. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Wissel (2013:43) yaitu : ”*shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting dalam olah raga bola basket. Teknik dasar seperti operan , *dribbling*, bertaha, dan *rebonding* mungkin

mengantar anda memperoleh peluang besar membuat skor tapi tetap saja anda harus membuat tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya”.

Secara garis besar permainan bola basket dimainkan dengan menggunakan beberapa teknik dasar, yaitu memegang, mengoper, dan menangkap bola(*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*). Ketiga teknik dasar tersebut kemudian dikembangkan menjadi beberapa teknik gerakan lanjutan.

a. Teknik Memegang Bola



Gambar 2.2 Cara Memegang Bola

(<http://spesialis-lapangan.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-bola-basket.html>) di unggah pada tanggal 3 Januari 2018

Teknik memegang bola adalah teknik paling dasar dalam sebuah permainan bola basket. Teknik memegang bola, yaitu sikap tangan membentuk mangkok besar, dengan teknik memegang sebagai berikut :

- a. kedua jari-jari dibuka lebar.
- b. kedua telapak tangan merapat pada bola.

- c. kedua siku tangan agak ditekuk dan mengarah kebagian luar atas serta agak jauh dari badan.
- d. memegang bola didepan dada.

2. Melempar dan Menangkap Bola

Teknik melempar bola atau passing adalah teknik melempar bola yang bertujuan memberikan bola pada teman atau rekan satu tim. teknik melempar bola dapat dilakukan dengan beberapa jenis teknik seperti dibawah ini.



Gambar 2.3 *Chest Pass*

(<http://spesialis-lapangan.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-bola-basket.html>) di unggah pada tanggal 3 Januari 2018

a. Melempar dengan dua tangan searah dada (*chest pass*)

Teknik mengoper chest pass ini dilakukan bertujuan untuk mengoper bola dengan jarak dekat. teknik ini dapat dilakukan dengan cara.

- 1). Pengaturan posisi berdiri menghadap sasaran operan.
- 2). Kedua lutut sedikit ditekuk serta kedua tangan memegang bola di depan dada.
- 3). Pandangan diarahkan pada tujuan lemparan.

- 4). Badan sedikit dicondongkan.
- 5). Langkahkan satu kaki kedepan, lalu lemparkan bola dengan mendorong dari dada kearah depan sambil meluruskan kedua siku.
- 6). Diakhiri dengan meluruskan kedua lengan selebar bahu, telapak tangan menghadap keluar, pandangan diarahkan pada lepasnya bola. Pada saat melakukan teknik dasar ini tak jarang kita sering melakukan kesalahan Kesalahan-kesalahan tersebut diantaranya.
 - 1). badan kaku saat melakukan lemparan dan lecutan tangan kurang
 - 2). pada sikap akhir, telapak tangan tidak mengarah keluar.
 - 3). bola yang di pegang terlalu ke belakang, serta kedua siku tidak lurus.

b. Lemparan Satu Lengan Diatas Kepala (*Zeppelin pass*)

Gerakan zeppelin pass bertujuan untuk mengoper jarak jauh dengan teknik menguasai bola satu lengan lurus diatas kepala. gerakan ini dapat dilakukan dengan cara melecutkan telapak tangan dengan jari-jari tangan dibuka lebar atau direnggangkan, kemudian mengoper pada teman satu tim.

c. Lemparan Bawah (*ground pass*)

Ground pass dapat dilakukan dengan dua atau satu tangan mengayun kearah teman. pada gerakan ini bola menggelinding diatas lantai.



Gambar 2.4 *Ground Pass*

(<http://spesialis-lapangan.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-bola-basket.html>) di unggah pada tanggal 3 Januari 2018

d. Operan Pantulan (*bounce pass*)

Bounce pass merupakan teknik mengoper bola dengan memantulkan dulu bola ke lantai. tujuannya untuk menghindari penjagaan dari pihak lawan yang melakukan penjagaan. Gerakan ini dilakukan dengan diawali pengaturan posisi berdiri mengarah pada sasaran dengan kedua kaki di buka lebar selebar bahu, lutut di tekuk, badan condong ke depan, pandangan mengarah ke sasara, serta kedua tangan memegang bola. kemudian bersamaan dengan melangkahkan satu kaki kedepan, dorong bola dengan kedua tangan kearah depan bawah sambil kedua siku diluruskan. kemudian, pergelangan tangan dilecutkan dan didorong dari bahu yang kuat. gerakan ini diakhiri dengan kedua tangan lurus kedepan bawah dan diikuti dengan langkah kai.

Akan tetapi pada saat kita melakukan gerakan ini tidak jarang kita melakukan kesalahan berikut.

- 1). lemparan tidak ditolakkan, tapi di banting.

- 2). daerah pantulan terlalu dekat atau terlalu jauh.
- 3). kekuatan tolakan dan kedua tangan tidak sama.



Gambar 2.5 Bounce Pass

(<http://spesialis-lapangan.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-bola-basket.html>) di unggah pada tanggal 3 Januari 2018

e. Lemparan Dari Atas Kepala (*overhead pass*)

Overhead pass merupakan teknik mengoper dengan dua tangan dari atas kepala. teknik ini bertujuan untuk menghindari jangkauan tangan dari pihak penjaga tim lawan. teknik ini dilakukan diawali dengan melakukan lemparan dari atas kepala. pemain harus mengatur posisi berdiri menghadap kearah sasaran, kedua kaki dibuka lebar, serta kedua tangan memegang bola. Selanjutnya, angkat kedua tangan keatas agak melenting kebelakang, bersamaan melangkahkan kaki8 satu langkah, bola dilemparkan dari belakang ke depan, kemudian diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan.



Gambar 2.6 *Overhead Pas*

(<http://spesialis-lapangan.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-bola-basket.html>) di unggah pada tanggal 3 Januari 2018

3. Menangkap Bola

Teknik menangkap bola pada permainan bola basket, pada adasarnya mempergunakan kedua tangan yang dijulurkan kedepan serta telapak tangan direnggangkan untuk mrngrah pada datangnya bola. kemudian bola tersebut ditangkap oleh kedua tangan. untuk meredam bola, tarik bola kearah dada dengan cara membengkokkan siku-siku atau mengoper hampir mendekati dada.

4. Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket. teknik dribbling ini merupakan teknik dasar yang sangat penting. Caranya yaitu dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan. Menggiring bola dalam permainan bola

basket dapat dibagi menjadi dua cara, yaitu menggiring bola rendah dan menggiring bola tinggi. Menggiring bola rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Menggiring bola tinggi dilakukan untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan. gerakan ini baik dilakukan di tempat, sambil berjalan, atau pun sambil berlari. teknik gerakan ini memiliki beberapa tujuan, yaitu untuk mencari peluang arah serangan, menerobos pertahanan lawan, memperlambat tempo permainan, serta mendekati ring lawan.

5. Teknik Menembak (*shooting*)

Shooting adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan shooting ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan shooting dengan dua tangan serta shooting dengan satu tangan. adapun langkah-langkah shooting dengan menggunakan satu tangan yaitu sebagai berikut.



Gambar 2.7 *Shooting Dua Tangan*
(<http://spesialis-lapangan.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-bola-basket.html>) di unggah pada tanggal 3 Januari 2018

- a. berdiri dengan kedua kaki sedikit di bengkokkan, kaki kiri berada di depan, sedangkan kaki kanan dibelakang. lengan sebelah kanan berada di arah depan atas kepala, sikut menghadap kedepan, tangan kiri dijadikan sebagai penahan bola.
- b. kedua lutut diluruskan bersama-sama, lalu lepaskan tangan sebelah kiri dari bola dan sebelah kanan mendorong bola kearah ring sehingga laju bola membentuk para bola.
- c. untuk mendorong bola ujung jari-jari tangan agar digerakan lebih kuat. akhiri gerakan dengan posisi badan tegak serta telapak tangan menghadap kearah bawah serta berat badan berada didepan.



Gambar 2.8 *Shooting*

(<http://spesialis-lapangan.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-bola-basket.html>) di unggah pada tanggal 3 Januari 2018

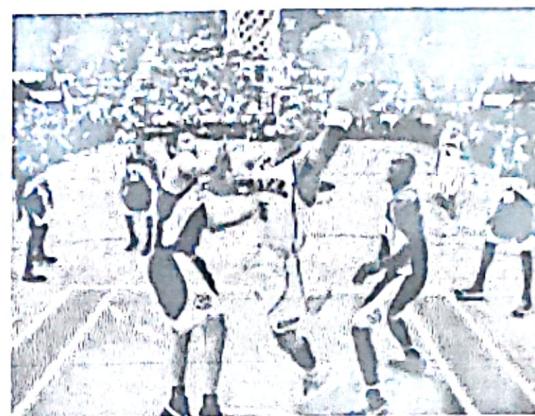
Teknik menembak selanjutnya adalah menggunakan dua tangan. adapun langkah-langkah yang dilakukan, yaitu sebagai berikut.

- a. posisi berdiri dengan kedua kaki sejajar dan dibuka selebar bahu. lutut agk dibengkokkan dan kedua tangan memegang bola yang berada di depan atas kepala.
- b. siku tangan keduanya dibengkokkan dengan mengarah kedepan, pandangan mengarah ke ring melalui bagian bawah bola.
- c. pada saat menembak gerakan tangan sama dengan gerakan melakukan tembakan satu tangan.

6. Tembakan Melayang (lay up)

Lay-up adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. Lay-up disebut juga dengan tembakan melayang. menembak lay up dapat dilakukan dari sisi kanan ataupun kiri. pemain yang melakukan lay up dari kanan menembak menggunakan tangan kanan dan jika melakukan dari kiri maka ia menembak menggunakan tangan kiri. tolakan kaki pun harus berlawanan. jika tolakan dengan kaki kiri, maka tembakan oleh tangan kanan begitu pun sebaliknya.

Langkah selanjutnya diawali dengan bergerak menangkap bola sambil melayang dan melompat kedepan. kemudian tangkapan dilakukan menggunakan tangkapan dua tangan. pada saat mendarat, lakukan langkah pendek kedepan, kemudian menolak keatas sambil mengangkat bola didepan keatas. setelah mencapai titik lompatan tertinggi, tembakan bola ke ring basket dengan satu tangan dibantu pergelangan tangan. kemudian, mendarat dibawah ring basket dengan kedua kaki mengeper.



Gambar 2.9 *Lay Up Shoot*

(<http://spesialis-lapangan.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-bola-basket.html>) di unggah pada tanggal 3 Januari 2018

Tidak jarang seorang pemain melakukan kesalahan dalam melakukan lay up, berikut ini kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan.

- a. seorang pemain melakukan langkah pertama terlalu tinggi.
- b. menerima bola tidak dalam sikap melayang.
- c. pada saat melayang, kaki tidak lemas bergantung, tetapi aktif di gerakan.

7. Pivot

Pivot atau memoros adalah suatu usaha menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedangkan kaki yang lain dapat berputar 360 derajat.



Gambar 2.10 Pivot

(<http://spesialis-lapangan.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-bola-basket.html>) di unggah pada tanggal 3 Januari 2018

8. Teknik Menombok (Slamdunk)

Slamdunk adalah salah satu teknik yang paling populer. Sebenarnya cukup simpel, yaitu hanya memasukkan bola secara langsung ke ring dan menghempaskan tangan ring basket. Walaupun simpel, tapi untuk orang dengan tinggi 171 cm slam seperti ini hampir mustahil untuk dilakukan karena lompatannya tidak cukup tinggi. teknik slam dunk terbagi atas beberapa jenis gerakan, yaitu sebagai berikut.

- a. walking in the air, yaitu gerakan slam dunk dengan melompat jauh dan tinggi, sehingga sepintas seperti berjalan di udara.
- b. ally ops, yaitu jenis gerakan slam dunk dimana teman satu tim mengoper bola kepada seseorang pemain yang sedang melompat. ketika melompat, pemain tersebut menangkap bola yang dioper temannya tersebut dan langsung melakukan slam dunk.
- c. 360 degree dunk, yaitu gerakan slam dunk yang dilakukan dengan memutarkan badan 360 derajat.



Gambar 2.11 Teknik Slamdunk
(<http://spesialis-lapangan.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-bola-basket.html>) di unggah pada tanggal 3 Januari 2018

- d. Tip dunk, yaitu gerakan slam dunk dimana teman melemparkan bola, tetapi tidak masuk kedalam keranjang, kemudian pemain lain melompat dan menangkap bola pantul yang tidak masuk tersebut dengan melakukan slam dunk sebelum kaki turun menginjak lantai



Gambar 2.12 Tip dunk
(<http://spesialis-lapangan.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-bola-basket.html>) di unggah pada tanggal 3 Januari 2018

- e. back dunk, yaitu jenis gerakan slam dunk dengan badan menghadap kearah belakng.



Gambar 2.13 Back Dunk
(<http://spesialis-lapangan.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-bola-basket.html>) di unggah pada tanggal 3 Januari 2018

- f. cross over dunk, yaitu jenis gerakan slam dunk dimana tangan yang satu mengoper bola ke tangan yang lain melewati selangkang kaki dan kemudian melakukan gerakan slam dunk.

9. Teknik rebound

Rebound merupakan gerakan memantulkan kembali bola ke lapangan setelah bola mengenai simpai atau papan pantul. gerakan rebound merupakan gerakan yang wajib dikuasai oleh seorang pemain.



Gambar 2.14 Teknik Rebound

(<http://spesialis-lapangan.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-bola-basket.html>) di unggah pada tanggal 3 Januari 2018

10. Teknik Inbound

Teknik inbound disebut juga lemparan kedalam. teknik ini merupakan sebuah lemparan yang tujuannya peluang mencetak angka secepat mungkin. seorang pemain yang melakukan inbound, harus berada diluar area permainan yang sah, baik bola ataupun tubuh, termasuk kaki dan sepatu. tidak boleh menyentuh lapangan permainan atau bahkan dengan posisi yang tepat untuk melakukan teknik inbound, maka pemain harus menerapkan dasar-dasar teknik lemparan.

c. Teknik Dasar *Lay Up Shoot* Permainan Bola Basket

Lay-up shoot yaitu hal yang harus dipelajari dalam permainan bolabasket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa dilakukan pemain baik menggunakan tangan kanan ataupun kiri. Lay-up dilakukan di akhir dribble. Pada jarak beberapa langkah dari ring, penggiring bola secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang.

Tembakan melayang (*Lay-up*) adalah salah satu teknik memasukkan bola ke dalam jaring dalam permainan bola basket. Teknik ini merupakan salah satu cara termudah untuk mendapatkan poin. Secara garis besar, teknik ini dilatih dengan men-dribble bola dari garis tembakan bebas, kemudian melompat dengan satu kaki bergantian dan pada lompatan kedua dilakukan tembakan ke ring secara bersamaan. Saat melompat, bola dibawa dengan dua tangan, setelah itu dilepaskan ke arah ring dengan satu tangan. Sedangkan tangan lainnya membantu dan melindungi bola. Lay-up dilakukan dengan memantulkan bola ke bagian atas papan ring terlebih dahulu ataupun langsung memasukkan bola ke ring.

Ada beberapa variasi dari teknik lay-up, yaitu *reverse lay-up* dan *power lay-up*. *Reverse lay-up* biasanya dilakukan apabila seorang pemain berada di bawah ring atau sangat dekat dengan ring sehingga memungkinkan untuk melakukan lay-up biasa. Pada teknik ini, seorang pemain akan menggunakan sisi yang berlawanan dengan lay-up biasa saat menembakkan bola. Power lay-up dilakukan dengan menembak bola menggunakan kedua tangan dalam jarak yang dekat dengan ring.

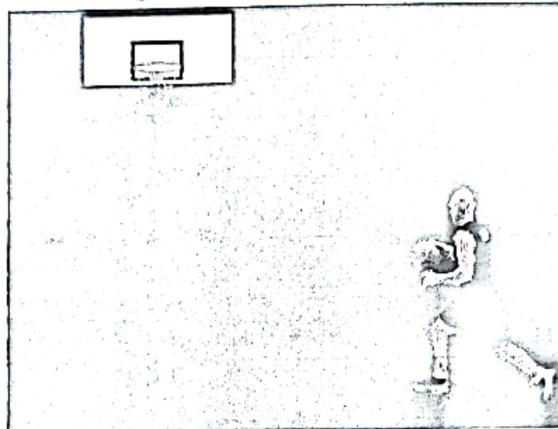
Tembakan Lay-up adalah tembakan yang dilakukan dengan melompat menuju keranjang dengan 1 kaki. Untuk melakukan tembakan lay-up, mulai lah menggiring bola di sisi kanan lapangan melawati garis tembak 3 poin. Sangat mustahil untuk melakukan lay-up tanpa menggiring bola jadi sangatlah penting untuk melatih teknik menggiring bola mu karena itu adalah teknik yang sering digunakan dan berguna.

Berhentilah menggiring bola saat kamu berada 2 langkah dari ranjang, atau di tengah antara garis tembakan 3 poin dan keranjang. Di saat seperti ini di perbolehkan melanjutkan 2 langkah lagi menuju keranjang sebelum kamu melakukan tembakan Lay-up. Perhatian kamu hanya di perbolehkan melakukan 2 langkah ini apabila kamu melompat dengan 1 kaki. Tolakkan kaki kiri mu dan ayunkan lutut kaki kanan mu selagi kamu menuju bibir keranjang. Mengayunkan kaki sebelah mu ke atas akan memberikan mu daya gerak dan membantu mu menaikan tubuh dan melewati musuh

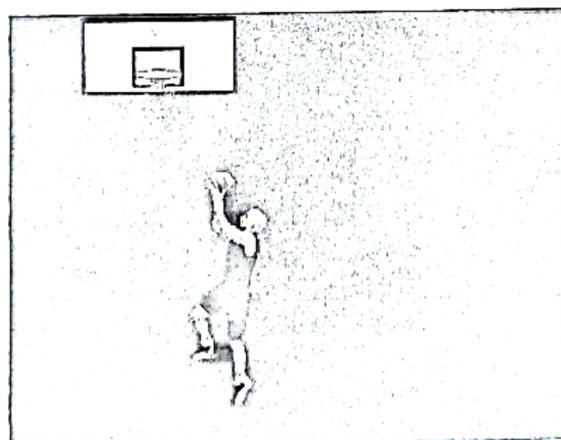
Gunakanlah tenagan kiri sebagai lengan penjaga untuk menahan para penjaga keranjang musuh. Jangan ayunkan lengan mu keluar atau mendorong penjaga. Buat lengan kiri mu sperti penghalang sudut 90 derajat lurus dari bahu mu. Tehnik ini jelas sah dan akan membantu mu menjaga bola dari pukulan atau tepukan musuh ke baris ketiga dari bangku-bangku.

Mengulurkan bola menuju keranjang dengan tangan kanan. Bagian tubuh kanan mu seharus nya lebih tinggi dari bagian kiri mu berterima kasih lah pada saat mengangkat kaki kanan mu saat melompat. Arahkan pada sudut kanan atas dari kota merah di papan keranjang. Dengan meletakan bola ke sudut kanan atas dari kotak kamu sudah di jamin akan melakukan Lay-up yang sukses. Gerakan pergelangan. Gerakan yang sesungguh nya dari melakukan tembakan Lay-up berpusat pada pergelangan. Gerakan saja bola nya dari jari-jari mu dengan gerakan yang cepat. Akan ada cukup waktu bagi bola untuk berputar-putar di bibir keranjang dan masuk melalui jaring. Ulangilah langkah di atas dengan menggunakan tengan kiri.

Tembakan lay-up adalah salah satu teknik paling banyak digunakan dalam basket. Ini teknik tidak semudah seperti yang terlihat, dan banyak pemain menjadi bingung dengan gerak kaki dan shooting off dengan kaki yang benar. Tujuan keseluruhan adalah untuk mengarahkan ke arah keranjang dan skor dari papan itu.

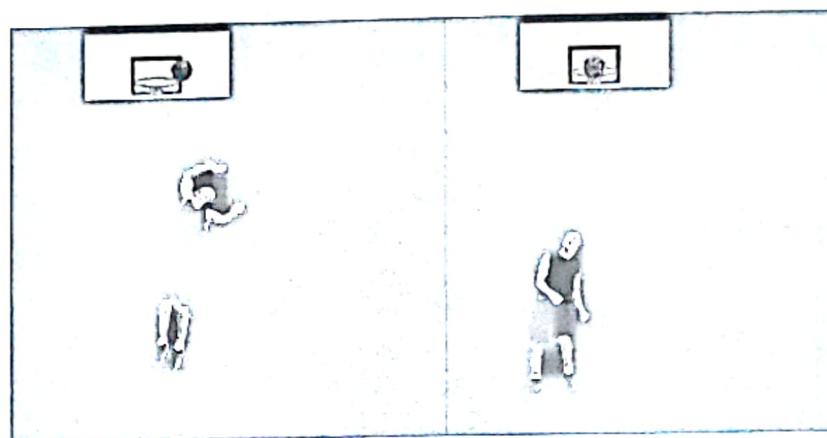


Gambar 2.15 Persiapan Langkah Lay Up Shoot
(<http://spesialis-lapangan.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-bola-basket.html>) di unggah pada tanggal 3 Januari 2018



Gambar 2.16 Gerakan Loncat Lay Up Shoot
(<http://spesialis-lapangan.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-bola-basket.html>) di unggah pada tanggal 3 Januari 2018

- Jika mendekati dari kanan dan kanan tangan, mengambil setengah langkah dengan kaki kanan, kemudian mengambil langkah panjang dengan kaki kiri dan menggunakan sebagai dasar untuk melompat kaki.



Gambar 2.17 Gerakan saat Memasukan Bola ke dalam Keranjang
(<http://spesialis-lapangan.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-bola-basket.html>) di unggah pada tanggal 3 Januari 2018

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan ini adalah penelitian yang sudah dilakukan oleh Agung Irzan (2012) dengan judul penelitian “Penerapan Metode Pembelajaran Terbimbing untuk meningkatkan hasil Belajar lay Up Shoot Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Titian Teras Provinsi Jambi” Diadopsi dari: <https://www.google.com/#sclient=psy-ab&q=penelitian+shooting+Bola+basket&oq=penelitian+shooting+Bola+basket&g>. Dengan hasil penelitiannya sebagai berikut:

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil belajar lay up shoot permainan bola basket dengan menerapkan metode termbingbing pada siswa SMA Titian Teras Provinsi Jambi. Penelitian dilakukan selama 6 minggu seminggu 3 kali pertemuan di SMA Titian Teras Provinsi Jambi. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas Rancangan Penelitian yang digunakan adalah dengan pola “*One group pre-test and post-test design*”. I

Dari Hasil uji normalitas didapat $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu pada *pre test* dan *pos test* sebesar $0,0098 - 0,0069 < 0,249$, hasil dari uji homogenitas varians menunjukkan bahwa $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu, $2,79 < F_{tabel} 3,89$, sedangkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai $t = 4,8613$ Sedangkan nilai $t_{tabel} = 1,7959$ ternyata t yang diperoleh lebih besar dari t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak sehingga H_0 diterima. Dengan demikian bahwa pembelajaran dengan metode termbingbing dapat meningkatkan lay up shoot bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Titian Teras Provinsi Jambi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pembelajaran menggunakan metode termbingbing dapat meningkatkan hasil belajar lay up shoot pada siswa SMA Titian Teras Provinsi Jambi.

C. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran atau asumsi diperlukan dalam suatu penelitian terutama berguna untuk menjadi dasar perumusan hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Surakhmad, Winarno (2013 : 58) menjelaskan anggapan dasar adalah: “Sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik, dikatakan selanjutnya bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda. Seorang penyelidik mungkin meragukan suatu anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kekurangan.” Kutipan tersebut menjelaskan bahwa asumsi diterima kebenarannya oleh peneliti tersebut tanpa memerlukan pembuktian. Karena itu setiap peneliti mengajukan asumsi-asumsi yang melandasai penelitiannya. Anggapan dasar yang penulis ajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

terlibat, terutama dalam penggunaan proses mentalnya untuk menemukan beberapa konsep dan prinsip. *Discovery* dilakukan melalui observasi, klasifikasi, pengukuran, prediksi, penentuan. Proses tersebut disebut *cognitive process* sedangkan *discovery* itu sendiri adalah *the mental process of assimilating concepts and principles in the mind*. Robert B. Sund dalam Malik, (2014:219).

Sebagai strategi belajar, *discovery learning* mempunyai prinsip yang sama dengan inkuiiri (*inquiry*) dan *problem solving*. Tidak ada perbedaan yang prinsipil pada ketiga istilah ini, pada *discovery learning* lebih menekankan pada ditemukannya konsep atau prinsip yang sebelumnya tidak diketahui. Perbedaannya dengan *discovery* ialah bahwa pada *discovery* masalah yang diperhadapkan kepada peserta didik semacam masalah yang direkayasa oleh guru. Sedangkan pada inkuiiri masalahnya bukan hasil rekayasa, sehingga peserta didik harus mengerahkan seluruh pikiran dan keterampilannya untuk mendapatkan temuan-temuan di dalam masalah itu melalui proses penelitian, sedangkan *problem solving* lebih memberi tekanan pada kemampuan menyelesaikan masalah.

Dalam konsep belajar, sesungguhnya strategi *discovery learning* merupakan pembentukan kategori-kategori atau konsep-konsep, yang dapat memungkinkan terjadinya generalisasi. Sebagaimana teori Bruner tentang kategorisasi yang nampak dalam *discovery*, bahwa *discovery* adalah pembentukan kategori-kategori, atau lebih sering disebut *sistem-sistem coding*. Pembentukan kategori-kategori dan *sistem-sistem coding* dirumuskan demikian dalam arti relasi-relasi (*similaritas & difference*) yang terjadi diantara obyek-obyek dan kejadian-kejadian (events). Bruner

terlibat, terutama dalam penggunaan proses mentalnya untuk menemukan beberapa konsep dan prinsip. *Discovery* dilakukan melalui observasi, klasifikasi, pengukuran, prediksi, penentuan. Proses tersebut disebut *cognitive process* sedangkan *discovery* itu sendiri adalah *the mental process of assimilating concepts and principles in the mind*. Robert B. Sund dalam Malik, (2014:219).

Sebagai strategi belajar, *discovery learning* mempunyai prinsip yang sama dengan inkuiiri (*inquiry*) dan *problem solving*. Tidak ada perbedaan yang prinsipil pada ketiga istilah ini, pada *discovery learning* lebih menekankan pada ditemukannya konsep atau prinsip yang sebelumnya tidak diketahui. Perbedaannya dengan *discovery* ialah bahwa pada *discovery* masalah yang diperhadapkan kepada peserta didik semacam masalah yang direkayasa oleh guru. Sedangkan pada inkuiiri masalahnya bukan hasil rekayasa, sehingga peserta didik harus mengerahkan seluruh pikiran dan keterampilannya untuk mendapatkan temuan-temuan di dalam masalah itu melalui proses penelitian, sedangkan *problem solving* lebih memberi tekanan pada kemampuan menyelesaikan masalah.

Dalam konsep belajar, sesungguhnya strategi *discovery learning* merupakan pembentukan kategori-kategori atau konsep-konsep, yang dapat memungkinkan terjadinya generalisasi. Sebagaimana teori Bruner tentang kategorisasi yang nampak dalam *discovery*, bahwa *discovery* adalah pembentukan kategori-kategori, atau lebih sering disebut *sistem-sistem coding*. Pembentukan kategori-kategori dan *sistem-sistem coding* dirumuskan demikian dalam arti relasi-relasi (*similaritas & difference*) yang terjadi diantara obyek-obyek dan kejadian-kejadian (events). Bruner

memandang bahwa suatu konsep atau kategorisasi memiliki lima unsur, dan peserta didik dikatakan memahami suatu konsep apabila mengetahui semua unsur dari konsep itu, meliputi: 1) Nama; 2) Contoh-contoh baik yang positif maupun yang negatif; 3) Karakteristik, baik yang pokok maupun tidak; 4) Rentangan karakteristik; 5) Kaidah (Budiningsih, 2013:43). Pembentukan konsep merupakan dua kegiatan mengkategorii yang berbeda yang menuntut proses berfikir yang berbeda pula. Seluruh kegiatan mengkategorii meliputi mengidentifikasi dan menempatkan contoh-contoh (obyek-obyek atau peristiwa-peristiwa) ke dalam kelas dengan menggunakan dasar kriteria tertentu.

Di dalam proses belajar, Bruner mementingkan partisipasi aktif dari tiap peserta didik, dan mengenal dengan baik adanya perbedaan kemampuan. Untuk menunjang proses belajar perlu lingkungan memfasilitasi rasa ingin tahu peserta didik pada tahap eksplorasi. Lingkungan ini dinamakan *discovery learning environment*, yaitu lingkungan dimana peserta didik dapat melakukan eksplorasi, penemuan-penemuan baru yang belum dikenal atau pengertian yang mirip dengan yang sudah diketahui. Lingkungan seperti ini bertujuan agar peserta didik dalam proses belajar dapat berjalan dengan baik dan lebih kreatif.

Untuk memfasilitasi proses belajar yang baik dan kreatif harus berdasarkan pada manipulasi bahan pelajaran sesuai dengan tingkat perkembangan kognitif peserta didik. Manipulasi bahan pelajaran bertujuan untuk memfasilitasi kemampuan peserta didik dalam berfikir (merepresentasikan apa yang dipahami) sesuai dengan tingkat perkembangannya. Menurut Bruner perkembangan kognitif seseorang terjadi

melalui tiga tahap yang ditentukan oleh bagaimana cara lingkungan, yaitu: *enactiv*, *iconic*, dan *symbolic*.

Pada akhirnya yang menjadi tujuan dalam strategi *discovery learning* menurut Bruner adalah hendaklah guru memberikan kesempatan kepada muridnya untuk menjadi seorang *problem solver*, seorang scientist, historin, atau ahli matematika. Dan melalui kegiatan tersebut peserta didik akan menguasainya, menerapkan, serta menemukan hal-hal yang bermanfaat bagi dirinya. Karakteristik yang paling jelas mengenai *discovery* sebagai strategi mengajar ialah bahwa sesudah tingkat-tingkat inisial (pemulaan) mengajar, bimbingan guru hendaklah lebih berkurang dari pada strategi-strategi mengajar lainnya. Hal ini tak berarti bahwa guru menghentikan untuk memberikan suatu bimbingan setelah problema disajikan kepada pelajar. Tetapi bimbingan yang diberikan tidak hanya dikurangi direktifnya melainkan pelajar diberi responsibilitas yang lebih besar untuk belajar sendiri.

D. Hipotesis Tindakan

Hipotesis adalah hasil sementara dari seorang peneliti terhadap penelitiannya. Menurut Nazir, Muh. (2013:82) Hipotesis adalah “jawaban sementara dari terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus di uji secara empiris.”

Berdasarkan pengertian di atas, maka hipotesis tindakan penelitian ini sebagai berikut: “Pembelajaran dengan menggunakan metode *discovery learning* dapat meningkatkan hasil belajar *lay up shoot* permainan bola basket pada siswa kelas VIII – B SMPN 15 Kota Tasikmalaya.