

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Chest pass* Melalui Metode Bermain Pada Permainan 3x3 Bolabasket Kelas X P7 Sma Negeri 1 Pare

Efforts To Improve The Learning Outcomes Of Chest pass Through The Playing Method In 3x3 Basketball Game Class X P7 Sma Negeri 1 Pare

Yohana Cindi Florensa¹, Dhedhy Yuliawan², Rina Dwi Rahmawati³

¹yohanacindiflorensa1999@gmail.com, PPG, Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia
²dhedhy_jogja@unpkediri.ac.id, Penjas, FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia
³rinadwirahmawati79@gmail.com, SMA Negeri 1 Pare, Kabupaten Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hasil Belajar *Chest pass* Siswa Kelas X P7 SMA Negeri 1 Pare melalui metode bermain dapat meningkatkan keterampilan *Chest pass* pada permainan 3X3 bolabasket. Jenis penelitian ini merupakan deskriptif kualitatif. Banyaknya sampel pada penelitian ini 34 siswa. Instrumen yang digunakan berupa observasi dan teknik tes. Metode analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar siswa pada komponen pengetahuan secara keseluruhan pada persentase siklus I peserta didik yang tuntas sebanyak 82%, Pada siklus II, terjadi peningkatan persentase peserta didik yang berhasil mencapai ketuntasan sebanyak 91%. Hasil belajar siswa pada komponen keterampilan pada siklus I, secara keseluruhan persentase peserta didik yang tuntas sebanyak 59%, sedangkan pada siklus II mengalami peningkatan persentase peserta didik yang tuntas sebanyak 82%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain dalam pembelajaran memberikan dampak dalam peningkatan hasil belajar *Chest pass* pada pembelajaran bolabasket.

Kata kunci: Hasil belajar, *Chest pass*, permainan bolabasket, metode bermain

Abstract

This study aims to determine the Learning Outcomes of Chest pass Students of Class X P7 SMA Negeri 1 Pare through the playing method can improve Chest pass skills in 3X3 basketball games. This type of research is descriptive qualitative. The number of samples in this study were 34 students. The instruments used were observation and test techniques. The data analysis method is carried out through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Based on the results of the study, it shows that student learning outcomes in the knowledge component as a whole in the first cycle percentage of students who completed as much as 82%, in cycle II, there was an increase in the percentage of students who managed to reach completeness as much as 91%. Student learning outcomes in the skills component in cycle I, the overall percentage of students who were complete was 59%, while in cycle II there was an increase in the percentage of students who were complete as much as 82%. Thus, it can be concluded that the application of the play method in learning has an impact on improving Chest pass learning outcomes in basketball learning.

Keywords: Learning outcomes, *Chest pass*, basketball game, Playing method

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang wajib diselenggarakan pada pendidikan tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, hingga Sekolah Menengah Atas. Mata pelajaran ini memberikan berbagai manfaat positif, baik secara fisik maupun psikologis. Pendidikan jasmani tidak hanya fokus pada aktivitas fisik, tetapi juga bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan peserta didik melalui permainan, olahraga, dan interaksi dengan lingkungan (Mustafa, 2022). Melalui pembelajaran PJOK peserta didik dapat mengembangkan kemampuan atau bakat yang mereka miliki sekaligus bisa menjaga kebugaran jasmani agar mereka bisa melakukan kegiatan sehari-hari sebagai pelajar dengan sehat dan semangat (Pradana, 2025). Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mudah beraktivitas sepanjang hari tanpa merasakan lelah yang berarti. Menurut Yuliawan et al., (2023) Pendidikan Jasmani berperan sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran fisik, pengetahuan dan penanaman nilai-nilai penting seperti sikap mental, sosial, dan emosional, serta membentuk kebiasaan hidup sehat. Oleh karena itu pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian yang tak terpisahkan dari keseluruhan sistem pendidikan. Tujuannya tidak hanya terbatas pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga mencakup pengembangan kesehatan, kemampuan berpikir kritis, keseimbangan emosi, serta keterampilan dalam bersosialisasi.

Permainan bolabasket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima pemain. Tujuan dari permainan bolabasket adalah meraih skor sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang tim lawan, sekaligus berupaya menghalangi lawan mencetak poin dalam 4 quarter dengan waktu 4x10 menit. Dalam permainan bolabasket memiliki beberapa teknik dasar yaitu *dribbling*, *shooting*, *passing*, *pivot* dan *rebound* (Yusfi & Solahuddin, 2020). Dari kelima teknik dasar tersebut, penulis ingin melakukan penelitian mengenai teknik passing yang dilakukan secara tepat dan sesuai. Dalam bolabasket, passing menjadi salah satu komponen utama yang selalu digunakan diantaranya bounce pass, overhead pass dan *Chest pass*.

Chest pass merupakan teknik mengoper bola menggunakan kedua tangan dari area depan dada. Jenis passing ini paling umum digunakan dalam pertandingan bolabasket, terutama untuk operan jarak pendek. Teknik ini memungkinkan lemparan dilakukan dengan cepat dan akurat. *Chest pass* adalah gerakan memberikan bola ke

kawan dengan cara di passing tepat ke arah depan dada. Gerakan *Chest pass* melibatkan koordinasi beberapa bagian tubuh, dimulai dengan memegang bola setinggi dada menggunakan kedua tangan dengan telapak tangan terbuka, Bola dilempar lurus setinggi dada ke arah teman satu tim, Saat melakukan operan, salah satu kaki ditempatkan di depan untuk menambah kekuatan saat melemparkan bola. *Chest pass* memiliki beberapa keuntungan dalam permainan bolabasket diantaranya memberikan akurasi yang tinggi dan memudahkan rekan tim untuk menerima bola, teknik yang relatif mudah untuk dikuasai, bahkan untuk pemain pemula, sehingga sering digunakan dalam berbagai situasi permainan, dan gerakan tubuh saat melakukan *Chest pass* cenderung lebih jelas dan mudah dikenali oleh rekan tim, sehingga meminimalisir kesalahan komunikasi ketika permainan berlangsung.

Melalui metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar dengan cara memodifikasi model latihan atau permainan yang sederhana menjadi lebih menarik dan mudah dimengerti oleh pemula (Putra & Tuasikal, 2017). Agar mencapai hasil pembelajaran yang optimal, kegiatan pembelajaran harus dilakukan secara interaktif, menyenangkan, dapat menginspirasi siswa, menantang, memotivasi mereka secara aktif, serta memberikan kesempatan untuk mengembangkan kreativitas dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, serta perkembangan fisik dan psikologis peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan *Chest pass* siswa kelas X P7 SMA Negeri 1 Pare masih tergolong rendah. Sebagian besar dari mereka belum mampu melaksanakan teknik *Chest pass* secara optimal. Beberapa kesalahan yang sering terjadi antara lain: 1) posisi tangan yang salah. 2) tidak menggunakan kedua tangan dengan baik. 3) gerakan terlalu lemah atau terlalu kuat. 4) melempar bola hanya asal-asalan melempar, 5) tidak menggunakan posisi tubuh yang tepat. 6) pandangan terlalu fokus ke arah bola. 7) tidak mengikuti bola setelah melepaskan lemparan.

Banyaknya kesalahan yang terjadi menyebabkan ketuntasan KKM bola basket tidak tercapai. Dengan demikian dapat dilihat bahwa tingkat kegagalan siswa kelas X P7 SMA Negeri 1 Pare masih mengalami kesulitan yang cukup besar dalam melakukan gerakan *Chest pass*. Melihat dari yang sudah dijelaskan perlu memilih pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa yang termasuk dalam permainan bolabasket yang masih dalam taraf belajar. Guru harus menggunakan model pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan materi yang disampaikan (Widyalaksono, 2020).

Dalam hal ini, penggunaan media sangat penting bagi peserta didik untuk memotivasi mereka dan memudahkan pemahaman terhadap apa yang telah diajarkan. Media merupakan salah satu alat bantu atau perantara yang dapat mewakili sesuatu yang akan disampaikan sehingga pesan tersebut akan menjadi lebih mudah dipahami. Menurut Umar (2017) media merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran, karena di nilai sangat efektif dan efisien dalam penggunaannya dan membantu meningkatkan pemahaman. Penggunaan media visual dapat dilakukan guru untuk memperjelas penyampaian materi ajar, sehingga siswa lebih mudah memahami isi pembelajaran. Media yang digunakan bisa berupa gambar, model, objek nyata, maupun video (Sebastian dkk., 2025). Dapat disimpulkan bahwa media merupakan suatu alat membantu yang diperlukan dalam keberlangsungan kegiatan pembelajaran dengan menentukan metode dan media yang menarik akan membuat peserta didik dapat terlibat aktif dalam proses kegiatan belajar.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keberhasilan dari upaya meningkatkan hasil belajar *Chest pass* Melalui Metode Bermain Pada Permainan 3X3 Bolabasket Kelas X P7 SMA Negeri 1 Pare dengan memanfaatkan media audio visual, agar peserta didik lebih tertarik dan mudah dalam memahami materi keterampilan gerak dasar *Chest pass* dalam permainan bolabasket.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research), yang berfokus pada tindakan kelas, yaitu penelitian yang tidak hanya bertujuan untuk menciptakan hal baru, tetapi juga diterapkan pada kegiatan yang sedang berlangsung. Parnawi, (2020). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X P7 SMA Negeri 1 Pare yang berjumlah 34 orang yang terdiri atas 14 putra dan 20 putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi, teknik tes, dan metode dokumentasi untuk mengumpulkan data mengenai aktivitas serta hasil belajar siswa selama proses pembelajaran (Anufia & Alhamid, 2019). Data yang telah dikumpulkan kemudian disajikan menggunakan statistik deskriptif.

HASIL

Berdasar dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dengan melalui siklus yang ditentukan. Peneliti menentukan 2 siklus dalam menerapkan dari metode pembelajaran yang ddalam pemebelajaran bola basket. Maka ditemukan hasil penelitian ynag disajikan

dengan tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Nilai Pengetahuan Siklus I

Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase	Predikat	Keterangan
0-74	6	18%	Kurang (D)	Tidak Tuntas
75-82	21	62%	Cukup (C)	Tuntas
83-90	7	20%	Baik (B)	Tuntas
91-100	0	0%	Sangat Baik (A)	-
Total	34	100%	-	-

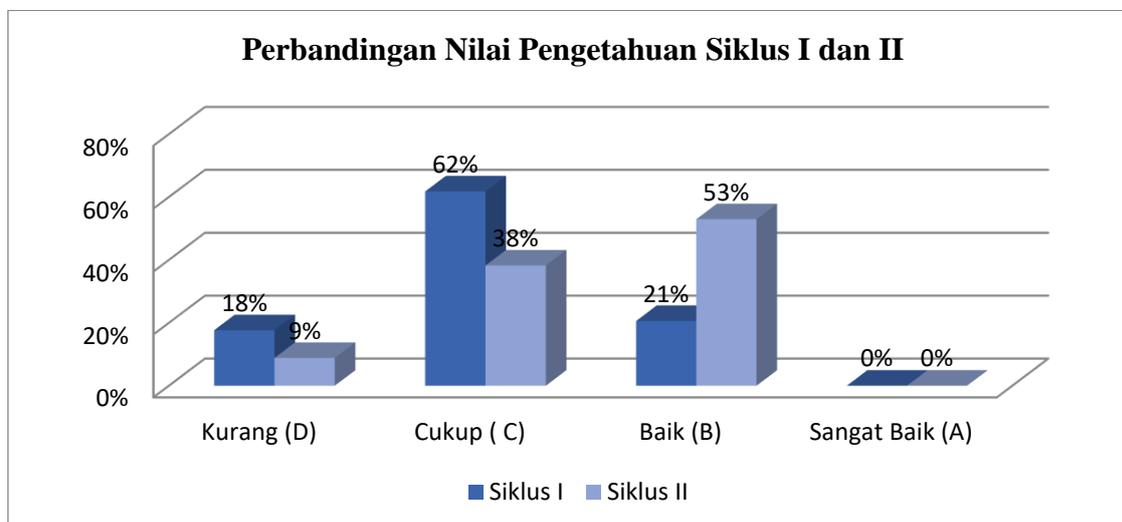
Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil belajar siswa pada komponen pengetahuan sebanyak 6 siswa (18%) tidak tuntas dengan predikat D dan 21 siswa (62%) tuntas dengan predikat C serta 7 siswa (20%) tuntas dengan predikat B. Dengan demikian, secara keseluruhan, persentase peserta didik yang mencapai ketuntasan sebanyak 82%. Selanjutnya setelah dilakukan siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Nilai Pengetahuan Siklus II

Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase	Predikat	Keterangan
0-74	3	9%	Kurang (D)	Tidak Tuntas
75-82	13	38%	Cukup (C)	Tuntas
83-90	18	53%	Baik (B)	Tuntas
91-100	0	0%	Sangat Baik (A)	-
Total	34	100%	-	-

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil belajar siswa pada komponen pengetahuan sebanyak 3 siswa (9%) tidak tuntas dengan predikat D dan 13 siswa (38%) tuntas dengan predikat C serta 18 siswa (53%) tuntas dengan predikat B. Secara keseluruhan, persentase peserta didik yang mencapai ketuntasan sebanyak 91%. Untuk melihat perbandingan hasil nilai pengetahuan antara siklus I dan siklus II dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 1. Grafik Nilai Pengetahuan Siklus I dan Siklus II



Selanjutnya setelah melalui siklus I dan II dilakukan penilain keterampilan yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Nilai Keterampilan Siklus I

Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase	Predikat	Keterangan
0-74	14	41%	Kurang (D)	Tidak Tuntas
75-82	13	38%	Cukup (C)	Tuntas
83-90	7	21%	Baik (B)	Tuntas
91-100	0	0%	Sangat Baik (A)	-
Total	34	100%	-	-

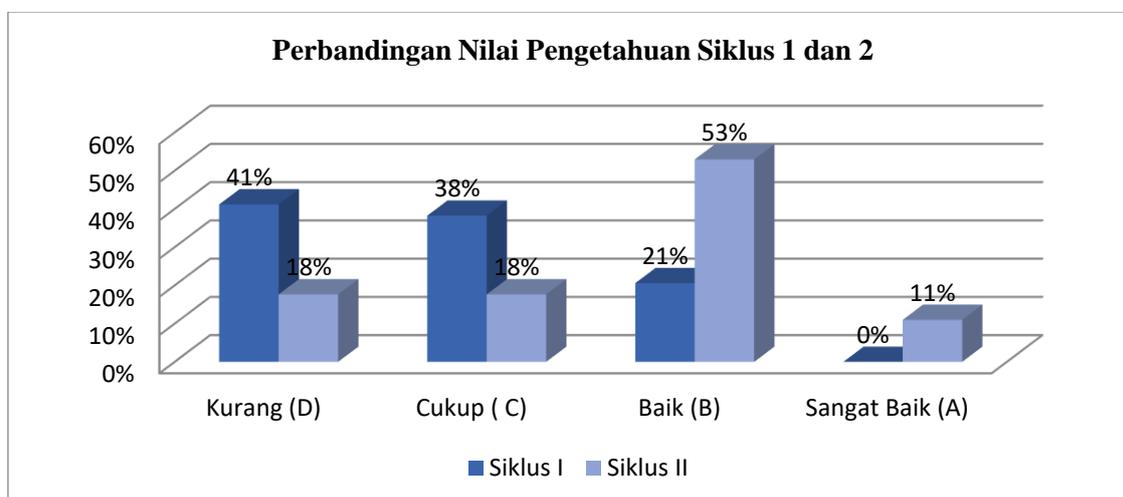
Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil keterampilan passing chest pass sebanyak 14 siswa 41% tidak tuntas dengan predikat D dan 13 siswa (38%) tuntas dengan predikat C serta 7 siswa 21% tuntas dengan predikat B. Dengan demikian, secara keseluruhan, persentase peserta didik yang mencapai ketuntasan sebanyak 59%. Selanjutnya hasil penilaian keterampilan pada siklus II dapat dilihat tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Nilai Keterampilan Siklus II

Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase	Predikat	Keterangan
0-74	6	18%	Kurang (D)	Tidak Tuntas
75-82	6	18%	Cukup (C)	Tuntas
83-90	18	53%	Baik (B)	Tuntas
91-100	4	11%	Sangat Baik (A)	Tuntas
Total	34	100%	-	-

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil belajar siswa pada komponen pengetahuan sebanyak 3 siswa (18%) tidak tuntas dengan predikat D, 13 siswa (18%) tuntas dengan predikat C dan 18 siswa (11%) tuntas dengan predikat B serta 4 siswa (11%) tuntas dengan predikat A. Jadi secara keseluruhan persentase peserta didik yang tuntas sebanyak 82%. Untuk melihat perbandingan hasil nilai keterampilan siklus I dan siklus II dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

Gambar 2. Grafik Penilaian Keterampilan Siklus I dan II



PEMBAHASAN

Hasil nilai pengetahuan siklus I kelas X P7 SMA Negeri 1 Pare menunjukkan bahwa pengetahuan pada siklus ini dalam predikat cukup, artinya komponen ini harus ditingkatkan. Menurut Keliat, (2024) mengungkapkan bahwa media pembelajaran berfungsi sebagai panduan bagi guru untuk mencapai tujuan pembelajaran, dengan menggunakan media interaktif guru dapat menyampaikan materi secara sistematis dan kreatif, guna meningkatkan kualitas pembelajaran. Pada pelaksanaan siklus II pengetahuan peserta didik mengalami peningkatan dengan mendapatkan predikat baik. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmadri, (2021) Penggunaan media pembelajaran audio visual berupa video dalam pembelajaran teknik dasar sepakbola mampu meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 8 Gowa. Dengan demikian peranan media sangat penting dalam memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan peserta didik, sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai secara optimal.

Hasil nilai keterampilan siklus I kelas X P7 SMA Negeri 1 Pare menunjukkan bahwa pengetahuan pada siklus ini dalam predikat kurang, artinya komponen ini harus ditingkatkan. Menurut Pranata et al., (2021) media pembelajaran berbasis audio visual menjadi salah satu media pembelajaran yang bisa dimanfaatkan dengan baik serta didalamnya terdapat tahapan belajar yang sistematis dan terperinci. Media pembelajaran audio visual merupakan sarana yang digunakan untuk membantu proses pembelajaran dengan menggabungkan unsur-unsur audio dan visual. Media ini dirancang untuk memperjelas materi yang diajarkan dan meningkatkan pemahaman serta daya ingat siswa dengan cara yang lebih menarik dan interaktif. Pada pelaksanaan siklus II, keterampilan peserta didik menunjukkan peningkatan dengan mendapatkan predikat sangat baik. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Ardyanto, (2018) mengungkapkan bahwa penggunaan media audio visual memiliki dampak positif terhadap hasil pukulan servis pendek bulutangkis, khususnya dalam memahami teknik dasar servis pendek bulutangkis. Dengan demikian, peran media audio visual dalam pembelajaran merupakan salah satu metode pengajaran yang efektif, karena media ini dapat menggabungkan berbagai elemen seperti gambar, video, dan suara dalam satu kesatuan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Chest Pass Melalui Metode Bermain Pada Permainan 3x3 Bolabasket Kelas X P7 SMA Negeri 1

Pare, diperoleh kesimpulan bahwa dengan penggunaan media video tutorial pada pembelajaran PJOK memberikan dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Secara garis besar penerapan pendekatan metode bermain melalui media audio visual dapat meningkatkan aktivitas guru dalam pembelajaran PJOK, yaitu guru dapat memaksimalkan fungsinya sebagai fasilitator. Selain itu, penerapan pendekatan saintifik dengan metode bermain melalui media audio visual juga dapat meningkatkan hasil belajar pada teknik chest pass siswa di kelas X P7 SMA Negeri 1 Pare.

REFERENSI

- Anufia, B., & Alhamid, T. (2019). Instrumen pengumpulan data. <https://osf.io/preprints/inarxiv/s3kr6/download>
- Ardyanto, S. (2018). Peningkatan teknik servis pendek pada bulutangkis melalui media audio visual. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 4(3). <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/723>
- Keliat, T. I. (2024). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe Numbered Head Together (NHT) terhadap hasil belajar passing bola basket pada peserta didik kelas X SMA Swasta Masehi Berastagi tahun pembelajaran 2023/2024 [PhD thesis, Universitas Pendidikan Ganesha]. <https://repo.undiksha.ac.id/id/eprint/21520>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/1720>
- Parnawi, A. (2020). Penelitian tindakan kelas (classroom action research). <https://repository.deepublish.com/publications/590841/penelitian-tindakan-kelas-classroom-action-research>
- Pradana, C. J. G., & Zawawi, M. A. (2025). Survey minat siswa terhadap olahraga tradisional pada sekolah dasar Kristen Katolik di Kota Kediri: Survey of student interest in traditional sports at Catholic Christian elementary schools in Kediri City. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 3(01), 44–54.
- Putra, M. S., & Tuasikal, A. R. S. (2017). Pemanfaatan media visual terhadap hasil belajar dribble bola basket (studi pada siswa kelas XII SMALB-B Dharma Wanita Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(2), 266–271. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/21253>
- Rahmadri, R. (2021). Penggunaan media video tutorial untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran PJOK materi senam lantai di kelas VII SMPN 9 Payakumbuh tahun pelajaran 2020/2021. *Management of Education: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 113–120. <http://103.180.95.17/index.php/moe/article/view/5742>
- Sebastian, R. A., Pratama, B. A., & Himawanto, W. (2025). Pengembangan permainan
-

tradisional Gedang (Gedrik Egrang) pada siswa SD Laboratorium UNP Kediri: Development of the traditional game Gedang (Gedrik Egrang) for elementary school students at the UNP Kediri Laboratory School. NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan, 3(01), 24–33. <https://jurnal.nusantaraspota.com/index.php/ns/article/view/136>

Umar, U. (2017). Media pendidikan: Peran dan fungsinya dalam pembelajaran. Tarbawiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 11(1), 131–144. <https://e-journal.metrouniv.ac.id/tarbawiyah/article/view/364>

Widyalaksono, P., Mashuri, H., & Lusianti, S. (2020). Penerapan media audio visual untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar pola langkah pencak silat sekolah dasar. Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia, 1(1), 8–17.

Yuliawan, E., Ilham, I., & Sofyan, A. (2023). Minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Tanjung Jabung Timur. Cerdas Sifa Pendidikan, 12(2), 123–133. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/26925>

Yusfi, H., & Solahuddin, S. (2020). Teknik pembelajaran keterampilan dasar passing bola basket. Bening Media Publishing. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=Z4QwEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=teknik+passing+dalam+bolabasket+menurut+para+ahli&ots=I3MEP3u5MR&sig=B9W3a5Inv4J_rWFOx-jE_4YcnhE