

**PENGARUH PEMBELAJARAN MODIFIKASI BOLA TERHADAP
PENINGKATAN HASIL BELAJAR PASSING BOLA BASKET
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 3 KOTA
SORONG**

SKRIPSI



Oleh,

THEODORIS FATARY

Nim.148520118121

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH
SORONG**

2022

**Pengaruh Pembelajaran Modifikasi Bola terhadap
Peningkatan Hasil Belajar Passing Bola Basket pada
Peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Sorong**

Skripsi

**Untuk memperoleh derajat sarjana pada
Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA)
Sorong**

**Dipertahankan dalam Ujian
Skripsi pada tanggal, 28-02-2023**

**Oleh
Theodoris.Fatary**

**Lahir
Di Kabupaten Fakfak**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui tim pembimbing

Pada, 28 Februari 2023

Pembimbing I

Leo Pratama, M.Or
NIDN. 1422129301



(.....)

Pembimbing II

Istiyono, S.sos,S.Pd,M.Pd
NIDN. 0001056607



(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, sosial, dan olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

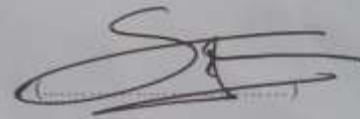
Pada : 28 Februari 2023

Dekan FKIP

NURSALIM, M.Pd.
NIDN/1406088801

Tim Penguji Proposal

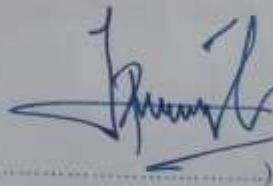
1. SAIFUL ANWAR, M.Pd.
NIDN.1426079301



2. WASKITO AJI SURYA PUTRO, M.Or. AIFO-FIT.
NIDN.1117019002



3. LEO PRATAMA, M.Or.
NIDN.1422129301



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Sorong, 28 Ferbuari 2023

Yang membuat pernyataan,

THEODORIS.FATARY

Nim.148520118121

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Selama daratan masih terlihat jangan pernah berhenti berjuang mendayung perahumu untuk sampai di sana

(theodoris.fatary)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan bagi:

1. Keluarga besar saya terutama kepada kedua orang tua saya tercinta, yang selalu memberikan cinta dan kasih sayang yang tak pernah ada habisnya, sehingga menjadi penyemangat dalam hidup saya dan selalu mendo'akan untuk keberhasilan saya.
2. Almamaterku UNIMUDA Sorong yang telah menjadi tempat penulis menuntut ilmu serta pengalaman, cerita keluh kesah selama 4 tahun ini sehingga menjadi seorang yang mampu berpikir untuk lebih maju.
3. Dosen pembimbing Leo Pratama, M.Or dan Istiyono. S.sos,S.Pd,M.Pd yang selalu memberikan motivasi serta saran, dan kesabaran untuk membimbing penulis sampai terselesaikannya skripsi dengan baik.
4. Sahabat saya Holland dan Safri, serta teman-teman yang selalu membantu dan memberikan dukungannya kepada saya selama ini.
5. Untuk sahabat dan keluarga saya PENJAS Angkatan VII tahun 2018
6. Keluarga Besar Kontrakan Mahasiswa Fakfak.

ABSTRAK

Theodoris fatary /148520118121. **Pengaruh pembelajaran modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket pada peserta didik di SMP Negeri 5 Kota Sorong.** Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, November 2022. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pembelajaran modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket pada peserta didik di SMP Negeri 5 Kota Sorong. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Sorong sedangkan sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Sorong yang berjumlah 20 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *pre-test,treatmen,post-test*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes *pre-test* dan *post-test* sedangkan analysis data pada penelitian ini dengan menggunakan SPSS statistik. Mengacu pada hasil ketahu nilai signifikan yaitu tes awal 0,315 dan tes akhir 0,626 data tersebut dinyatakan normal karena $> 0,005$, Berdasarkan grafik menunjukkan hasil *pre-test* yang terendah yaitu 20 dan nilai tertinggi 60 sedangkan hasil dari *post-test* yaitu nilai tertinggi 78. Maka dari hasil grafik menunjukkan bahwa ada peningkatan dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadapn pemebelajaran modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing pada peserta didik di SMP Negeri 3 Kota Sorong, dengan nilai T hitung $60.374 > T$ tabel 11,341.

Kata Kunci: pengaruh pembelajaran modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket

DAFTAR ISI

HALAMANJUDUL	I
HALAMAN PERSETUJUAN	II
HALAMAN PENGESAHAN	III
PERNYATAAN	IV
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	V
MOTTO	V
ABSTRAK	VI
DAFTAR ISI	VII
DAFTAR TABEL	IX
DAFTAR GAMBAR	X
KATA PENGANTAR	XI
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Hipotesis penelitian.....	8
1.5 Manfaat penelitian	8
1.6 Defenisi oprasional	10
BAB II	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Kajian Teori	12
2.1.1 Pengertian Bola Basket	12
2.1.2 Alat-alat Perlengkapan dan Lapangan	15
2.1.3 Teknik Dasar Bola Basket.....	18
2.1.4 Peraturan Permainan Bola Basket	30
2.2 Penelitian Terdahulu	32
2.3 Kerangka penelitian	34
BAB III	36

METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	36
4.1 Jenis Penelitian	36
3.1.2 Desain Penelitian	37
3.2 Variabel Penelitian.....	38
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian	38
3.1.3 Waktu	38
3.1.4 Tempat.....	38
3.4 Populasi dan sampel penelitian	38
3.1.5 Populasi	38
3.1.6 Sampel Penelitian	40
3.6 Sumber data	41
3.7 Instrumen penelitian	41
3.1.7 Tahapan Pesiapan Tes.....	42
3.1.8 Alat-alat dan perlengkapan	42
3.1.9 Pelaksanaan tes	43
3.5 Teknik pengumpulan data.....	44
3.6 Teknik analisis data	65
BAB IV	67
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	67
4.1 Hasil penelitian	67
4.2 Pembahasan	72
BAB V.....	73
KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.2 Desain Penelitian	37
Tabel 3.1 Populasi.....	39
Tabel 3.1 Sampel	40
Tabel 3.1 Kategori Penilaian.....	42
Tabel 4.1 Hasil Tes Passing	68
Tabel 4.1.1 Uji Normalitas.....	69
Tabel 4.2 Diagram Pre-test dan Post-test.....	70
Tabel 4.2 One Sampel Test.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Bola basket.....	15
Gambar 1.2 Lapangan Bola Basket.....	16
Gambar 1.3 Papan pantul.....	17
Gambar 1.4 keranjang.....	17
Gambar 1.5 Chest pass.....	18
Gambar 1.6 Bounce pass.....	19
Gambar 1.7 Overhead pass.....	19
Gambar 1.8 Basebal pass.....	20
Gambar 1.9 Behind the beck pass.....	20
Gambar 1.10 Control dribble.....	22
Gambar 1.12 Foot fire dribble.....	22
Gambar 1.13 Retreat dribble.....	24
Gambar 2.3 kerangka penelitian.....	34
Gambar 3.1 Desain penelitian.....	36

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha atas segala limpahan berkat serta rahmat-Nya, peneliti mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul ‘‘Pengaruh Pembelajaran Modifikasi Bola terhadap Peningkatan hasil Belajar Passing Bola Basket pada Peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 3 kota sorong’’ dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa dalam menyelesaikan Skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan, dukungan, motivasi, dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Rustamadj, M.Si. selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
2. Muklas Triono, M,Pd Selaku Wakil Rektor 1 Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
3. Nursalim, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
4. Leo Pratama, M.Or, selaku dosen pembimbing 1 yang telah bersedia meluangkan banyak waktu untuk memberikan bimbingan, petunjuk, dan arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Istiyono, S.Sos., S.Pd., M,Pd. selaku dosen pembimbing 2 yang telah bersedia meluangkan banyak waktu untuk memberikan bimbingan, petunjuk, dan arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu tercinta, yang telah memberikan dukungan, doa, dan motivasi bagi peneliti dalam menyelesaikan Skripsi.
7. Teman-teman seperjuangan Organisasi BEM FKIP UNIMUDA, HIMAPENJAS.
8. Teman-teman seperjuangan PENJAS angkatan 2018 yang telah berjuang bersama dan memberi semangat.
9. Sahabat-sahabat terbaik yang sudah memberikan waktu dan pikirannya bagi peneliti dalam menyelesaikan Skripsi.
10. Pihak lain yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, terima kasih untuk dukungan dan bantuannya kepada peneliti, sehingga Skripsi ini dapat selesai dengan baik. Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan dari para pembaca. Akhir kata, selamat membaca semoga bermanfaat bagi kita semua.

Aimas, 15 September 2022
Penulis

Theodoris.fatary
NIM. 148520118121

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu proses persiapan generasi muda untuk menjalankan kehidupan dan menemukan tujuan hidupnya secara lebih efektif dan efisien. Secara sederhana pendidikan diartikan bimbingan atau pimpinan secara sadar oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani menuju terbentuknya kepribadian yang utama. Pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu sarana dalam rangka pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu dapat dicapai dengan memerlukan waktu yang cukup panjang. Karena itu, upaya pembinaan peserta didik melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan membutuhkan kesabaran, keikhlasan dan program yang sistematis dan berkesinambungan. Menurut Kurniawan (2017: 26), pendidikan adalah mengalihkan nilai-nilai, pengetahuan, pengalaman dan ketrampilan kepada generasi muda sebagai usaha generasi tua dalam menyiapkan fungsi hidup generasi selanjutnya, baik jasmani maupun rohani. H. Mangun Budiyananto sebagaimana dikutip oleh Kurniawan (2017: 27), “berpendapat bahwa pendidikan adalah mempersiapkan dan menumbuhkan anak didik atau individu manusia yang proses berlangsung secara terus-menerus sejak ia lahir sampai ia meninggal

dunia”.Pendidikan memainkan peran penting dalam membentuk masyarakat dan pembangunan bangsa. Guru dipandang sebagai alat bantu penglihatan dan pendengaran yang ada di setiap kegiatan pelajaran yang akan mengukir ingatan emosi siswa. Guru yang sangat baik akan berhasil menyederhanakan pengajaran mereka agar mudah dipahami oleh siswa. Maka dari itu pendidikan sangat diperlukan agar siswa dapat berkembang menjadi lebih baik sehingga yang bisa diperoleh dari pendidikan informal, formal, maupun non formal yang sesuai berdasarkan pembelajaran yang akan didapatkan. Pada hakikatnya, pembelajaran merupakan sebuah proses interaksi antara siswa dengan guru dengan menggunakan berbagai sumber belajar yang ada pada lingkungan belajar tersebut. Proses belajar mengajar merupakan aktivitas yang dilaksanakan dan disepakati oleh pendidik/guru dan peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan yang optimal (Talibo, 2013). Sebuah proses pembelajaran yang paling efektif untuk mengantarkan peserta didik pada tujuan pembelajaran yang diharapkan jika pendidikan dan subjek saling memfasilitasi.

Pembelajaran dikondisikan guna mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan berlangsung dalam kondisi menyenangkan serta mampu mendorong peserta didik lebih aktif dan kreatif secara keseluruhan (Suyono & Hariyanto, 2016). Guru yang baik dan efektif yakni mampu membuat proses pembelajaran menjadi menarik dan memberikan persepsi serta berdampak tinggi dalam hal perkembangan

psikomotorik, kognitif, dan afektif (Zairi, Hasan, Bahiyah, Wahab, & Jantan, 2015). Proses pembelajaran yang dipelajari menyangkut aspek afektif, kognitif dan psikomotor yang diberikan dalam kegiatan belajar disekolah termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang mengarah pada tiga aspek tersebut. Untuk mencapai berbagai hasil dari domain afektif, kognitif dan psikomotor, serta untuk mengatasi berbagai kesulitan dari siswa, cara penyampaian pembelajaran dapat menggunakan berbagai strategi pembelajaran (Metzler, 2017). Kegagalan memahami kurikulum pendidikan yang berlaku akan mengakibatkan tidak efektifnya pembelajaran yang terjadi (Boonsem & Chaoensupmanee, 2020). Kreativitas guru dalam melaksanakan pendekatan dalam pembelajaran dapat menggunakan teknologi, jadi pembelajaran dapat lebih kompleks sesuai dengan rekomendasi dari Teaching Games for Understanding (Mommert et al., 2015). Idealnya kegiatan belajar mengajar dapat menciptakan suasana belajar yang nyaman, menarik dan bermakna.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan komponen penting dalam pendidikan yang ada di Sekolah Menengah Pertama. Pendidikan jasmani merupakan serangkaian kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik melalui berbagai permainan dan aktivitas lainnya yang mengarah pada tujuan pendidikan yang ingin dicapai (Husdarta, 2015). Kegiatan pembelajaran PJOK yang berlangsung di sekolah berpengaruh penting pada peningkatan kebugaran jasmani serta

perilaku hidup sehat peserta didik dalam keseharian. Setiap jenjang pendidikan mulai dari SD, SMP, dan SMA terdapat Mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Mata pelajaran PJOK melibatkan aktivitas gerak dan perilaku hidup sehat yang memiliki peranan membina dan mengembangkan peserta didik. Guru harus berusaha mewujudkan tingkat aktivitas fisik dan keterampilan untuk memaksimalkan perkembangan siswa, hasilnya dapat membantu guru mengembangkan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah (Kirkham-king et al., 2017). Berdasarkan Kurikulum 2013, berbagai cakupan konteks belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada satuan pendidikan SMP/MTs yang mengarah pada pengembangan kemampuan dan pemahaman siswa dengan berbagai materi mulai dari permainan, aktivitas ritmik, renang, atletik, bela diri dan pola hidup sehat. Di antara jenis permainan tersebut, peneliti mengkaji masalah permainan bola besar berupa permainan bolabasket dengan teknik passing. Kompetensi Dasar kurikulum 2013 cakupan keterampilan teknik bolabasket meliputi teknik dasar mengumpan, menangkap, menggiring, menembak, dan lay up.

Pada pembelajaran passing bola basket sebagian siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 kota sorong melakukan gerakan yang kurang baik atau sempurna karena takut cedera jika melakukan gerakan melempar dan menerima bola ketika melakukan passing bola basket. Hal ini dikarenakan bola yang digunakan lumayan besar dan berat bagi siswa

sehingga mereka takut untuk menangkap bola. Model pembelajaran yang diberikan oleh guru penjas SMP Negeri 3 kota sorong kurang bervariasi, sehingga siswa merasa bosan dan cenderung malas untuk melakukan passing pada permainan bola basket. Kegagalan untuk memahami kurikulum pendidikan jasmani akan berpengaruh dalam menyampaikannya secara efektif kepada siswa. Sudah diketahui bahwa guru adalah faktor terpenting dalam memastikan proses pembelajaran berada di jalur yang benar. Guru dipandang sebagai alat bantu penglihatan dan pendengaran yang ada di setiap kegiatan pelajaran yang meningkatkan kemampuan. Guru yang sangat baik akan berhasil menyederhanakan pengajaran mereka agar mudah dipahami oleh siswa. Untuk mencapai tujuan pembelajaran, guru merancang dan melaksanakan. Peneliti mengkaji bahwa ada permasalahan yang dihadapi oleh siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 kota sorong saat melakukan pembelajaran passing bola basket, maka saya sebagai peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 3 kota sorong dengan judul “ Pengaruh pembelajaran modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 3 kota sorong”

Modifikasi pembelajaran berupa alat atau sarana diterapkan untuk membantu kegiatan belajar mengajar. Memodifikasi pembelajaran solusi yang diterapkan oleh guru agar terlaksananya kegiatan

pembelajaran yang baik dan sesuai dengan kompetensi dasar dan tujuan pencapaian kompetensi pendidikan tersebut

Modifikasi merupakan pemberian sesuatu hal yang berbeda tidak seperti biasanya dan tidak mengurangi sifat asli dari hal yang akan di modifikasi. Penelitian oleh Kuganesan & Court (2015) menyimpulkan bahwa modifikasi dalam pola lingkungan seperti penggunaan lapangan yang berbeda kontur permukaan dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak yang sedang melakukan aktivitas fisik atau latihan.

Penelitian terkait modifikasi yang dilakukan Arias (2012) menyimpulkan hasil penelitian bahwa terdapat perubahan dengan memodifikasi hubungan dan peralatan yang digunakan dalam aksi permainan. Penelitian lain terkait dilakukan oleh Aydin (2012) yang menyebutkan adanya pengaruh positif dari modifikasi tugas belajar siswa yang bervariasi terhadap kemampuan kognitif siswa. Effendi & Rhamadhansyah (2017) diperoleh hasil penelitian terkait modifikasi penggunaan bola plastik memberikan pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola. Penelitian lain yang dilakukan oleh Buszard et al. (2020) mengatakan dampak positif dari tenis yang dimodifikasi pada pengembangan keterampilan dan memberikan dorongan lebih lanjut pada penerapan olahraga yang dimodifikasi untuk meningkatkan partisipasi. Olahraga lain dapat mengadopsi strategi serupa untuk meningkatkan program yang dimodifikasi. Dapat disimpulkan bahwa

dengan mengubah alat bantu kegiatan belajar mengajar dapat berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan peserta.

Hasil penelitian yang dilakukan Arias, Argudo, & Alonso (2012) menyebutkan bahwa memodifikasi berat bola memungkinkan peserta lebih terampil. Dalam penelitian ini, bola dengan berat ringan berkontribusi pada keterampilan peserta dalam hal passing pada permainan bolabasket. Sedangkan hasil penelitian oleh Raastad, Aune, & Van Den Tillaar, (2016) menyebutkan —penggunaan bola yang lebih kecil ataupun lebih besar tidak memberikan efek positif terhadap keterampilan passing maupun kontrol bola. Dari kedua hasil penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan kesimpulan yakni berbanding terbalik, maka penulis ingin mengkaji sebuah penelitian mengenai modifikasi bola. Peneliti tertarik untuk mengkaji masalah tersebut melalui penelitian, oleh karena yang dibahas tentang modifikasi bola terhadap pembelajaran passing bola basket, maka peneliti melakukan penelitian mengenai pembelajaran passing bolabasket yang berjudul “Pengaruh Pembelajaran Modifikasi Bola Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Passing Bola basket” pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 3 kota sorong.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini apakah ada Pengaruh Pembelajaran Modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket pada peserta didik kelas VIII di SMP 3 Negeri sorong.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dalam pembelajaran modifikasi bola basket terhadap peningkatan hasil belajar pada peserta didik kelas VIII di SMP 3 Negeri sorong.

1.4 Hipotesis penelitian

Diduga adanya pengaruh pada pembelajaran modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket pada siswa SMP 3 Negeri sorong

1.5 Manfaat penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru
 - a. Memberikan informasi tentang pelaksanaan teknik dasar passing dalam Bola basket.
 - b. Memberi sumbangan yang berarti bagi para pembina, guru olahraga maupun pelatih dalam memilihan metode pembelajaran yang tepat, efektif dan efisien dalam passing Bola Basket.

- c. Mengembangkan kompetensi guru dalam pembelajaran passing Bola Basket.
2. Bagi Siswa
 - a. Meningkatkan kemampuan passing Bola Basket.
 - b. Mendapatkan pengetahuan yang lebih luas tentang passing Bola Basket.
 - c. Meningkatkan kebugaran jasmani melalui pembelajaran passing Bola Basket.
3. Bagi Peneliti
 - a. Menambah wawasan dan pengalaman dalam mempelajari cabang olahraga bola besar khususnya passing dalam bola basket melalui pengalaman di lapangan.
4. Bagi Sekolah
 - a. Sebagai bahan masukan dalam rangka perbaikan proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
 - b. Sebagai referensi untuk mengembangkan mutu pendidikan dalam usaha peningkatan hasil belajar peserta didik dan penyempurnaan pembelajaran.
 - c. Sebagai bahan pertimbangan dalam penentuan kebijakan pembelajaran di sekolah.

1.6 Defenisi oprasional

Untuk memperjelas maksud dan tujuan dari penelitian ini agar lebih terfokus maka peneliti memberikan defenisi oprasional terhadap judul penelitian yang akan di laksanakan oleh peneliti, adapun defenisi oprasiaonal tersebut adalah sebagai berikut.

1. Pengaruh

Pengaruh yang di maksud dalam penelitian ini adalah, Pengaruh terhadap pembelajaran yang di modifikasi.

2. Modifikasi pembelajaran

Modifikasi pembelajaran merupakan pemberian sesuatu hal yang berbeda tidak seperti biasanya dan tidak mengurangi sifat asli dari hal yang akan di modifikasi.

3. Peningkatan hasil belajar

Peningkatan hasil belajar adalah salah satu indikator yang bisa digunakan untuk mengukur keberhasilan belajar seseorang. Nilai hasil belajar mencerminkan hasil yang dicapai seseorang dari segi kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

4. Basket

Bola basket adalah olahraga yang di mainkan secara berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang

yang saling bertanding mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

5. SMP Negeri 3 kota sorong

SMP Negeri 3 kota sorong adalah sekolah yang telah terakreditasi A, dengan jumlah guru 61 dan jumlah siswa laki-laki 495 sedangkan siswa perempuan berjumlah 477, SMP Negeri 3 kota sorong memiliki ruangan kelas sebanyak 108 dan 5 ruangan laboratorium dengan 2 perpustakaan dan 2 sanitasi siswa. SMP Negeri 3 kota sorong beralamat di : Jl. Basuki Rahmat Km.12, KLAMANA, Kec. Sorong Timur, Kota Sorong Prov. Papua Barat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian Bola Basket

Bola basket pertama kali ditemukan oleh Dr. James Naismith di Amerika Serikat pada 1891. Cabang olahraga ini (Cabor) ini kemudian mulai diperkenalkan ke seluruh dunia, dan masuk ke Indonesia pada tahun 1920-an di bawah oleh gelombang perantau-perantau dari Cina. Para perantau itu membentuk komunitas sendiri termasuk mendirikan sekolah Tionghoa. Akibatnya, basket cepat berkembang di sekolah-sekolah Tionghoa.

Di sekolah-sekolah Tionghoa itu, bola basket menjadi salah satu olahraga wajib yang harus dimainkan oleh setiap siswa. Tidak heran jika di setiap sekolah selalu ada lapangan basket. Tidak heran juga jika pebasket-pebasket yang menonjol penampilannya berasal dari kalangan ini. Pada era 1930-an perkumpulan-perkumpulan basket mulai terbentuk. Kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya, Bandung, Semarang, Yogyakarta, dan Medan; menjadi sentral berdirinya perkumpulan basket ini. Di Semarang misalnya. Pada tahun 1930 sudah ada perkumpulan seperti Chinese English School, Tionghwa Hwee, Fe Leon Ti Yu Hui, dan Pheng Yu Hui (Sahabat). Sahabat adalah klub asal Sony Hendrawan (Liem Tjien Sion), salah satu legenda basket Indonesia.

Usai Proklamasi Kemerdekaan, 17 Agustus 1945, olahraga basket mulai dikenal luas di kota-kota yang menjadi basis perjuangan seperti Yogyakarta dan Solo. Pada PON (Pekan Olahraga Nasional) I (1948) di Solo, bola basket dimainkan untuk pertama kali di level nasional. Peserta PON I masih terbatas pada putra terkuat dari masing-masing 'Karesidenan', dan juga perkumpulan-perkumpulan dengan pemain pribumi seperti PORI Solo, PORI Yogyakarta, dan Akademi Olahraga Sarangan. Namun harus diakui bahwa untuk teknik permainan, kemampuan regu-regu Karesidenan yang terdiri dari para pemain Tionghoa jauh lebih tinggi daripada pemain pribumi. Pada tahun 1951 saat pergelaran PON II, basket sudah dimainkan untuk putra dan putri. Regu yang dikirim tidak lagi mewakili Karesidenan melainkan sudah mewakili Provinsi. Regu-regu dari Jatim, DKI Jakarta, Jabar, dan Sumatra Utara adalah kekuatan-kekuatan terkemuka di pentas PON. Pada tahun 1951, Maladi -salah satu tokoh olahraga nasional- meminta Tonny Wen dan Wim Latumeten untuk membentuk organisasi basket di Indonesia. Jabatan Maladi waktu itu adalah sekretaris Komite Olimpiade Indonesia (KOI). Atas prakarsa kedua tokoh itu maka pada 23 Oktober 1951 dibentuklah organisasi dengan nama "Persatuan Basketball Seluruh Indonesia". Pada tahun 1955, diadakan penyempurnaan nama sesuai kaidah Bahasa Indonesia. Nama itu adalah "Persatuan Bola Basket seluruh Indonesia" disingkat dengan Perbasi. Pengurus Perbasi yang pertama adalah Tonny Wen sebagai ketua dan

Wim Latumeten sebagai sekretaris. Tidak Mau Bergabung Dengan terbentuknya Perbasi, apakah perkembangan basket Indonesia bertambah pesat? Ternyata tidak. Tantangan pertama datang dari perkumpulan Tionghoa yang tidak bersedia bergabung karena telah memiliki perkumpulan tersendiri. Untuk memecahkan masalah tersebut, pada tahun 1955 Perbasi menyelenggarakan Konferensi Bola Basket di Bandung konferensi ini dihadiri utusan-utusan dari Yogyakarta, Semarang, Jakarta, dan Bandung. Keputusan terpenting Konferensi ini adalah Perbasi merupakan satu-satunya organisasi induk olahraga basket di Indonesia. Istilah-istilah untuk perkumpulan-perkumpulan basket Tionghoa tidak diakui lagi. Konferensi ini juga mempersiapkan penyelenggaraan Kongres I Perbasi. Perbasi diterima menjadi anggota FIBA pada tahun 1953. Setahun kemudian, 1954, Indonesia untuk pertama kalinya mengirimkan regu basket di Asian Games Manila. Menurut Danny Kokasih (2008, 2). Bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilakukan saat mengembangkan serta melatih keterampilan individu pemain fisik emosi dan kesinambungan tim baik dalam posisi bertahan maupun menyerang. Bola Basket dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Wasit yang memimpin terdiri dari 2 orang yang senantiasa berganti posisi. Waktu bermain yang resmi 2 x 20 menit bersih, tidak termasuk masa istirahat 10 menit, time out, dua kali bagi masing-

masing regu tiap babak selama 1 menit, saat pergantian pemain dan atau peluit dibunyikan wasit karena bola ke luar lapangan atau terjadi pelanggaran/kesalahan seperti foul dan travelling. Apabila dalam pertandingan resmi (yang dimaksud disini bukan pertandingan persahabatan) terjadi pengumpulan angka sama, waktu diperpanjang sekian babak (tiap 5 menit) sampai terjadi perbedaan angka. Khusus untuk permainan Mini Basket yang diperuntukkan anak-anak di bawah umur 13 tahun, diberlakukan peraturan tersendiri yang agak beda, antara lain : bola yang dipergunakan lebih kecil dan lebih ringan, pemasangan keranjang yang lebih rendah, waktu pertandingan 4 x 10 menit dengan 3 kali istirahat dan lainnya lagi seperti dalam hal pergantian pemain. Peraturan permainan yang dipergunakan sangat tergantung dari pada peraturan PERBAIS/FIBA mana yang berlaku. Misalnya pada tahun 1984, peraturan permainan yang berlaku adalah Peraturan Permainan PERBASI/FIBA tahun 1980 – 1984.

2.1.2 Alat-alat Perlengkapan dan Lapangan

Berdasarkan Peraturan Permainan PERBASI/FIBA tahun 1980 – 1984, alat-alat perlengkapan dan lapangan terdiri dari

1. Bola Basket



Gambar 1.1 Bola basket
Sumber : Yuas n R2 Bramistra

Terbuat dari karet yang menggelembung dan dilapisi sejenis kulit, karet atau sintesis. Keliling bola tidak kurang dari 75 cm dan tidak lebih dari 78 cm, serta beratnya tidak kurang dari 600 gram dan tidak lebih dari 650 gram. Bola tersebut dipompa sedemikian rupa sehingga jika dipantulkan ke lantai dari ketinggian 180 cm akan melambung tidak kurang dari 120 cm tidak lebih dari 140 cm.

1. Perlengkapan Teknik

- Untuk pencatatan waktu diperlukan sedikitnya 2 buah stopwatch, satu untuk pencatat waktu dan satu lagi untuk time out.
- Alat untuk mengukur waktu 30 detik
- Kertas score (Scoring Book) untuk mencatat/merekam pertandingan.
- Isyarat – scoring board, tanda kesalahan perorangan yakni angka 1 sampai dengan 5, serta bendera merah dua buah untuk kesalahan regu.

2. Lapangan



Gambar 1.2 Lapangan Bola Basket

Sumber : <http://www.vuiral.com/2020/09/gambar-dan-ukuran-lapangan-bola-basket.html>

Lapangan Permainan Berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 26 m dan lebar 14 m yang diukur dari pinggir garis batas. Variasi ukuran diperolehkan dengan menambah atau mengurangi ukuran panjang 2 m serta menambah atau mengurangi ukuran lebar 1 m. Di lapangan ini terdapat beberapa ukuran seperti : lingkaran tengah, dan lain sebagainya yang secara jelas dan terperinci akan diuraikan dalam gambar di atas.

3. Papan pantul



Gambar 1.3 Papan pantul
Sumber : Yuas n R2 Bramistra

Papan pantul dibuat dari kayu keras setebal 3 cm atau dari bahan transparan yang cocok. Papan pantul berukuran panjang 180 cm dan lebar 120 cm.. Tinggi papan, 275 cm dari permukaan lantai sampai ke bagian bawah papan, dan terletak tegak lurus 120 cm jaraknya dari titik tengah garis akhir lapangan.

4. Keranjang



Gambar 1.4 keranjang
Sumber : Yuas n R2 Bramistra

Keranjang terdiri dari Ring dan Jala. Ring tersebut dari besi yang keras dengan garis tengah 45 cm berwarna jingga. Tinggi ring 305 cm dari permukaan lantai dan dipasang dipermukaan papan pantaul dengan jarak 15 cm. Sedangkan jala terdiri dari tambah putih digantung pada ring. Panjang jala 40 cm.

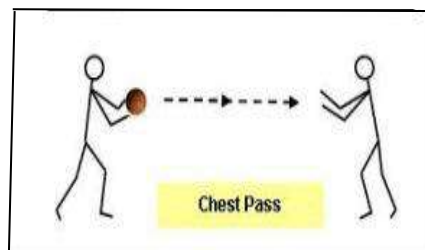
2.1.3 Teknik Dasar Bola Basket

Teknik dasar bola basket yang harus dikuasai antara lain yaitu cara mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribble*) dan menembak (*shooting*).

1) Mengumpan (*Passing*)

Passing berarti mengoper, sedangkan catching artinya menangkap. Setiap pemula harus belajar mengenai cara mengoper dan menangkap bola dengan temannya. Kemampuan mengoper dan menangkap harus sama baiknya, tidak boleh hanya mahir sebagian. Dalam passing terdapat beberapa teknik antara lain.

a) Chest pass (operan setinggi dada)

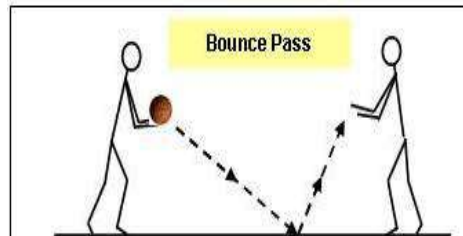


Gambar 1.5 Chest pass

Sumber : <https://penerbitbukudeepublish.com/materi/teknik/-dasar-permainan-bola-basket/>

Operan ini dimulai dari memegang bola di depan dada, kemudian bola dilempar lurus dengan telapak tangan ke arah luar.

b) Bounce pass (operan pantul)

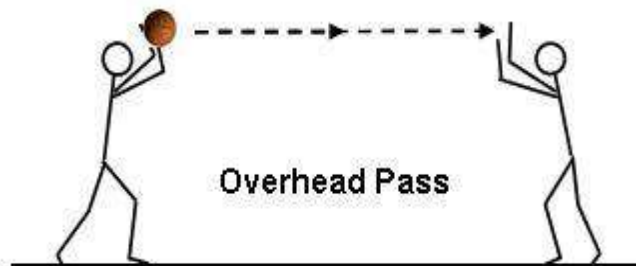


Gambar 1.6 Bounce pass

Sumber : <https://penerbitbukudeepublish.com/materi/teknik/-dasar-permainan-bola-basket/>

Sama dengan chest pass, bedanya hanya lemparan diarahkan ke lantai, usahakan titik pantulnya berada di $\frac{3}{4}$ jarak dari pengoper bola.

c) Overhead pass (operan diatas kepala)

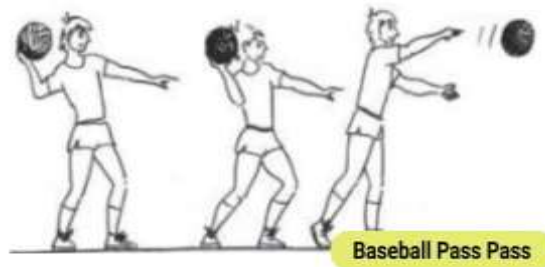


Gambar 1.7 Overhead pass

Sumber : <https://penerbitbukudeepublish.com/materi/teknik/-dasar-permainan-bola-basket/>

Operan dilakukan dengan kedua tangan berada di atas. Penerima bola juga menangkap dengan posisi tangan di atas.

d) Baseball pass



Gambar 1.8 Basebal pass

Sumber :

<https://penerbitbukudeepublish.com/materi/teknik/-dasar-permainan-bola-basket/>

Operan ini dilakukan di atas/belakang kepala, bertujuan agar passing melambung dan melewati lawan. Operan jarak jauh yang dilakukan biasanya lebih dari setengah panjang lapangan. Operan ini tidak terlalu akurat namun berguna pada fast break.

e) Behind the back pass



Gambar 1.9 Behind the beck pass

Sumber :

<https://penerbitbukudeepublish.com/materi/teknik/-dasar-permainan-bola-basket/>

Teknik gerakan behind the back pass merupakan gerakan yang rumit untuk para pemula. Butuh latihan tekun dan berulang-ulang untuk bisa melakukan gerakan ini dengan baik dan benar. Operan ini sekarang sudah menjadi senjata menyerang yang

umum.Keunggulan umpan ini yaitu lawan tidak mengetahui sasaran yang ingin dituju.

2) Menggiring bola(*Dribble*)

Prinsip dalam mengajarkan teknik dribble antara lain:

- Kontrol pada jari-jari tangan
- Mempertahankan tubuh tetap rendah
- Kepala tegak
- Melatih kedua tangan agar sama-sama memiliki dribble yang bagus
- Lindungi bola (protect the ball)

Ada bermacam-macam teknik menggiring dalam permainan bola basket yaitu:

1. Control dribble

Dalam permainan bola basket, control dribble digunakan apabila dijaga ketat dan bola harus tetap dijaga ketat dan dilindungi, agar bola tidak berpindah ke tangan lawan. Keseimbangan dalam control dribble merupakan dasar pengendali dalam mendribble bola dan berguna untuk memudahkan tiga hal yaitu:

- 1) Menembak
- 2) Mengoper
- 3) Menggiring bola.

Dalam mendribble bola jangan lebih tinggi dari lutut dan dekat dengan tubuh saat mengontrol bola, karena hal ini dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Tempatkan tangan yang bebas dalam posisi melindungi bola.



Gambar 1.10 Control dribble
Sumber : Yuas n R2 Bramistra

2. Speed dribble

Dalam permainan bola basket, kecepatan mendribble amat berguna terutama ketika dijaga ketat dan bola harus dibawa dengan cepat ke lapangan yang kosong. Untuk kecepatan mendribble bola, maka dilakukan dengan mendribble tinggi yaitu setinggi pinggang, angkat kepala dan lihat ke depan atau ke sisi keranjang sehingga dapat melihat ke seluruh lapangan. Mendribble sebaiknya dengan menggunakan bantalan jari, dengan control pada ujung jari.



Gambar 1.11
Sumber : Yuas n R2 Bramistra

3. Foot fire dribble

Foot fire dribble adalah metode berhenti sementara sambil menjaga dribble tidak mati, ketika mendekati lawan dalam permainan terbuka. Dribble ini sering digunakan pemain, terutama pada akhir fast break yang memungkinkan mendapat keseimbangan dan dapat membaca posisi pemain lawan. Ada tiga keuntungan dalam melakukan foot fire dribble yaitu :

- Untuk melakukan tembakan
- Untuk melakukan operan
- Untuk bergerak ketika mendribble bola.

Untuk mengeksekusi gerakan foot fire harus dilakukan dengan cepat mengubah kecepatan mendribble, kemudian berhenti dengan tetap mendribble bola. Dribble foot fire biasanya dilakukan di tempat menghadap ke ring basket dengan kaki direntangkan selebar bahu dan pandangan ke depan. Efektifitas gerakan foot fire didapat dari keseimbangan dan kontrol yang prima, prediksi posisi lawan dan pembuatan gerak tipuan sebelum gerakan selanjutnya untuk menembak, mengoper atau membawa bola.



Gambar 1.12 Foot fire dribble
Sumber : Yuas n R2 Bramistra

4. Retreat dribble

Dalam permainan bola basket dribble mundur dilakukan untuk mengatasi masalah ketika mendapat tekanan dari lawan. Hal ini biasanya dikombinasikan dengan gerakan merubah arah dari depan. Dengan gerakan mundur dahulu ke belakang sambil tetap mendribble, Maka dapat memperpendek jarak untuk menghindari jebakan. Untuk melakukan retreat dribble gunakan langkah mundur yang pendek dan cepat sementara mendribble ke belakang Ketika melakukan retreat dribble lindungi bola dan jaga keseimbangan, dengan cara ini bisa mengontrol perubahan arah dribble dan dapat melewati lawan dengan mendribble cepat.



Gambar 1.13 Retreat dribble
Sumber : Yuas n R2 Bramistra

5. Crossover dribble

Dalam permainan bola basket gerakan crossover dribble ini penting dalam menyelusuri lapangan dengan gerak cepat, untuk mulai menjangkau keranjang dan menciptakan pembukaan untuk membuka peluang untuk menembak. Keefektifan dalam mendribble cara ini adalah didasarkan pada ketajaman perubahan dribble dari satu arah ke

arah yang lain. Untuk melakukan dribble menyilang dengan cara silangkan bola di depan pada sudut belakang, putar dribble dari satu tangan ke tangan yang lain. Crossover dribble sebaiknya dilakukan dengan bola rendah setinggi sebatas lutut atau lebih rendah dari Control dribble. Ketika merubah arah, angkat tangan yang tidak mendribble dan ubah posisi kaki dan badan untuk melindungi. Dalam gerakan ini diusahakan jangan melihat bola, hal ini dilakukan agar lawan tidak dapat kesempatan untuk melakukan gerakan yang sama.

6. Reverse Dribble

Dalam permainan bola basket, gerakan dribble berbalik digunakan untuk mempertahankan posisi badan antara bola dan lawan guna melindungi bola ketika merubah arah. Gerakan reverse dribble dapat digunakan untuk menyerang dan mematahkan permainan lawan yang kuat.



Gambar 1.14
Sumber : Yuas n R2 Bramistra

7. Behind – The Back Dribble

Dalam permainan bola basket dribble belakang digunakan untuk mengatasi lawan yang menjaga atau yang menghalangi di muka. Dribble ini harus dapat menjaga tubuh tetap berada di antara bola dan

penjaga sebagai perlindungan ketika berganti arah. Walaupun gerakan mendribble belakang cukup susah, tapi manfaatnya cukup besar dibandingkan dengan mendribble dengan perubahan dan mendribble berputar. Dribble belakang ini lebih baik karena dapat menjaga posisi antara bola dan penjaga musuh, disamping itu dribble ini memudahkan untuk berganti arah tanpa pindah perhatian.



Gambar 1.15 Behind the back dribble
Sumber : Yuas n R2 Bramistra

3) Menembak (*Shooting*)

Shooting merupakan cara untuk mencetak angka. Biasanya para pemula dalam olahraga bolabasket akan men-*shooting* bola dengan cara asal melempar (yang penting masuk). Pedoman dalam melakukan *shooting* dalam bolabasket adalah B.B.E.F (B = *beef*, B = *balance*, E = *eyebow*, F = *follow trough*). *Beef* merupakan pandangan kita pada saat melakukan *shooting*. Pandangan harus lurus ke arah ring. *Balance* merupakan keseimbangan badan pada saat kita melakukan *shooting*. Kaki membuka selebar bahu. *Eyebow* adalah bentuk siku sebesar 90 derajat ketika akan melakukan *shooting*. *Follow trough* merupakan gerak lanjutan setelah melakukan *shooting*. Jangan menahan lengan bawah dan atas setelah selesai melempar bola.

- 1) *Elbow(siku)* : pada saat melakukan shooting, terutama pada pemain pemula biasanya terjadi kesalahan pada cara memegang dan melempar bola. teori yang benar adalah bahwa bola di tolak bukan dilempar. posisi siku harus membentuk sudut 90 derajat, lurus terhadap ring. dengan cara memegang yang rileks aja.
- 2) *Eye* : shooter yang baik mempunyai feeling dan penglihatan yang baik, selalu fokus terhadap target, memiliki ritme yang baik antara melihat, targeting, shooting, pasca shooting.
- 3) *Follow Through* : gabungan dari posisi kaki yang tepat, body balance yang terjaga, sudut siku yang baik, dan penglihatan yang sempurna, semua dilakukan dalam ritme yang terjaga antara see, jump, release, follow through.

Shooting (menembak bola ke arah keranjang) teknik shooting bola basket yaitu:

- 1) kaki diregangkan sejajar bahu (boleh salah satu kaki agak maju ke depan) dan lutut di tekuk
- 2) pegang bola dengan tangan kanan sebagai pusat power untuk menshoot, tangan kiri untuk menahan dan mengarahkan bola ke ring
- 3) posisikan bola dengan keadaan di atas tepat di tengah-tengah kepala
- 4) pandangan fokus ke ring

- 5) shoot bola dengan meluruskan/menghentakkan tangan kanan untuk mendorong bola dan bantuan lutut untuk power
- 6) terjadi follow throw/ gerakan lanjutan dengan lecutan saat akhir menshoot bola
- 7) power di atur sesuai jarak tembakan

Ada berbagai macam-macam shooting:

a) Set shoot

Tembakan ini jarang dilakukan pada permainan biasa. Karena jika penembak tidak melompat, maka tembakannya akan mudah dihalangi. Umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan bebas atau bila memungkinkan untuk menembak tanpa rintangan (free throw).

b) Lay-up shoot

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.

c) Jump shoot

Tembakan ini sering dilakukan saat pemain menyerang tidak bisa mendekati keranjang. Tembakan ini sangat sulit dihalangi karena dilakukan pada titik tertinggi lompatan vertical penembak.

d) Underhand shoot- Tembakan ini adalah jenis tembakan lay-up ketika penembak melompat ke arah keranjang, mengangkat tangan ke atas untuk menjauhkan bola dari jangkauan pemain bertahan.

4) Teknik gerak dalam permainan bola basket

1) Cara berputar (Pivot)

Pivot adalah gerakan memutar badan dengan menggunakan salah satu kaki sebagai poros putaran (setelah kita menerima bola). Ada tiga alternatif gerakan yang bisa dilakukan:

- Pivot kemudian dribble (membawa bola)
- Pivot kemudian passing (melempar bola)
- Pivot kemudian shooting (menembakan bola)

2) Jump stop

Jump stop merupakan sebuah gerak berhenti terkendali dan dengan menggunakan dua kaki. Jump stop bisa digunakan pemain penyerang untuk memantapkan kaki yang akan dipakai untuk pivot (poros), menghindari traveling, dan mempertahankan keseimbangan tubuh dengan baik.

3) Rebound

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat rebound yaitu make contact, box out, dan jump to the ball. Dalam era basket modern sekarang ini diperlukan gerakan rebound dalam suatu pertandingan. Apabila sebuah tim tidak mempunyai keinginan untuk melakukan

defensive rebound maupun offensive rebound, dapat dipastikan tim itu akan kehilangan banyak kesempatan kedua untuk melakukan score pada saat pertandingan.

2.1.4 Peraturan Permainan Bola Basket

Aturan dasar pada permainan Bola Basket adalah sebagai berikut:

1. Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
2. Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepalan tangan (meninju).
3. Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan bola tersebut dari titik tempat menerima bola, tetapi diperbolehkan apabila pemain tersebut berlari pada kecepatan biasa.
4. Bola harus dipegang di dalam atau diantara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola.
5. Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul, atau menjegal pemain lawan dengan cara bagaimanapun. Pelanggaran pertama terhadap peraturan ini akan dihitung sebagai kesalahan, pelanggaran kedua akan diberi sanksi berupa diskualifikasi pemain pelanggar hingga keranjang timnya dimasuki oleh bola lawan, dan apabila pelanggaran tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan, maka pemain pelanggar akan

dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan.

Pada masa ini, pergantian pemain tidak diperbolehkan.

6. Sebuah kesalahan dibuat pemain apabila memukul bola dengan kepalan tangan (meninju), melakukan pelanggaran terhadap aturan 3 dan 4, serta melanggar hal-hal yang disebutkan pada aturan 5.
7. Apabila salah satu pihak melakukan tiga kesalahan berturut-turut, maka kesalahan itu akan dihitung sebagai gol untuk lawannya (berturut-turut berarti tanpa adanya pelanggaran balik oleh lawan).
8. Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu gol tersebut. Apabila bola terhenti di pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol.
9. Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasitlah yang akan melemparkannya ke dalam lapangan. Pelempar bola diberi waktu 5 detik untuk melemparkan bola dalam genggamannya. Apabila ia memegang lebih lama dari waktu tersebut, maka kepemilikan bola akan berpindah. Apabila salah satu pihak melakukan hal yang dapat

menunda pertandingan, maka wasit dapat memberi mereka sebuah peringatan pelanggaran.

10. Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain dan mencatat jumlah pelanggaran dan memberi tahu wasit pembantu apabila terjadi pelanggaran berturut-turut. Wasit memiliki hak penuh untuk memberikan diskualifikasi pemain yang melakukan pelanggaran sesuai dengan yang tercantum dalam aturan 5.
11. Wasit pembantu memperhatikan bola dan mengambil keputusan apabila bola dianggap telah keluar lapangan, pergantian kepemilikan bola, serta menghitung waktu. Wasit pembantu berhak menentukan sah tidaknya suatu gol dan menghitung jumlah gol yang terjadi.
12. Waktu pertandingan adalah 4 quarter masing-masing 10 menit
13. Pihak yang berhasil memasukkan gol terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang.

2.2 Penelitian Terdahulu

1. Berdasarkan penelitian menurut Didik Setiyawan pada tahun 2015 pada skripsinya yang berjudul Pengaruh pembelajaran modifikasi bola basket dengan menggunakan bola karet terhadap hasil belajar shooting bola basket pada siswa kelas x Smk Negeri 1 grogol tahun ajaran 2014/2015. Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh didik setiyawan maka dapat di tarik kesimpulanya sebagai berikut. Dari hasil pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan

bola karet sebagai upaya menumbuhkan motivasi belajar anak dalam Shooting bola basket pada anak kelas X SMK Negeri 1 Grogol tahun Ajaran 2014/2015“, dapat meningkatkan hasil belajar, minat dan motivasi siswa, suasana pembelajaran pun menjadi lebih menyenangkan, serta siswa menjadi tidak jenuh, sehingga kemampuan siswa dalam pembelajaran Shooting bola basket lebih meningkat

2. Berdasarkan penelitian menurut Abdul Rachman Syam Tuasikal pada tahun 2015 pada skripsinya yang berjudul Pengaruh pembelajaran modifikasi terhadap hasil belajar dribble bola basket (Studi siswa kelas VII smp negeri 1 pamekasan). Hasil penelitian tentang pengaruh modifikasi pembelajaran terhadap hasil belajar *dribble* bola basket pada siswa kelas VII-G SMP Negeri 1 Pamekasan dapat disimpulkan bahwa:

1) Adanya pengaruh pembelajaran modifikasi terhadap hasil belajar *dribble* bolabasket pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pamekasan tahun ajaran 2014-2015.

2) Besarnya pengaruh pembelajaran modifikasi terhadap hasil belajar *dribble* bolabasket pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pamekasan tahun ajaran 2014/2015 sebesar 18,16 %.

3. Hasil penelitian mengenai pengaruh modifikasi bola basket terhadap hasil belajar *dribble* dalam bola basket di SMP negeri 1 kertosono, dapat disimpulkan sebagai berikut :

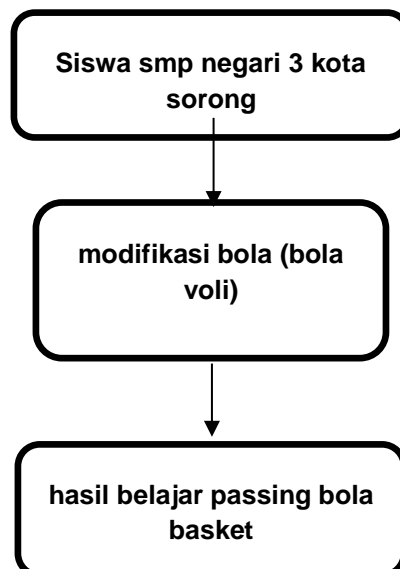
6.3 Terdapat pengaruh modifikasi bola basket terhadap hasil belajar *dribble* pada siswa SMP negeri 1 kertosono.

7.3 Besar pengaruh modifikasi bola basket terhadap hasil belajar *dribble* sebesar 11,37%.

2.3 Kerangka penelitian

Arikunto (2001) menyatakan bawah kerangka pikiran adalah bagian dari teori yang menjelaskan tentang alasan atau argumen bagi rumusan hipotesis akan menggambarkan alur pemikiran penelitian dan memberikan penjelasan kepada orang lain tentang hipotesis yang di ajukan. Pada bagian ini akan di jelaskan pengaruh pembelajaran modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket pada siswa kelas VIII di SMP negari 3 kota sorong.

Gambar 2.3 kerangka penelitian



Dalam penelitian ini rancangan penelitian yang di gunakan adalah penelitian eksperimen yaitu untuk menguji hipotesis karena peneliti menduga bahwa adanya pengaruh dalam pembelajran modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket pada siswa SMP Negeri 3 kota sorong, dalam penelitian ini terdapat dua varibael yaitu variabel terikat dan variabel bebas, variabel bebas atau O1 yang di maksud dalam penelitian ini adalah “modifikasi bola” sedangkan variabel terikat atau O2 adalah “hasil belajar passing bola basket”. Untuk menentukan apakah ada hubungan antar kadua valirabel tersebut maka peneliti akan melakukan tes dengan memberikan *pre-test* (tes awal) dengan mengukan bola standar atau bola basket dari hasil tes menggunakan bola standar mencapai hasil penilaian 20-40 (kurang), kurang baik dalam melakukan teknik dasar bola basket khususnya passing, dengan alasan bola yang lumayan besar dan juga berat maka siswa agak sulit untuk melakukan teknik passing bola basket, maka di berikan media pembelajaran yang di modifikasi dengan menggunakan bola voli yang ukuranya sedang dan juga ringan, setelah di berikan pembelajaran menggunakan bola modifikasi siswa mulai memahami teknik dasar passing bola basket, maka di berikan *post-test* (tes-akhir) dengan menggunakan bola standar dan penilaiannya 61-80 (baik). Maka di tarik kasimpulannya ada hubungan antar variabel X1 dan X2 bahwa ada pengaruh pembelajar modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket pada siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

4.1 Jenis Penelitian

Bentuk penelitian yang di gunakan adalah ekperimen. Penelitian ekperimen adalah penelitian yang melihat dan meneliti adanya akibat setelah subyek dikenai perlakuan pada variabel bebas (M. Subana dan Sudrajat, 2011: 39). Kemudian Sugiyono (2015: 107) juga mengatakan bahwa metode penelitian ekperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalaam kondisi yang terkendali. Bentuk penelitian ekperimen ini menggunakan *Pre Eksperimental Dising* dengan bentuk rancangan yaitu *One Group Pretest – Psttest* dengan bentuk sebagai berikut:

Gambar 3.1 Desain Penelitian



Sumber: Suparno, Artikel Penelitian 2019

Keterangan :

O1 = *Pretest* (tes sebelum diberikan perlakuan)

X = Perlakuan Keterampilan *Passing bola basket*

O2 = *Posttest* (tes setelah diberikan perlakuan)

3.1.2 Desain Penelitian

Rancangan penelitian adalah pokok-pokok perencanaan seluruh penelitian yang tertian dalam satu kesatuan naskah secara ringkas, jelas dan utuh (Sunarno, 2011 : 50). Rancangan penelitian dapat diartikan sebagai strategi metode yang mengatur penelitian untuk memperoleh data yang sesuai dengan variabel. Dalam penelitian ini rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian Eksperimen yaitu mengumpulkan data mengenai hubungan antara “Pengaruh Pembelajaran Modifikasi Bola terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 3 kota sorong. Variabel adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 1998: 99). Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah:

- a. Variabel bebas yaitu modifikasi alat menggunakan bola voli
- b. Variabel terikat yaitu hasil belajar passing bola basket

Tabel 3.1.2
desain penelitian

Siswa	<i>pre-test</i> (tes- awal)	<i>treatment</i> (perlakuan)	<i>post-test</i> (tes-akhir)
kelas VIII	bola standar (bola basket)	bola modifikasi (bola voli)	bola stndar (bola basket)

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2009) Variabel Penelitian adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun yang diteliti adalah

- a. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab terjadinya perubahan atau timbulnya variabel terikat. Adapun variabel bebas sebagai berikut :
 - Modifikasi bola (O_1)
- b. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Adapun variabel terikat sebagai berikut:
 - hasil belajar passing bola basket (O_2)

3.3 Waktu dan Tempat Penelitian

3.1.3 Waktu

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember

3.1.4 Tempat

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 3 kota sorong

3.4 Populasi dan sampel penelitian

3.1.5 Populasi

Populasi adalah suatu Kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok. Sugiyono (2020)

mengemukakan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 kota sorong. Siswa di SMP Negeri 3 kota sorong berjumlah,putra 495, putri 477, jadi jumlah keseluruhan siswa SMP Negeri 3 kota sorong adalah 972 siswa.

Tabel 3.1 Populasi

Keterangan	Jumlah siswa
Putra	495
Putri	477
Total	972

3.1.6 Sampel Penelitian

Penarikan atau pembuatan sampel dari populasi untuk mewakili populasi disebabkan untuk mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Arikunto (2010) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti. Selanjutnya menurut Sugiyono (2010) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi tersebut. Maka sampel dalam penelitian ini siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 kota sorong dengan jumlah sampel yang di ambil adalah 20.

Tabel 3.1 Sampel

Keterangan	Putra	Putri	Jumlah
Kelas A	5	5	10
Kelas B	5	5	10
Jumlah	10	10	20
Jumlah sampel			20

Alat dan bahan

Untuk alat dan bahan yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

- a. Rungan atau lapangan
- b. Stopwatch
- c. Buku dan alat tulis
- d. Bola basket dan bola voli
- e. Peluit

3.6 Sumber data

Sumber data dalam penelitian ini adalah :

- a. Data Primer yaitu data yang diperoleh secara langsung dari sebuah penelitian baik berupa wawancara langsung terhadap narasumber di lapangan maupun dokumentasi yang diperoleh dari lokasi penelitian.
- b. Data Sekunder yaitu data yang diperoleh melalui studi kepustakaan yang relevan yaitu, literatur dan dokumen-dokumen yang berhubungan dengan hasil penelitian.

3.7 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian berkaitan dengan kegiatan pengumpulan data dan pengolahan data, sebab instrumen merupakan alat bantu pengumpulan dan pengolahan data tentang variabel-variabel yang diteliti. Sugiyono (2013:305) menyatakan, bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun

sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen tes yaitu pre-test dan post-test . Arikunto (2010:193) menyatakan, bahwa tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok, berikut ini adalah tabel kategori penilaian.

Tabel 3.1 kategori penilaian

Keterangan		Nilai
1. Baik sekali	BS	90-100
2. Baik	B	80-90
3. Cukup	C	70-80
4. Sedang	S	60-70
5. Kurang	K	<60

3.1.7 Tahapan Pesiapan Tes

1. Chest pass
2. Bounce pass
3. Overhead pass

3.1.8 Alat-alat dan perlengkapan

1. Bola basket
2. Bola voli (bola modifikasi)
3. Lapangan
4. Pluit
5. Stopwatch
6. Buku dan alat tulis

3.1.9 Pelaksanaan tes

1. Chest pass

Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim (penerima) yang berjarak 5 meter, bola di pegang setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan. Pada aba-aba „ya“ bola di lempar secara lurus setinggi dada ke arah rekan tim (penerima), saat melempar bola pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan, di lakukan sebanyak-banyaknya selama 1 menit. Bola tidak boleh jatuh. Apabila pada saat melakukan passing chest paas dan bolanya jatuh maka si anak harus segera mengambil bola dan mulai melakukan lemparan ulang, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.

2. Bounce pass

Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim atau penerima bola, Pada aba-aba „ya“ bola di pantulkan ke lantai dengan titik pantulan bola 1/3 dari teman penerima, ketika memantulkan bola ke lantai salah satu kaki bergerak maju kedepan, doronglah bola ke bawah (ke lantai) dengan kekuatan, saat melakukan passing bola tidak boleh mengambang, dilakukan selama 1 menit. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.

3. Overhead pass

Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dengan posisi badan tegak dan menghadap ke arah rekan tim, mengangkat bola dengan dua tangan ke atas kepala, saat posisi akan melempar arahkan badan sedikit ke belakang, mengayunkan bola ke depan sembari diikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, dilakukan selama 1 menit. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.

3.5 Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan, untuk memperoleh data maka peneliti memberikan *pre-test* (test-awal) passing pada siswa dengan menggunakan bola basket dan mencatat hasilnya, dan memberikan *treatment* (perlakuan) dengan menggunakan bola modifikasi (bola voli), dan memberikan *post-test* (test-akhir) dengan menggunakan bola basket, dan melihat apakah ada pengaruh modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket pada siswa.

3.1.1 Pelaksanaan program Latihan

PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PASING BOLA BASKET PADA SISWA SMP NEGERI 3 KOTA SORONG		
PERTEMUAN	PROGRAM LATIHAN PRE -TEST	KETERANGAN
Ke 1	<p>PENDAHULUAN 5 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doa Bersama-sama - Penyampain tujuan latihan dan penjelasan terkait materi latihan tersebut. - Pemanasan jogging - Pemanasan Statis - Pemanasan dinamis 	<p>Tujuan dari pemanasan adalah untuk membantu kelenturan gerakan , membuat otot menjadi tidak kaku serta mencegah cedera.</p>
	<p>KEGIATAN INTI 10 menit</p> <p>Cheast pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim (penerima) yang berjarak 5 meter, bola basket di pegang setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan. Pada aba-aba „ya“ bola di lempar secara lurus setinggi dada ke arah rekan tim (penerima), saat melempar bola pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan, di lakukan sebanyak-banyaknya selama 1 menit. Bola tidak boleh jatuh. Apabila pada saat melakukan passing chest paas dan bolanya jatuh maka si anak harus segera mengambil bola dan mulai melaukan lemparan ulang, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Bounce pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekam tim atau penerima bola, Pada aba-aba „ya“ bola basket di pantulkan ke lantai dengan titik pantulan bola 1/3 dari teman penerima, ketika memantulkan bola ke lantai salah satu kaki bergerak maju kedepan, doronglah bola ke bawah (ke lantai) dengan kekuatan, saat melaukan</p>	<p>Tujuan dari Peneliti Melakukan tes teknik dasar passing cheast pass, bounce pass, overhead pass pada permainan bola basket bertujuan untuk melihat keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar passing dalam permainan bola basket.`</p>

	<p>passing bola tidak boleh mengambang, dilakukan selama 1 menit. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Overhead pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dengan posisi badan tegak dan menghadap ke arah rekan tim, mengangkat bola basket dengan dua tangan ke atas kepala, saat posisi akan melempar arahkan badan sedikit ke belakang, mengayunkan bola ke depan sembari diikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, dilakukan selama 1 menit, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p>	
	<p>PENUTUP 5 Menit - Cooling dow - Doa</p>	
<p>PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PASING BOLA BASKET PADA SISWA SMP NEGERI 3 KOTA SORONG</p>		
<p>PERTEMUAN</p>	<p>PROGRAM LATIHAN TREATMENT</p>	<p>KETERANGAN</p>
	<p>PENDAHULUAN 5 menit - Doa Bersama-sama - Penyampain tujuan latihan dan penjelasan terkait materi latihan tersebut. - Pemanasan jogging - Pemanasan Statis - Pemanasan dinamis</p>	<p>Tujuan dari pemanasan adalah untuk membantu kelenturan gerakan , membuat otot menjadi tidak kaku serta mencegah cedera.</p>

Ke 2	<p>KEGIATAN INTI 15 menit</p> <p>Chest pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim (penerima) yang berjarak 5 meter, bola basket di pegang setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan. Pada aba-aba „ya“ bola di lempar secara lurus setinggi dada ke arah rekan tim (penerima), saat melempar bola pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan, di lakukan sebanyak-banyaknya selama 5 menit . Bola tidak boleh jatuh. Apabila pada saat melakukan passing chest pass dan bolanya jatuh maka si anak harus segera mengambil bola dan mulai melakukan lemparan ulang, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Bounce pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim atau penerima bola, Pada aba-aba „ya“ bola basket di pantulkan ke lantai dengan titik pantulan bola 1/3 dari teman penerima, ketika memantulkan bola ke lantai salah satu kaki bergerak maju kedepan, doronglah bola ke bawah (ke lantai) dengan kekuatan, saat melakukan passing bola tidak boleh mengambang, dilakukan selama 5 menit. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Overhead pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dengan posisi badan tegak dan menghadap ke arah rekan tim, mengangkat bola basket dengan dua tangan ke atas kepala, saat posisi akan melempar arahkan badan sedikit ke belakang, mengayunkan bola ke depan sembari diikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, dilakukan selama 5 menit, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p>	<p>Tujuan Peneliti Melakukan tes teknik dasar passing bola basket chest pass, bounce pass, overhead pass pada permainan bola basket menggunakan bola modifikasi (bola voli) bertujuan untuk melatih siswa agar dapat memahami teknik dasar passing bola basket dan bisa mempratekannya menggunakan bola asli atau bola basket dengan baik dan benar.</p>
	<p>PENUTUP 5 Menit - Cooling dow - Doa</p>	

PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PASING BOLA BASKET PADA SISWA SMP NEGERI 3 KOTA SORONG		
PERTEMUAN	PROGRAM LATIHAN TREATMENT	KETERANGAN
Ke 3	<p>PENDAHULUAN 5 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doa Bersama-sama - Penyampain tujuan latihan dan penjelasan terkait materi latihan tersebut. - Pemanasan jogging - Pemanasan Statis - Pemanasan dinamis 	<p>Tujuan dari pemenasan adalah untuk membantu kelenturan gerakan , membuat otot menjadi tidak kaku serta mencegah cidera.</p>
	<p>KEGIATAN INTI 20 menit</p> <p>Cheast pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim (penerima) yang berjarak 5 meter, bola basket di pegang setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan. Pada aba-aba „ya“ bola di lempar secara lurus setinggi dada ke arah rekan tim (penerima), saat melempar bola pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan, di lakukan sebanyak-banyaknya selama 5 menit . Bola tidak boleh jatuh. Apabila pada saat melakukan passing chest paas dan bolanya jatuh maka si anak harus segera mengambil bola dan mulai melakukan lemparan ulang, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Bounce pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim atau penerima bola, Pada aba-aba „ya“ bola basket di pantulkan ke lantai dengan titik pantulan bola 1/3 dari teman penerima, ketika memantulkan bola ke lantai salah satu kaki bergerak maju kedepan, doronglah bola ke bawah (ke lantai) dengan kekuatan, saat melakukan passing bola tidak boleh mengambang, dilakukan selama 5 menit. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Overhead pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dengan posisi badan tegak dan menghadap ke arah rekan tim, mengangkat bola basket dengan dua tangan ke atas kepala, saat posisi akan melempar arahkan badan</p>	<p>Tujuan Peneliti Melakukan tes teknik dasar passing bola basket cheast pass, bounce pass, overhead pass pada permainan bola basket menggunakan bola modifikasi (bola voli) bertujuan untuk melatih siswa agar dapat memahami teknik dasar passing bola basket dan bisa mempratekannya menggunakan bola asli atau bola basket dengan baik dan benar.</p>

	sedikit ke belakang, mengayunkan bola ke depan sembari diikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, dilakukan selama 5 menit, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.	
	PENUTUP 5 Menit - Cooling dow - Doa	

PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PASING BOLA BASKET PADA SISWA SMP NEGERI 3 KOTA SORONG		
PERTEMUAN	PROGRAM LATIHAN TREATMENT	KETERANGAN
Ke 4	PENDAHULUAN 5 menit - Doa Bersama-sama - Penyampain tujuan latihan dan penjelasan terkait materi latihan tersebut. - Pemanasan jogging - Pemanasan Statis - Pemanasan dinamis	Tujuan dari pemanasan adalah untuk membantu kelenturan gerakan , membuat otot menjadi tidak kaku serta mencegah cidera.
	KEGIATAN INTI 30 menit Chest pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim (penerima) yang berjarak 5 meter, bola basket di pegang setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan. Pada aba-aba „ya“ bola di lempar secara lurus setinggi dada ke arah rekan tim (penerima), saat melempar bola pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan, di lakukan sebanyak-banyaknya selama 5 menit . Bola tidak boleh jatuh. Apabila pada saat melakukan passing chest paas dan bolanya jatuh maka si anak harus segera mengambil bola dan	Tujuan Peneliti Melakukan tes teknik dasar passing bola basket chest pass, bounce pass, overhead pass pada permainan bola basket menggunakan bola modifikasi (bola voli)

	<p>mulai melakukan lemparan ulang, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Bounce pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim atau penerima bola, Pada aba-aba „ya“ bola basket di pantulkan ke lantai dengan titik pantulan bola 1/3 dari teman penerima, ketika memantulkan bola ke lantai salah satu kaki bergerak maju kedepan, doronglah bola ke bawah (ke lantai) dengan kekuatan, saat melakukan passing bola tidak boleh mengambang, dilakukan selama 5 menit. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Overhead pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dengan posisi badan tegak dan menghadap ke arah rekan tim, mengangkat bola basket dengan dua tangan ke atas kepala, saat posisi akan melempar arahkan badan sedikit ke belakang, mengayunkan bola ke depan sembari diikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, dilakukan selama 5 menit, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p>	<p>bertujuan untuk melatih siswa agar dapat memahami teknik dasar passing bola basket dan bisa mempratekannya menggunakan bola asli atau bola basket dengan baik dan benar.</p>
	<p>PENUTUP 5 Menit - Cooling dow - Doa</p>	

PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PASING
BOLA BASKET PADA SISWA SMP NEGERI 3 KOTA SORONG

PERTEMUAN	PROGRAM LATIHAN TREATMENT	KETERANGAN
Ke 5	<p>PENDAHULUAN 5 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doa Bersama-sama - Penyampain tujuan latihan dan penjelasan terkait materi latihan tersebut. - Pemanasan jogging - Pemanasan Statis - Pemanasan dinamis 	<p>Tujuan dari pemanasan adalah untuk membantu kelenturan gerakan, membuat otot menjadi tidak kaku serta mencegah cidera.</p>
	<p>KEGIATAN INTI 30 menit</p> <p>Cheast pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim (penerima) yang berjarak 5 meter, bola basket di pegang setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan. Pada aba-aba „ya“ bola di lempar secara lurus setinggi dada ke arah rekan tim (penerima), saat melempar bola pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan, di lakukan sebanyak-banyaknya selama 7 menit . Bola tidak boleh jatuh. Apabila pada saat melakukan passing chest paas dan bolanya jatuh maka si anak harus segera mengambil bola dan mulai melaukan lemparan ulang, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Bounce pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekam tim atau penerima bola, Pada aba-aba „ya“ bola basket di pantulkan ke lantai dengan titik pantulan bola 1/3 dari teman penerima, ketika memantulkan bola ke lantai salah satu kaki bergerak maju kedepan, doronglah bola ke bawah (ke lantai) dengan kekuatan, saat melaukan passing bola tidak boleh mengambang, dilakukan selama 7 menit. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Overhead pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dengan posisi badan tegak dan menghadap ke arah rekan tim, mengangkat bola</p>	<p>Tujuan Peneliti Melakukan tes teknik dasar passing bola basket cheast pass, bounce pass, overhead pass pada permainan bola basket menggunakan bola modifikasi (bola voli) bertujuan untuk melatih siswa agar dapat memahami teknik dasar passing bola basket dan bisa mempratekannya menggunakan bola asli atau bola basket dengan baik dan benar.</p>

	<p>basket dengan dua tangan ke atas kepala, saat posisi akan melempar arahkan badan sedikit ke belakang, mengayunkan bola ke depan sembari diikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, dilakukan selama 7 menit, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p>	
	<p>PENUTUP 5 Menit - Cooling dow - Doa</p>	

<p>PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PASING BOLA BASKET PADA SISWA SMP NEGERI 3 KOTA SORONG</p>		
PERTEMUAN	PROGRAM LATIHAN TREATMENT	KETERANGAN
	<p>PENDAHULUAN 5 menit - Doa Bersama-sama - Penyampain tujuan latihan dan penjelasan terkait materi latihan tersebut. - Pemanasan jogging - Pemanasan Statis - Pemanasan dinamis</p>	<p>Tujuan dari pemanasan adalah untuk membantu kelenturan gerakan, membuat otot menjadi tidak kaku serta mencegah cedera.</p>
	<p>KEGIATAN INTI 30 menit Cheast pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim (penerima) yang berjarak 5 meter, bola basket di pegang setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan. Pada aba-aba „ya“ bola di lempar secara lurus setinggi dada ke arah rekan tim (penerima), saat melempar bola pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan, di lakukan</p>	<p>Tujuan Peneliti Melakukan tes teknik dasar passing bola basket cheast pass, bounce pass, overhead pass pada</p>

<p>Ke 6</p>	<p>sebanyak-banyaknya selama 7 menit . Bola tidak boleh jatuh. Apabila pada saat melakukan passing chest paas dan bolanya jatuh maka si anak harus segera mengambil bola dan mulai melakukan lemparan ulang, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Bounce pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim atau penerima bola, Pada aba-aba „ya“ bola basket di pantulkan ke lantai dengan titik pantulan bola 1/3 dari teman penerima, ketika memantulkan bola ke lantai salah satu kaki bergerak maju kedepan, doronglah bola ke bawah (ke lantai) dengan kekuatan, saat melakukan passing bola tidak boleh mengambang, dilakukan selama 7 menit. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Overhead pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dengan posisi badan tegak dan menghadap ke arah rekan tim, mengangkat bola basket dengan dua tangan ke atas kepala, saat posisi akan melempar arahkan badan sedikit ke belakang, mengayunkan bola ke depan sembari diikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, dilakukan selama 7 menit, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p>	<p>permainan bola basket menggunakan bola modifikasi (bola voli) bertujuan untuk melatih siswa agar dapat memahami teknik dasar passing bola basket dan bisa mempratekannya menggunakan bola asli atau bola basket dengan baik dan benar.</p>
	<p>PENUTUP 5 Menit - Cooling dow - Doa</p>	

PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PASING BOLA BASKET PADA SISWA SMP NEGERI 3 KOTA SORONG		
PERTEMUAN	PROGRAM LATIHAN TREATMENT	KETERANGAN
Ke 7	<p>PENDAHULUAN 5 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doa Bersama-sama - Penyampain tujuan latihan dan penjelasan terkait materi latihan tersebut. - Pemanasan jogging - Pemanasan Statis - Pemanasan dinamis 	<p>Tujuan dari pemanasan adalah untuk membantu kelenturan gerakan, membuat otot menjadi tidak kaku serta mencegah cedera.</p>
	<p>KEGIATAN INTI 30 menit</p> <p>Cheast pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim (penerima) yang berjarak 5 meter, bola basket di pegang setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan. Pada aba-aba „ya“ bola di lempar secara lurus setinggi dada ke arah rekan tim (penerima), saat melempar bola pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan, di lakukan sebanyak-banyaknya selama 7 menit . Bola tidak boleh jatuh. Apabila pada saat melakukan passing chest paas dan bolanya jatuh maka si anak harus segera mengambil bola dan mulai melakukan lemparan ulang, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Bounce pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim atau penerima bola, Pada aba-aba „ya“ bola basket di pantulkan ke lantai dengan titik pantulan bola 1/3 dari teman penerima, ketika memantulkan bola ke lantai salah satu kaki bergerak maju kedepan, doronglah bola ke bawah (ke lantai) dengan kekuatan, saat melakukan passing bola tidak boleh mengambang, dilakukan selama 7 menit. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Overhead pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dengan posisi badan tegak dan menghadap ke arah rekan tim, mengangkat bola</p>	<p>Tujuan Peneliti Melakukan tes teknik dasar passing bola basket chest pass, bounce pass, overhead pass pada permainan bola basket menggunakan bola modifikasi (bola voli) bertujuan untuk melatih siswa agar dapat memahami teknik dasar passing bola basket dan bisa mempratekannya menggunakan bola asli atau bola basket dengan baik dan benar.</p>

	<p>basket dengan dua tangan ke atas kepala, saat posisi akan melempar arahkan badan sedikit ke belakang, mengayunkan bola ke depan sembari diikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, dilakukan selama 7 menit, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p>	
	<p>PENUTUP 5 Menit - Cooling dow - Doa</p>	

PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PASING BOLA BASKET PADA SISWA SMP NEGERI 3 KOTA SORONG		
PERTEMUAN	PROGRAM LATIHAN TREATMENT	KETERANGAN
	<p>PENDAHULUAN 5 menit - Doa Bersama-sama - Penyampain tujuan latihan dan penjelasan terkait materi latihan tersebut. - Pemanasan jogging - Pemanasan Statis - Pemanasan dinamis</p>	<p>Tujuan dari pemanasan adalah untuk membantu kelenturan gerakan, membuat otot menjadi tidak kaku serta mencegah cidera.</p>

Ke 8	<p>KEGIATAN INTI 30 menit</p> <p>Cheast pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim (penerima) yang berjarak 5 meter, bola basket di pegang setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan. Pada aba-aba „ya“ bola di lempar secara lurus setinggi dada ke arah rekan tim (penerima), saat melempar bola pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan, di lakukan sebanyak-banyaknya selama 9 menit . Bola tidak boleh jatuh. Apabila pada saat melakukan passing chest paas dan bolanya jatuh maka si anak hurus segera mengambil bola dan mulai melaukan lemparan ulang, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Bounce pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekam tim atau penerima bola, Pada aba-aba „ya“ bola basket di pantulkan ke lantai dengan titik pantulan bola 1/3 dari teman penerima, ketika memantulkan bola ke lantai salah satu kaki bergerak maju kedepan, doronglah bola ke bawah (ke lantai) dengan kekuatan, saat melaukan passing bola tidak boleh mengambang, dilakukan selama 9 menit. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Overhead pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dengan posisi badan tegak dan menghadap ke arah rekan tim, mengangkat bola basket dengan dua tangan ke atas kepala, saat posisi akan melempar arahkan badan sedikit ke belakang, mengayunkan bola ke depan sembari dikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, dilakukan selama 9 menit, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p>	<p>Tujuan Peneliti Melakukan tes teknik dasar passing bola basket chest pass, bounce pass, overhead pass pada permainan bola basket menggunakan bola modifikasi (bola voli) bertujuan untuk melatih siswa agar dapat memahami teknik dasar passing bola basket dan bisa mempratekannya menggunakan bola asli atau bola basket dengan baik dan benar.</p>
	<p>PENUTUP 5 Menit - Cooling dow - Doa</p>	

PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PASING
BOLA BASKET PADA SISWA SMP NEGERI 3 KOTA SORONG

PERTEMUAN	PROGRAM LATIHAN TREATMENT	KETERANGAN
Ke 9	<p>PENDAHULUAN 5 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doa Bersama-sama - Penyampain tujuan latihan dan penjelasan terkait materi latihan tersebut. - Pemanasan jogging - Pemanasan Statis - Pemanasan dinamis 	<p>Tujuan dari pemanasan adalah untuk membantu kelenturan gerakan, membuat otot menjadi tidak kaku serta mencegah cidera.</p>
	<p>KEGIATAN INTI 30 menit</p> <p>Cheast pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim (penerima) yang berjarak 5 meter, bola basket di pegang setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan. Pada aba-aba „ya“ bola di lempar secara lurus setinggi dada ke arah rekan tim (penerima), saat melempar bola pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan, di lakukan sebanyak-banyaknya selama 9 menit . Bola tidak boleh jatuh. Apabila pada saat melakukan passing chest paas dan bolanya jatuh maka si anak harus segera mengambil bola dan mulai melakukan lemparan ulang, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Bounce pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim atau penerima bola, Pada aba-aba „ya“ bola basket di pantulkan ke lantai dengan titik pantulan bola 1/3 dari teman penerima, ketika memantulkan bola ke lantai salah satu kaki bergerak maju kedepan, doronglah bola ke bawah (ke lantai) dengan kekuatan, saat melakukan passing bola tidak boleh mengambang, dilakukan selama 9 menit. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Overhead pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dengan posisi badan tegak dan menghadap ke arah rekan tim, mengangkat bola</p>	<p>Tujuan Peneliti Melakukan tes teknik dasar passing bola basket cheast pass, bounce pass, overhead pass pada permainan bola basket menggunakan bola modifikasi (bola voli) bertujuan untuk melatih siswa agar dapat memahami teknik dasar passing bola basket dan bisa mempratekannya menggunakan bola asli atau bola basket dengan baik dan benar.</p>

	<p>basket dengan dua tangan ke atas kepala, saat posisi akan melempar arahkan badan sedikit ke belakang, mengayunkan bola ke depan sembari diikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, dilakukan selama 9 menit, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p>	
	<p>PENUTUP 5 Menit - Cooling dow - Doa</p>	

<p>PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PASING BOLA BASKET PADA SISWA SMP NEGERI 3 KOTA SORONG</p>		
PERTEMUAN	PROGRAM LATIHAN TREATMENT	KETERANGAN
	<p>PENDAHULUAN 5 menit - Doa Bersama-sama - Penyampain tujuan latihan dan penjelasan terkait materi latihan tersebut. - Pemanasan jogging - Pemanasan Statis - Pemanasan dinamis</p>	<p>Tujuan dari pemeasan adalah untuk membantu kelenturan gerakan, membuat otot menjadi tidak kaku serta mencegah cidera.</p>
	<p>KEGIATAN INTI 30 menit Cheast pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim (penerima) yang berjarak 5 meter, bola basket di pegang setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan. Pada aba-aba „ya“ bola di lempar secara lurus setinggi dada ke arah rekan tim (penerima), saat melempar bola</p>	<p>Tujuan Peneliti Melakukan tes teknik dasar passing bola basket cheast pass, bounce pass, overhead</p>

Ke 10	<p>pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan, di lakukan sebanyak-banyaknya selama 9 menit . Bola tidak boleh jatuh. Apabila pada saat melakukan passing chest paas dan bolanya jatuh maka si anak harus segera mengambil bola dan mulai melakukan lemparan ulang, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Bounce pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim atau penerima bola, Pada aba-aba „ya“ bola basket di pantulkan ke lantai dengan titik pantulan bola 1/3 dari teman penerima, ketika memantulkan bola ke lantai salah satu kaki bergerak maju kedepan, doronglah bola ke bawah (ke lantai) dengan kekuatan, saat melakukan passing bola tidak boleh mengambang, dilakukan selama 9 menit. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Overhead pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dengan posisi badan tegak dan menghadap ke arah rekan tim, mengangkat bola basket dengan dua tangan ke atas kepala, saat posisi akan melempar arahkan badan sedikit ke belakang, mengayunkan bola ke depan sembari diikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, dilakukan selama 9 menit, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p>	<p>pass pada permainan bola basket menggunakan bola modifikasi (bola voli) bertujuan untuk melatih siswa agar dapat memahami teknik dasar passing bola basket dan bisa mempratekannya menggunakan bola asli atau bola basket dengan baik dan benar.</p>
	<p>PENUTUP 5 Menit - Cooling dow - Doa</p>	

PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PASING BOLA BASKET PADA SISWA SMP NEGERI 3 KOTA SORONG		
PERTEMUAN	PROGRAM LATIHAN TREATMENT	KETERANGAN
Ke 11	<p>PENDAHULUAN 5 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doa Bersama-sama - Penyampain tujuan latihan dan penjelasan terkait materi latihan tersebut. - Pemanasan jogging - Pemanasan Statis - Pemanasan dinamis 	<p>Tujuan dari pemanasan adalah untuk membantu kelenturan gerakan, membuat otot menjadi tidak kaku serta mencegah cedera.</p>
	<p>KEGIATAN INTI 30 menit</p> <p>Cheast pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim (penerima) yang berjarak 5 meter, bola basket di pegang setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan. Pada aba-aba „ya“ bola di lempar secara lurus setinggi dada ke arah rekan tim (penerima), saat melempar bola pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan, di lakukan sebanyak-banyaknya selama 10 menit . Bola tidak boleh jatuh. Apabila pada saat melakukan passing chest paas dan bolanya jatuh maka si anak harus segera mengambil bola dan mulai melakukan lemparan ulang. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Bounce pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim atau penerima bola, Pada aba-aba „ya“ bola basket di pantulkan ke lantai dengan titik pantulan bola 1/3 dari teman penerima, ketika memantulkan bola ke lantai salah satu kaki bergerak maju kedepan, doronglah bola ke bawah (ke lantai) dengan kekuatan, saat melakukan passing bola tidak boleh mengambang, dilakukan selama 10 menit. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Overhead pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dengan posisi badan tegak dan menghadap ke arah rekan tim, mengangkat</p>	<p>Tujuan Peneliti Melakukan tes teknik dasar passing bola basket cheast pass, bounce pass, overhead pass pada permainan bola basket menggunakan bola modifikasi (bola voli) bertujuan untuk melatih siswa agar dapat memahami teknik dasar passing bola basket dan bisa mempratekannya menggunakan bola asli atau bola basket dengan baik dan benar.</p>

	<p>bola basket dengan dua tangan ke atas kepala, saat posisi akan melempar arahkan badan sedikit ke belakang, mengayunkan bola ke depan sembari dikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, dilakukan selama 10 menit, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p>	
	<p>PENUTUP 5 Menit - Cooling dow - Doa</p>	

<p>PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PASING BOLA BASKET PADA SISWA SMP NEGERI 3 KOTA SORONG</p>		
PERTEMUAN	PROGRAM LATIHAN TREATMENT	KETERANGAN
	<p>PENDAHULUAN 5 menit - Doa Bersama-sama - Penyampain tujuan latihan dan penjelasan terkait materi latihan tersebut. - Pemanasan jogging - Pemanasan Statis - Pemanasan dinamis</p>	<p>Tujuan dari pemanasan adalah untuk membantu kelenturan gerakan , membuat otot menjadi tidak kaku serta mencegah cidera.</p>
	<p>KEGIATAN INTI 30 menit Cheast pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim (penerima) yang berjarak 5 meter, bola basket di pegang setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan. Pada aba-aba „ya“ bola di lempar secara lurus setinggi dada ke arah rekan tim (penerima), saat melempar bola</p>	<p>Tujuan Peneliti Melakukan tes teknik dasar passing bola basket cheast pass, bounce pass, overhead</p>

Ke 12	<p>pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan, di lakukan sebanyak-banyaknya selama 10 menit . Bola tidak boleh jatuh. Apabila pada saat melakukan passing chest paas dan bolanya jatuh maka si anak harus segera mengambil bola dan mulai melakukan lemparan ulang, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Bounce pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim atau penerima bola, Pada aba-aba „ya“ bola basket di pantulkan ke lantai dengan titik pantulan bola 1/3 dari teman penerima, ketika memantulkan bola ke lantai salah satu kaki bergerak maju kedepan, doronglah bola ke bawah (ke lantai) dengan kekuatan, saat melakukan passing bola tidak boleh mengambang, dilakukan selama 10 menit. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Overhead pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dengan posisi badan tegak dan menghadap ke arah rekan tim, mengangkat bola basket dengan dua tangan ke atas kepala, saat posisi akan melempar arahkan badan sedikit ke belakang, mengayunkan bola ke depan sembari diikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, dilakukan selama 10 menit, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p>	<p>pass pada permainan bola basket menggunakan bola modifikasi (bola voli) bertujuan untuk melatih siswa agar dapat memahami teknik dasar passing bola basket dan bisa mempraktekannya menggunakan bola asli atau bola basket dengan baik dan benar.</p>
	<p>PENUTUP 5 Menit - Cooling dow - Doa</p>	

PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PASING
BOLA BASKET PADA SISWA SMP NEGERI 3 KOTA SORONG

PERTEMUAN	PROGRAM LATIHAN TREATMENT	KETERANGAN
Ke 13	<p>PENDAHULUAN 5 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doa Bersama-sama - Penyampain tujuan latihan dan penjelasan terkait materi latihan tersebut. - Pemanasan jogging - Pemanasan Statis - Pemanasan dinamis 	<p>Tujuan dari pemanasan adalah untuk membantu kelenturan gerakan, membuat otot menjadi tidak kaku serta mencegah cidera.</p>
	<p>KEGIATAN INTI 30 menit</p> <p>Cheast pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim (penerima) yang berjarak 5 meter, bola basket di pegang setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan. Pada aba-aba „ya“ bola di lempar secara lurus setinggi dada ke arah rekan tim (penerima), saat melempar bola pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan, di lakukan sebanyak-banyaknya selama 10 menit . Bola tidak boleh jatuh. Apabila pada saat melakukan passing chest paas dan bolanya jatuh maka si anak harus segera mengambil bola dan mulai melaukan lemparan ulang, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Bounce pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekam tim atau penerima bola, Pada aba-aba „ya“ bola basket di pantulkan ke lantai dengan titik pantulan bola 1/3 dari teman penerima, ketika memantulkan bola ke lantai salah satu kaki bergerak maju kedepan, doronglah bola ke bawah (ke lantai) dengan kekuatan, saat melaukan passing bola tidak boleh mengambang, dilakukan selama 10 menit. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Overhead pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dengan posisi badan tegak dan menghadap ke arah rekan tim, mengangkat</p>	<p>Tujuan Peneliti Melakukan tes teknik dasar passing bola basket cheast pass, bounce pass, overhead pass pada permainan bola basket menggunakan bola modifikasi (bola voli) bertujuan untuk melatih siswa agar dapat memahami teknik dasar passing bola basket dan bisa mempratekannya menggunakan bola asli atau bola basket dengan baik dan benar.</p>

	bola basket dengan dua tangan ke atas kepala, saat posisi akan melempar arahkan badan sedikit ke belakang, mengayunkan bola ke depan sembari diikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, dilakukan selama 10 menit, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.	
	PENUTUP 5 Menit - Cooling dow - Doa	

PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PASING BOLA BASKET PADA SISWA SMP NEGERI 3 KOTA SORONG		
PERTEMUAN	PROGRAM LATIHAN POST-TEST	KETERANGAN
	PENDAHULUAN 5 menit - Doa Bersama-sama - Penyampain tujuan latihan dan penjelasan terkait materi latihan tersebut. - Pemanasan jogging - Pemanasan Statis - Pemanasan dinamis	Tujuan dari pemeasan adalah untuk membantu kelenturan gerakan , membuat otot menjadi tidak kaku serta mencegah cidera.
	KEGIATAN INTI 40 menit Cheast pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim (penerima) yang berjarak 5 meter, bola basket di pegang setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan. Pada aba-aba „ya“ bola di lempar secara lurus setinggi dada ke arah rekan tim (penerima), saat melempar bola	Tujuan dari tes ini adalah untuk lihat keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar

Ke 14	<p>pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan, di lakukan sebanyak-banyaknya selama 25 menit . Bola tidak boleh jatuh. Apabila pada saat melakukan passing chest paas dan bolanya jatuh maka si anak harus segera mengambil bola dan mulai melaukan lemparan ulang, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Bounce pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dan menghadap ke arah rekan tim atau penerima bola, Pada aba-aba „ya“ bola basket di pantulkan ke lantai dengan titik pantulan bola 1/3 dari teman penerima, ketika memantulkan bola ke lantai salah satu kaki bergerak maju kedepan, doronglah bola ke bawah (ke lantai) dengan kekuatan, saat melaukan passing bola tidak boleh mengambang, dilakukan selama 25 menit. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p> <p>Overhead pass Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas dengan posisi badan tegak dan menghadap ke arah rekan tim, mengangkat bola basket dengan dua tangan ke atas kepala, saat posisi akan melempar arahkan badan sedikit ke belakang, mengayunkan bola ke depan sembari diikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, dilakukan selama 25 menit, Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba „stop“.</p>	<p>passing bola basket chest pass, bounce pass, overhead pass menggunakan bola basket setelah mereka menerima perlakuan atau latihan menggunakan bola yang di modifikasi (bola voli)</p>
	<p>PENUTUP 5 Menit - Cooling dow - Doa</p>	

3.6 Teknik analisis data

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Data yang diperlukan dalam penelitian ini meliputi data hasil tes passing bola basket menggunakan bola basket dan bola voli.

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata standar

deviasi dan memberikan gambaran klasifikasi data kedalam 5 kategori yakni baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali.

2. Uji prasyarat analisis

Uji prasyarat analisis dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan memenuhi persyaratan untuk dianalisis dengan teknik yang telah direncanakan. Uji tersebut diantaranya.

- a. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data yang akan dianalisis berdistribusi normal begitu juga dengan semua variabel yang diteliti berdistribusi normal.
- b. Uji normalitas data penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov- Smirnof Ghozali:2006:114. Data dianalisis dengan bantuan komputer program SPSS
- c. Analisis secara diferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis kompute

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian

Penelitian ini terdapat 14 kali pertemuan, pada pertemuan pertama peneliti memberikan *pre-test* pada siswa berupa tes passing bola basket chest pass, bounce pass, overhead pass dengan menggunakan bola basket selama 1 menit, setelah melakukan *pre-test* siswa di berikan *treatmen* dari pertemuan ke 2 sampai dengan pertemuan ke 13 peneliti memberikan perlakuan pada siswa dengan memberikan latihan passing bola basket chest pass, bounce pass, overhead pass dengan menggunakan bola modifikasi yaitu dengan menggunakan bola voli. Setelah memberikan *pre-test* dan *treatmen* atau perlakuan peneliti memberikan *post-test* berupa tes passing dengan menggunakan bola basket selama 25 menit pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Sorong guna untuk melihat apakah ada pengaruh terhadap pembelajaran yang di modifikasi, berikut ini adalah tabel hasil tes passing.

Tabel 4.1
hasil tes passing

No	Nama	L/P	Pre - test	Post - test
1	Davien Kenny suku	L	60	65
2	Aprenol ruba	L	59	61
3	Arafah nur	P	40	65
4	Daniel orideck malibela	L	51	70
5	Deraail Rafael	L	30	69
6	Febrianto bramwel kakisina	L	21	62
7	Gabriel frans kudubun	L	25	62
8	Geofany bastian	L	41	70
9	Gloria giridyde pabalik	P	20	65
10	Inantan resubun	P	35	69
11	Irene sahalata	P	55	71
12	Kristian Ronaldo w adi	L	25	63
13	Manzilla putri assyifa	P	30	70
14	Marchal marquino p dampa	L	61	78
15	Marche selva renny	L	58	77
16	Sella salsabila	p	21	63
17	Maya aprianny	P	28	69
18	Mina berselina	P	30	65
19	Mira rongrean	P	24	71
20	Mirachel siahaan	P	31	70

4.1.1 Uji Prasyarat

4.1.1.1 Uji normalitas

Data yang digunakan dalam uji normalitas ini yaitu data yang peneliti ambil dari *pretest* dan *posttest*. Tes awal (pre test) diberikan oleh peneliti pada sampel sebelum memberikan perlakuan (treatment) dan test akhir (post test) diberikan oleh peneliti setelah di berikan perlakuan (treatment) sehingga data dari hasil pre test dan post test tersebut di jadikan sebagai data yang digunakan dalam uji

normalitas. Uji normalitas di lakukan untuk mengetahui data yang di ambil dalam penelitian ini normal atau tidak, penelitian melakukan pengujian data menggunakan kolmogorov-smimov yang di hitung menggunakan aplikasi SPSS di komputer. Kesimpulan yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidak suatu sebaran adalah apabila nilai singnifikan lebih besar dari 0,05 maka berdidtribusi normal, apabila singifikan kurang dari 00,05 mata di katakan data tidak normal. Berikut ini adalah tabel uji normalitas.

Tabel 4.1.1.1 Uji normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

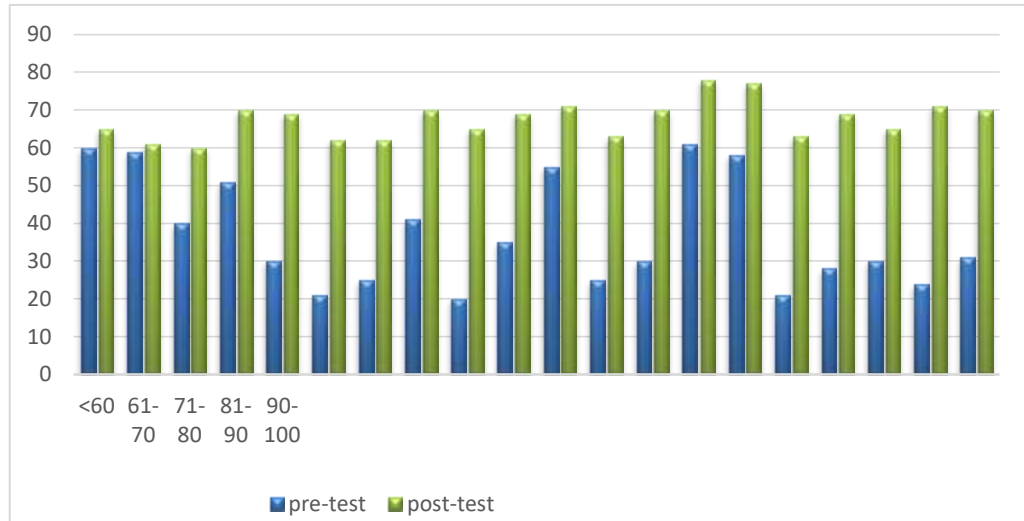
		Pre-test	Post-test
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	37.2500	67.5000
	Std. Deviation	14.68933	5.00000
	Absolute	.215	.168
Most Extreme Differences	Positive	.215	.142
	Negative	-.137	-.168
Kolmogorov-Smirnov Z		.960	.751
Asymp. Sig. (2-tailed)		.315	.626

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil tabel di atas di ketahui nilai signifikan yaitu tes awal 0,315 dan tes akhir 0,626 data tersebut dinyatakan normal karena $> 0,005$.

Tabel 4.2 Diagram Pre-test dan post-test



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan hasil pre-test yang terendah yaitu 20 dan nilai tertinggi 60 sedangkan hasil dari post-test yaitu nilai tertinggi 78. Maka dari hasil grafik diatas menunjukkan bahwa aada peningkatan dari hasil pre-test dan post-test.

3.2 Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas rumusan masalah dalam penelitian. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji one-sampel test. Uji one-sampel test digunakan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket pada peserta didik di SMP Negeri 3 Kota Sorong.

Analisis one-sampel test ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh anatar variabel bebas dan variabel terkait. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan

yang signifikan maka ada pengaruh dalam pembelajaran modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai hitung $t > t$ tabel, berikut ini hasil dari one-sampel test dalam penelitian ini:

Tabel 4.2 One Sampel Test
One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pre-test	11.341	19	.000	37.25000	30.3752	44.1248
Post-test	60.374	19	.000	67.50000	65.1599	69.8401

Berdasarkan hasil analisis one-sampel test pada tabel diatas. Peneliti menunjukan T hutung $60.374 > T_{tabel}$ 11.341 . dari penejelasan tersebut dapat dilihat bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian di simpulkan bahwa ada pengaruh pembelajaran modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belaaajar siswa.

4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket pada peserta didik di SMP Negeri 3 Kota Sorong. Adapun urutan kegiatan yang dilakukan peneliti: (1) diadakan pre-test dengan tujuan untuk melihat pengaruh pembelajaran modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket pada peserta didik di SMP Negeri 3 Kota Sorong, (2) pemberian treatment latihan passing bola basket sebanyak 14 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah post-test yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar terhadap subjek yang diberikan perlakuan. Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh pembelajaran yang dimodifikasi terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket pada peserta didik di SMP Negeri 3 Kota Sorong, dapat dibuktikan dengan uji one-sampel test. Uji one-sampel test akan menampilkan besar signifikansinya. Hasil penelitian pengaruh pembelajaran modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket pada peserta didik di SMP Negeri Kota Sorong terdapat pengaruh yang signifikan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan anaalisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pembelajaran modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing pada peserta didik di SMP Negeri 3 Kota Sorong, dengan nilai T hitung $60.374 > T$ tabel 11,341.

5.2 Saran

1. Bagi Guru

Menjadi bahan referensi guru pendidikan jasmani agar lebih kreatif dalam memberikan pembelajaran bagi siswa guna mencapai tujuan kompetensi pendidikan

2. Bagi siswa

Meningkatkan kemampuan passing bola basket dan mendapatkan pengetahuan yang lebih luas tentang passing Bola Basket.

3. Bagi peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman dalam mempelajari cabang olahraga bola besar

khususnya passing bola basket melalui pengalaman di lapangan.

4. Sebagai sekolah

Sebagai bahan masukan dalam rangka perbaikan proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan sebagai referensi untuk mengembangkan mutu pendidikan dalam usaha peningkatan hasil belajar peserta didik dan penyempurnaan pembelajaran

DAFTAR PUSTAKA

- Talibo, I. W. (2013). *Perencanaan Pengajaran: Suatu Pedoman Praktis*. STAIN Manado Press.
- Suyono, & Hariyanto. (2016). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zairi, M., Hasan, A., Bahiyah, N., Wahab, A., & Jantan, J. (2015). Determining Teaching Effectiveness for Physical Education Teacher. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 172, 733–740. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.426>
- Metzler, M. W. (2017). *Instructional Models for Physical Education* (3rd ed.). Routledge, Taylor & Francis Group.
- Boonsem, A., & Chaoensupmanee, T. (2020). Determining the Factors of Teaching Effectiveness for Physical Education. *International Education Studies*, 13(3), 43–50. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n3p43>
- Memmert, D., Hillmann, W., Huttermann, S., Klein-Soetebier, T., Konig, S., Nopp, S., Rathschlag, M., Schul, K., Schwab, S., Thorpe, R., Furley, P., Almond, L., Bunker, D., Butler, J., Fasold, F., & Griffin, L. (2015). Top 10 Research Questions Related to Teaching Games for Understanding. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(4), 347–359. <https://doi.org/10.1080/02701367.2015.1087294>
- Husdarta, J. S. (2015). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kirkham-king, M., Brusseau, T. A., Hannon, J. C., Castelli, D. M., Hilton, K., & Burns, R. D. (2017). Elementary Physical Education : A Focus on Fitness Activities and Smaller Class Sizes are Associated with Higher Levels of Physical Activity. In *Preventive Medicine Reports* (Vol. 8). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.09.007>
- Kuganesan, K., & Court, H. (2015). Analysis of the Effect of the Different Types of Tennis Court Training on Physical Fitness. *Research Journal of Physical Education Sciences*, 3(10), 1–5.
- Arias, J. L. (2012). Does The Modification of Ball Mass Influence the Types of Attempted and Successful Shots in Youth Basketball? *Human Movement*, 12(2), 147–151.

- Aydın, B. (2012). Listening to Students: Modification of a Reading Program Based on the Sources of Foreign Language Reading Anxiety. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 3(1), 20–35. <https://doi.org/10.17569/tojqi.36149>
- Effendi, A. R., & Rhamadhansyah, F. (2017). Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 54–64.
- Buszard, T., Oppici, L., Westerbeek, H., & Farrow, D. (2020). Implementation of a Modified Sport Programme to Increase Participation: Key Stakeholder Perspectives. *Journal of Sports Sciences*, 38(8), 945–952. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1737370>
- Arias, J. L., Argudo, F. M., & Alonso, J. I. (2012). Effect of Ball Mass on Dribble, Pass, and Pass Reception in 9–11-Year Old Boys' Basketball. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(3), 407–412. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599875>
- Raastad, O., Aune, T. K., & Van Den Tillaar, R. (2016). Effect of Practicing Soccer Juggling with Different Sized Balls Upon Performance, Retention, and Transfer to Ball Reception. *Motor Control*, 20(4), 337–349. <https://doi.org/10.1123/mc.2015-0026>