

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *FREE THROW* BOLA  
BASKET MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA  
SISWA KELAS XI IPA<sup>2</sup> SMA NEGERI 1  
PASIR PENYU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*



**OLEH**

**RENNI KUSUMA WATI**

**166610419**

**PEMBIMBING**

**Dr. OKI CANDRA, S.Pd., M.Pd**

**NIDN.1001108803**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2020**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *FREE THROW* BOLA  
BASKET MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA  
SISWA KELAS XI IPA<sup>2</sup> SMA NEGERI 1  
PASIR PENYU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*



**OLEH**

**RENNI KUSUMA WATI**

**166610419**

**PEMBIMBING**

**Dr. OKI CANDRA, S.Pd., M.Pd**

**NIDN.1001108803**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2020**

PENGESAHAN SKRIPSI

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *FREE THROW* BOLA BASKET MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XI IPA<sup>2</sup> SMA NEGERI 1 PASIR PENYU

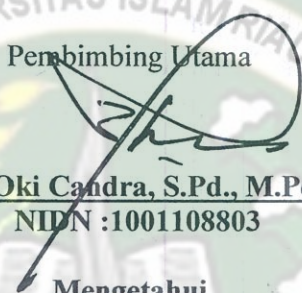
Dipersiapkan oleh :

Nama : Renni Kusuma Wati

NPM : 166610419

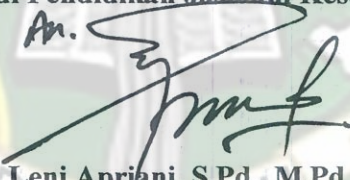
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing Utama

  
Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd  
NIDN :1001108803

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

An.   
Leni Apriani, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unuversitas Islam Riau  
Dekan FKIP UIR



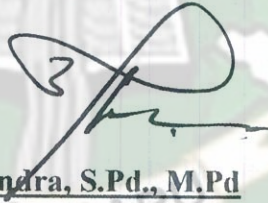
  
Dr. Hj. Sri Amnah S.Pd., M.Si  
NIDN. 0007107005

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Renni Kusuma Wati  
NPM : 166610419  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Free Throw* Bola Basket Melalui Media Audio Visual Siswa Kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyu

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd  
NIDN :1001108803

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakults Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 1005048901

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut dibawah ini

Nama : Renni Kusuma Wati  
NPM : 166610419  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah menyelesaikan menyusun Skripsi dengan judul :

**“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Free Throw* Bola Basket Melalui Media Audio Visual Siswa Kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyu”**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd  
NIDN :1001108803

## ABSTRAK

**Renni Kusuma Wati, 2020. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Free Throw* Bola Basket Melalui Media Audio Visual Siswa Kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyu.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran kemampuan *free throw* dalam permainan bola basket melalui media audio visual pada siswa SMA Negeri 1 Pasir Penyu. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2019/2020. Adapun bentuk penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas, subjek penelitian siswa kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyu berjumlah 29 orang. Teknik penelitian ini adalah *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan tes unjuk kerja yaitu melakukan praktek *free throw* bola basket, kemudian hasil tes tersebut dilakukan penilaian. Dari pelaksanaan siklus I dan hasilnya terdapat 13 siswa yang mencapai nilai KKM (44.8%) dan 16 siswa yang belum mencapai nilai KKM (55.1%), Dilanjutkan dengan pelaksanaan siklus II dan hasilnya meningkat dengan jumlah 29 siswa yang mencapai nilai KKM (100%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pembelajaran *free throw* bola basket melalui media audio visual pada siswa kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyu dengan peningkatan sebesar (100%).

**Kata Kunci : Media Audio Visual dan Hasil Belajar *Free Throw* Bola Basket**

## ABSTRACT

**Renni Kusuma Wati, 2020. Efforts to Improve Learning Outcomes of Free Throw Basketball Through Audio Visual Media for Class XI IPA2 High School 1 Sand Turtle Students.**

This study aims to determine the increase in learning the ability to free throw in basketball games through audio-visual media for students of SMA Negeri 1 Pasir Penyau. This research was conducted in the even semester of the 2019/2020 school year. The form of this research is classroom action research, the research subjects of the students of class XI IPA2 SMA Negeri 1 Pasir Penyau are 29 people. This research technique is total sampling. The data analysis technique uses a performance test, namely doing a free throw basketball practice, then the test results are evaluated. From the implementation of cycle I and the results there were 13 students who achieved the KKM score (44.8%) and 16 students who had not reached the KKM score (55.1%), followed by the implementation of cycle II and the results increased by the number of 29 students who reached the KKM score (100 %). Thus it can be concluded that there is an increase in learning free throw basketball through audio visual media in class XI IPA2 SMA Negeri 1 Pasir Penyau with an increase of (100%).

**Keywords: Audio Visual Media and Learning Outcomes Free Basketball Throw.**

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Renni Kusuma Wati  
NPM : 166610419  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Pembimbing Utama : Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Free Throw* Bola Basket Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyau.

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
1	07-10-2019	ACC Judul Proposal.	
2	10-10-2019	Perbaikan Ukuran Judul, Kata dan Spasi, Tambahan Jurnal dan Ulasan, Ganti Sumber Rubrik, Penulisan nama Jurnal.	
3	13-10-2019	Perbaikan Posisi Judul, Ukuran gambar, Kata ditabel, Daftar Pustaka.	
4	7-11-2019	Perbaikan pada Metode RPP, Perbaikan pada Daftar pustaka Jurnal.	
5	28-11-2019	ACC Untuk diseminarkan.	
6	12-02-2020	Ujian Seminar Proposal.	
7	27-02-2020	Pengurusan Surat Riset.	
8	07-07-2020	Perbaikan pada Bab IV, Penambahan Jurnal di Pembahasan, Perbaikan kesimpulan.	
9	02-08-2020	ACC untuk Ujian Skripsi.	



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Renni Kusuma Wati

NPM : 166610419

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Free Throw* Bola Basket Melalui Media Audio Visual Siswa Kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyu

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan ini skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang undangan yang berlaku

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Pekanbaru, Januari 2020

Penulis



Renni Kusuma Wati

NPM. 166610419

## KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul: **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *FREE THROW* BOLA BASKET MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XI IPA<sup>2</sup> SMA NEGERI 1 PASIR PENYU”**.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Ibu Leni Apriani S.Pd., M.Pd selaku Ketua Prodi Studi Penjaskesrek
2. Bapak Dr. Rafly Henjelito S.Pd., M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Penjaskesrek.
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

3. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Prodi Penjaskesrek terkhusus kepada bapak Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing saya yang telah memberikan banyak masukan dan bimbingan kepada saya.
4. Terimakasih kepada kedua penguji saya bapak Drs. Daharis S.Pd., M.Pd dan Bapak Kamarudin S.Pd., M.Pd yang telah memberi banyak masukan terhadap skripsi saya.
5. Teristimewa buat keluarga tercinta yang telah banyak berkorban baik meteri maupun moril yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan proposal ini. Khususnya untuk Ayahanda Joni Prihandono dan tentunya Ibunda tercinta Sri Widarti serta kedua adik saya Ardiansyah Dwi Sri Handono dan Annisa Tri Handini yang telah memberikan semangat untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. Segenap keluarga besar yang sudah menyemangati bahkan ikut membantu menyelesaikan skripsi ini.
7. Untuk kedua sahabat ku Jupriadi dan Razali yang telah banyak sekali membantu dari awal penelitian hingga sampai skripsi, telah banyak suka duka yang di jalani, saya ucapkan terimakasih.
8. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2016 kelas A yang ada dikala susah dan senang serta sahabat-sahabat yang lain ucapan terima kasih atas dukungannya. Memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

9. Seluruh siswa kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyus serta guru olahraga dan staf tu yang sudah membantu, dan kepala sekolah yang sudah mengizinkan melakukan penelitian di sekolah.

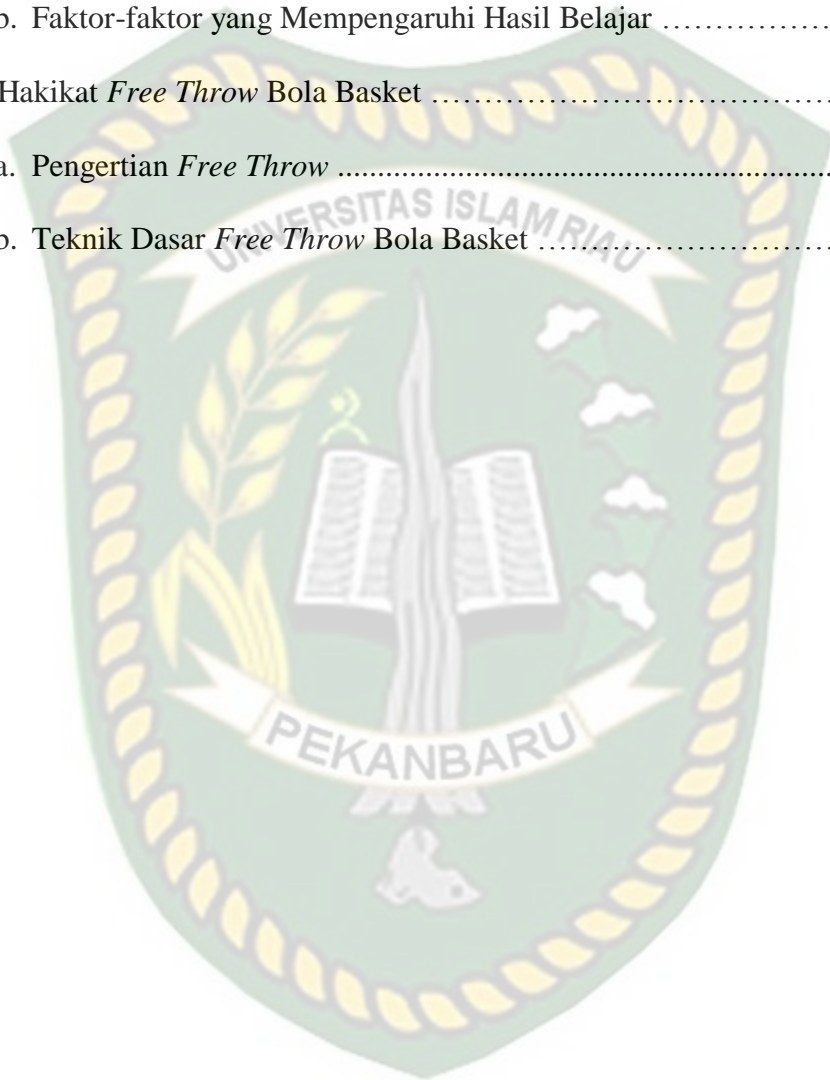
Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karna itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>SURAT LAMPIRAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Masalah .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10

<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	11
A. Landasan Teori .....	11
1. Hakikat Hasil Belajar .....	11
a. Pengertian Hasil Belajar .....	11
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar .....	13
2. Hakikat <i>Free Throw</i> Bola Basket .....	14
a. Pengertian <i>Free Throw</i> .....	14
b. Teknik Dasar <i>Free Throw</i> Bola Basket .....	17



3. Hakikat Media .....	19
a. Pengertian Media .....	19
4. Hakikat Media Audio Visual .....	22
a. Pengertian Media Audio Visual .....	22
B. Kerangka Pemikiran .....	24
C. Hipotesis Tindakan .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Jenis Penelitian .....	26
B. Subjek Penelitian .....	31
C. Defenisi Operasional .....	31
D. Pengembangan Instrumen .....	32
E. Teknik Pengumpulan Data .....	35
F. Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Deskripsi Data .....	38
a. Data Hasil Unjuk Kerja Siklus I .....	39
b. Data Hasil Unjuk Kerja Siklus II .....	40
B. Analisis Data .....	41
a. Analisis Gerakan Siklus I .....	42
b. Analisis Gerakan Siklus II .....	43
C. Pembahasan .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan .....	49

B. Saran ..... 50

**DAFTAR PUSTAKA** ..... 51



Dokumen ini adalah Arsip Milik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**



## DAFTAR TABEL

Halaman

### DAFTAR TABEL

1. Jumlah Subjek Penelitian .....	31
2. Rubrik Penilaian Teknik <i>Free Throw</i> .....	32
3. Format Penilaian .....	34
4. Interval Kategori Kemampuan Teknik <i>Free Throw</i> .....	36
5. Interval Nilai Siklus I .....	39
6. Interval Nilai Siklus I .....	40
7. Kategori Keberhasilan Kemampuan <i>Free Throw</i> Siklus I .....	41
8. Kategori Keberhasilan Kemampuan <i>Free Throw</i> Siklus II .....	41
9. Perbandingan Hasil Belajar Siswa .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

### GAMBAR

1. Pelaksanaan *Shooting Free Throw* ..... 16
2. Gerakan Melepaskan Bola dari Jari Telunjuk ..... 18
3. Gerakan Melepaskan Bola dari Jari Telunjuk ..... 19
4. Siklus Penelitian Tindakan Kelas ..... 28



## DAFTAR GRAFIK

Halaman

### DAFTAR GRAFIK

1. Histogram Tes Siklus I ..... 39
2. Histogram Tes Siklus II ..... 40



Dokumen ini adalah Arsip Milik :  
Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Data Siklus I .....	52
2. Data Siklus II .....	53
3. Pencarian Penilaian Siklus I .....	54
4. Pencarian Penilaian Siklus II .....	55
5. Analisis Statistik Siklus I .....	56
6. Analisis Statistik Siklus II .....	57
7. Analisis Data Peningkatan Hasil Belajar Siklus I .....	58
8. Analisis Data Peningkatan Hasil Belajar Siklus II .....	58
9. Silabus .....	59
10. RPP .....	62
11. Dokumentasi Penelitian .....	70

## BAB I PENDAHULUAN

### **A.Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan upaya mengembangkan watak, kecerdasan, intelektual, kecerdasan rohani serta kecerdasan jasmani bagi setiap masyarakat. Pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk siswa secara aktif mengembangkan potensi yang ada pada dirinya agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Untuk mencapai tujuan pembelajaran yang efektif dibutuhkan seorang pendidik yang punya pengetahuan tentang subjek yang di ajarkan serta mempunyai tujuan yang jelas dalam proses pembelajaran.

Indonesia secara umum mengenal dua model sistem pendidikan, pertama model pendidikan nasional dan model pendidikan lokal. Model pendidikan nasional artinya system pendidikan yang kurikulum, penilaian, pengawasan dan untuk mengukur taraf pendidikan bangsa, di kelola, serta di awasi oleh Negara. Sedangkan pendidikan lokal merupakan pendidikan yang dikembangkan oleh individu-individu masyarakat baik kurikulum, sistem penilaian maupun evaluasinya. Maka dari dua pendidikan tersebut di maksudkan dengan pendidikan formal yang di selenggarakan negara dan pendidikan non formal yang di selenggarakan oleh individu atau swasta contohnya pesantren.

Seorang guru harus mempunyai keterampilan manajemen kelas yang baik, pengelolaan kelas yang baik sangat menentukan kualitas kegiatan belajar. Bila kualitas

belajar dan mengajar baik, maka siswa juga akan mendapatkan tingkat pemahaman yang baik. Banyak nya pendidik yang tidak memahami tentang manajemen kelas tersebut mengakibatkan para siswa tidak dapat fokus pada saat pembelajaran, beberapa cara yang sering di lakukan oleh guru adalah dengan memberikan pertanyaan kepada siswa dengan menunjuk siswa yang kurang fokus, alternatif lain nya adalah mengubah cara lama menjadi cara baru yaitu menggunakan teknologi.

Semakin maju nya zaman maka semakin maju juga di dunia pendidikan, salah satu kemajuan di dunia pendidikan adalah pembelajaran melalui media audio visual , audio visual merupakan teknologi yang merujuk kepada penggunaan komponen suara (audio) dan komponen gambar (visual). Dengan penyampaian presentasi informasi melalui audio dengan berbicara, dan memperjelas informasi dari pembicaraannya tersebut dengan menampilkan berbagai macam gambar yang di munculkan di dalam layar menggunakan proyektor yang tersambung pada perangkat komputer pribadi, atau penyampai presentasi sering menampilkan vidio. Serta siswa dapat lebih mudah untuk memahami materi yang sulit untuk di pelajari. Siswa merupakan seorang pelajar yang duduk dimeja belajar dengan setara SD (sekolah dasar), SMP (sekolah menengah pertama), SMA (sekolah menengah atas). Siswa tersebut belajar agar bisa mendapatkan ilmu pengetahuan sehingga bisa mencapai pemahaman ilmu yang sudah didapatkan di dunia pendidikan.

Pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 dalam pasal 17 menyebutkan tentang ruang lingkup olahraga meliputi 3 (tiga) bentuk kegiatan olahraga yaitu Olahraga Pendidikan, Olahraga Rekreasi, Olahraga Prestasi. Untuk mencetak menghasilkan prestasi tinggi pembinaan olahraga tidak luput dari pembinaan olahraga pendidikan dalam hal ini pada tingkat sekolah yakni pelajar sebagai pelakunya. Dilihat dari segi kependidikan olahraga yang ada saat ini tidak hanya berpatokan pada prestasi namun juga bisa dilihat pada sebuah kemauan dan gerak yang membuat anak-anak untuk rajin bergerak. Karena banyaknya anak-anak yang lebih suka atau memilih melakukan aktivitas di rumah dengan cara bermain game sehingga tubuh kurang bergerak. Termasuk pada pembelajaran olahraga, tujuan pembelajaran olahraga adalah meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan pengetahuan pendidikan jasmani, menanamkan kegemaran untuk melakukan aktivitas jasmani. Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional (UU SKN No 3 Th 2005 Pasal 1 ayat 3). Melalui pendidikan olahraga diharapkan dapat merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi, yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Begitu pentingnya peranan pendidikan olahraga di sekolah maka harus di ajarkan secara baik dan benar, serta dengan metode yang tepat pula.

Sesuai dengan arah dan kebijakan pemerintah, dalam pembinaan dan pengembangan keolahragaan melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Melalui kegiatan diatas diharapkan bisa meningkatkan prestasi dalam menjalankan aktifitas olahraga maupun belajar. Pembinaan olahraga harus dilakukan baik pada olahraga rekreasi maupun olahraga pembelajaran. Salah satu cabang olahraga yang melakukan pembinaan yaitu Bola Basket. Bola Basket sebagai cabang olahraga populer didunia karena banyak diminati seluruh kalangan mulai dari usia anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua.

Bola Basket kini tidak harus dimainkan oleh laki-laki namun perempuan juga dapat memainkannya. Banyaknya yang minat pada permainan bola basket maka sekolah-sekolah pada saat ini berlomba-lomba untuk membuat tim basket tingkat smp dan sma, tim di bentuk agar memajukan olahraga bola basket serta menyalurkan bakat dan minat siswa. Sekolah biasanya mempunyai pelatih dari luar atau pun dari guru olahraga yang mengajar di sekolah tersebut, selain dari waktu ekstrakurikuler yang di adakan seminggu sekali biasanya siswa akan di beri hari tambahan untuk latihan lebih, tujuannya adalah agar siswa lebih cepat menguasai teknik-teknik dasar bola basket. Semakin berkembangnya olahraga ini banyak juga di kota-kota besar yang membuat akademik bola basket, para pelatih ini mendidik anak-anak usia dini untuk mengenal olahraga basket, dikenalkan bagaimana agar anak-anak tidak takut bola, di ajarkan untuk *passing* bola serta di ajarkan memasukan bola ke dalam ring atau *shooting*. Dari sejak dini di ajarkan agar setelah memasuki sekolah sudah bisa masuk ke dalam



tim basket dan di bina dengan serius agar dapat terbentuk menjadi seorang atlet, serta memajukan dunia olahraga.

Ditingkat pendidikan sekolah, olahraga bola basket merupakan salah satu materi pelajaran penjas yang di ajarkan, yaitu belajar teknik dasar Bola Basket, kerja sama dalam permainan, strategi dalam permainan. Dalam permainan bola basket, kemenangan suatu tim akan dicapai apabila suatu tim bisa memasukan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin dibanding dengan tim lawan. Bola basket memiliki teknik-teknik yang harus dikuasai di antara nya yaitu: 1) *dribble*, 2) *passing*, 3) *shooting*, 4) *pivot*, 5) *rebound*, teknik ini sangat penting dan saling berkaitan satu dengan yang lain. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yaitu 5 lawan 5. Keterampilan perorangan seperti tembakan , umpan, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan, adalah persyaratan untuk berhasil dalam olahraga ini. Karena permainan ini membutuhkan banyak kemampuan untuk gerak, kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam permainan ini adalah gerakan-gerakan *manipulative* yang memerlukan perkembangan dari gerak lokomotor. Salah satu teknik dalam bola basket untuk memperoleh angka adalah menembak dengan tembakan bebas yang dilakukan di daerah hukuman atau lebih dikenal dengan *free throw*.

Teknik *free throw* dalam bola basket mempunyai peran yang sangat penting, karena dalam melakukan *free throw* bukan hanya dibutuhkan teknik yang baik tetapi juga ketenangan dari penembak untuk mendapatkan hasil dari tembakan *free throw*. Walaupun dalam perolehan angka *free throw* hanya diberi satu angka setiap bola yang masuk, tetapi bagi setiap penembak yang berhasil mencetak angka dari *free throw* akan

membuat percaya diri dapat mengulangi nya lagi. Teknik *free throw* merupakan teknik yang memerlukan koordinasi tangan, kaki, mata yang baik sehingga memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi serta di perlukan latihan secara komprehensif agar mampu menguasai teknik ini dengan baik. Kesalahan yang sering di lakukan pada saat melakukan gerakan *free throw*: Cara memegang bola yang salah, bola kadang menutupi wajah, kuda-kuda kaki yang salah”.

Pada bulan juli sampai dengan bulan september pengamat menjalani ppl di sekolah SMA Negeri 1 Pasir Penyau, disana mempunyai sarana dan prasarana untuk melakukan pendidikan jasmani dimana tersedianya lapangan bola basket, tetapi guru masih mengalami kesulitan dalam melakukan materi tersebut dikarenakan keterbatasan alat dan cara mengajar yang membuat siswa mudah bosan , yaitu sekolah hanya mempunyai bola basket 4 buah yang jumlahnya tidak sesuai banyaknya siswa dan kurangnya semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, siswa banyak yang berbicara dengan teman di belakang atau samping nya dan juga siswa tidak semangat untuk melakukan yang diberikan guru. Hal ini akan berakibat terhadap menurunnya tingkat keberhasilan siswa dalam belajar. Untuk mencapai tujuan pembelajaran, guru pendidikan jasmani harus dapat merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak SMA, yaitu melalui media audio visual.

Dari hasil observasi sementara yang penulis lakukan pada siswa kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyau ditemukan beberapa masalah diantaranya masih kurangnya siswa yang belum menguasai gerakan *free throw* bola basket, contoh nya cara

memegang bola yang asal-asalan, bola yang sering menutupi wajah sehingga tembakan atau tolakan bola pada ring selalu tidak tepat pada sasaran serta kuda-kuda kaki tidak ada atau hanya berdiri tegak lalu melempar bola ke dalam ring. Pada dasarnya teknik lemparan *free throw* yang benar adalah ketika siswa melakukan 3 tahapan yang benar dimana tahapan itu ialah : 1) Tahap awalan, 2) Tahap pelaksanaan, 3) Tahap lanjutan (*follow through*). Melihat hal tersebut timbul lah keinginan peneliti untuk melakukan penelitian terhadap hasil belajar *free throw* menggunakan metode media audio visual.

Media audio vusal dapat membantu siswa lebih mudah untuk melihat langsung bagaimana gerakan serta dapat mengaplikasikannya pada saat sesudah melihat media audio visual yang sudah di tampilkan. Ini berpengaruh pada nilai siswa atau KKM yang telah ditetapkan oleh sekolah yaitu 75, KKM merupakan acuan atau pedoman dasar dalam menentukan pencapaian hasil belajar peserta didik. Perhitungan KKM haruslah benar-benar objektif sesuai dengan kondisi pembelajaran di sekolah karena KKM juga berkaitan dengan standar evaluasi yang digunakan. Strategi dalam mengajar merupakan faktor yang sangat penting untuk memperoleh hasil belajar yang baik, salah satunya karena keberhasilan dari pada proses belajar dapat di pengaruhi oleh strategi pembelajarannya. Alasan rasional menggunakan media pembelajaran agar siswa dapat melihat pemahaman yang lebih baik mengenai pembelajaran *free throw* dan akan lebih tertarik pada materi *free throw* dalam permainan bola basket jika mereka di libatkan secara aktif dalam melakukan materi-materi yang di ajarkan.

Pada kesempatan ini, peneliti akan melakukan suatu pembaharuan belajar, pada dasarnya semua orang tidak menghendaki adanya kebosanan dalam hidupnya. Sesuatu

yang membosankan adalah sesuatu yang tidak menyenangkan. Orang akan lebih suka bila hidup itu di isi dengan pembaharuan dalam arti yang positif. Sama halnya seperti saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, sangat penting diterapkannya media mengajar, supaya tidak dapat menimbulkan kejenuhan bagi siswa ataupun gurunya, dan pembelajaran tidak menjadi monoton. Dari kebanyakan guru yang mengajar banyak yang tidak menggunakan media, maka akan membosankan siswa, perhatian siswa berkurang, mengantuk, dan akibatnya tujuan belajar mengajar tidak tercapai. Dalam hal ini guru memerlukan adanya media dalam mengajar siswa. Oleh karena banyaknya yang mempengaruhi rendahnya minat siswa melakukan olahraga basket maka penulis menetapkan judul penelitian yakni: **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Free Throw* Bola Basket Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyau”**.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang di kemukakan di atas dapat disimpulkan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak nya siswa yang salah saat memegang bola pada gerakan *free throw* sehingga kemungkinan bola untuk masuk ke ring kecil.
2. Bola yang menutupi wajah sehingga tembakan atau tolakan bola pada ring basket selalu tidak tepat pada sasaran.
3. Kuda-kuda kaki yang salah pada saat *free throw*. Siswa hanya berdiri tegak tanpa adanya kuda-kuda

4. Belum ada metode belajar melalui media audio visual yang di berikan oleh guru.
5. Belom tercapainya KKM bola basket pada siswa kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyau.
6. Kurangnya sarana dan prasarana yang ada pada sekolah.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas mengingat terbatasnya kemampuan penulis baik dari segi tenaga,waktu dan dana yang tersedia maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu “Upaya meningkatkan hasil belajar *free throw* bola basket melalui media audio visual pada siswa kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyau”.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, maka secara spesifikasi dalam penelitian ini permasalahan yang di kemukakan adalah “ Bagaimanakah peningkatkan hasil belajar *free throw* bola basket melalui audio visual pada siswa kelas XI IPA<sup>2</sup>SMA Negeri 1 Pasir Penyau?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya meningkatkan hasil belajar *free throw* bola basket melalui audio visual pada siswa XI IPA<sup>2</sup>SMA Negeri 1 Pasir Penyau.

## F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi seluruh pihak, diantaranya:

1. Dapat digunakan siswa sebagai pedoman meningkatkan nilai dan daya tarik kepada olahraga bola basket. Serta siswa dapat melakukan gerakan *free throw* menggunakan teknik yang benar sehingga hasil yang dicapai dapat lebih baik.
2. Bagi guru pendidikan jasmani sebagai masukan dan pedoman tentang pentingnya pendekatan pembelajaran yang baik dan tepat sehingga akan di peroleh hasil belajar yang optimal.
3. Sebagai sumber informasi disekolah SMA Negeri 1 Pasir Penyau mengenai teknik *freethrow* pada permainan bola basket.
4. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut.
5. Serta untuk melengkapi tugas akhir dan memperoleh gelar Strata 1 (S1) di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Hasil Belajar

###### a. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan hasil dari suatu proses pembelajaran, dimana dilihat dari sikap siswa, kemampuan dan mental siswa. Hasil belajar dapat dilihat melalui evaluasi dimana guru akan mengevaluasi tingkat kemampuan siswa pada saat pembelajaran. Hasil belajar sebagai salah satu indikator pencapaian tujuan pembelajaran di kelas tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar itu sendiri.

Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotor. Menurut Suyedi (2005:22) menyampaikan bahwa, Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang telah dimiliki oleh siswa setelah ia mengalami proses belajarnya. Dalam proses belajar mengajar, seorang guru atau pendidik melakukan tugasnya tidak hanya menyampaikan materi, tetapi ia juga dituntut untuk membantu keberhasilan dalam menyampaikan materi pelajaran yaitu dengan cara mengevaluasi hasil belajar mengajar.

Pembelajaran merupakan bagian terpenting dalam kegiatan pendidikan di sekolah khususnya dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sedangkan belajar menurut Hadade, (2013:10). Menjelaskan bahwa belajar merupakan kegiatan yang kompleks. Hasil belajar berupa kapabilitas. Setelah belajar orang memiliki keterampilan, pengetahuan, sikap, dan nilai. Timbulnya kapabilitas tersebut

adalah pertama, stimulus yang berasal dari lingkungan, dan kedua, proses kognitif yang dilakukan oleh pebelajar. Supaya tujuan pembelajaran dapat tercapai guru harus mampu mengorganisir semua komponen-komponen, seperti siswa, guru, sumber belajar, media, dan lingkungan belajar sehingga antara komponen satu dengan yang lainnya dapat berinteraksi dengan baik. Oleh karena itu kualitas hasil belajar mengajar bisa meningkat, maka dalam semua komponen-komponen tersebut harus berkualitas. Selain itu dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok di laksanakan, ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami siswa sebagai anak didik (Karya, 2003:1). Jika proses belajar mengajar tidak efektif maka akan berpengaruh terhadap hasil belajar atau tujuan yang akan di capai.

Berdasarkan pengertian hasil belajar di atas, dapat di uraikan bahwa hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya. Kemampuan-kemampuan tersebut mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Hasil belajar dapat dilihat melalui kegiatan evaluasi yang bertujuan untuk mendapatkan data pembuktian yang akan menunjukkan tingkat kemampuan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Proses belajar yang telah terjadi dalam diri seseorang yang dapat disimpulkan dari hasilnya. Pendapat senada juga dikemukakan oleh Hafridarli (2013:86) menyatakan bahwa hasil belajar dapat dibedakan dalam tiga aspek, yaitu :



1) Aspek kognitif, yaitu kemampuan yang berhubungan dengan berpikir, mengetahui dan memecahkan masalah. Kawasan kognitif berkenaan dengan proses mental yang berawal dari tingkat pengetahuan sampai ketinggian yang lebih tinggi, yaitu evaluasi. 2) Aspek afektif, yaitu kemampuan yang berhubungan dengan sikap, minat, nilai dan apresiasi. 3) Aspek psikomotor yaitu aspek yang mencakup tujuan yang berkaitan dengan keterampilan yang bersifat manual atau motorik. Tingkatan aspek psikomotorik ini dimulai dari persepsi, kesiapan melakukan suatu kegiatan, mekanisme, respons terbimbing, kemahiran, adaptasi, dan organisasi.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, bahwa hasil belajar dari kegiatan belajar perubahan tersebut berupa perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Hasil belajar yang baik akan membuat siswa lebih banyak pengetahuan, serta siswa dapat berfikir kritis terhadap pembelajaran. Perubahan sikap dan keterampilan dapat didapat setelah mengetahui hasil proses belajar, siswa yang hasil belajarnya baik maka sikap dan keterampilannya akan baik. Menurut Sugihartono (2013:73), “Pembelajaran merupakan cara yang dilakukan untuk menciptakan suasana belajar dengan baik sehingga proses memperoleh pengetahuan peserta didik berjalan dengan lancar”.

#### **a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar**

Hasil belajar sebagai salah satu indikator pencapaian tujuan pembelajaran di kelas tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar itu sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa yang mempengaruhi hasil belajar itu berasal dari individu dan dari keluarga, jika seorang individu tidak punya minat belajar yang baik maka akan mempengaruhi hasil belajarnya, serta dorongan dan motivasi dari orang tua yang membantu individu tersebut untuk belajar. Lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat juga dapat mempengaruhi hasil belajar siswa, jika lingkungan

nya baik maka akan baik juga seorang individu tersebut, jika lingkungan nya buruk maka buruk juga individu tersebut, tetapi kembali lagi ke individu tersebut dapat mengendalikan diri atau tidak.

Menurut Robiansyah (2008:5-6) ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan proses belajar tersebut, antara lain: faktor guru, peserta didik, kurikulum dan lingkungan. Sehubungan dengan faktor-faktor di atas maka faktor guru memegang peranan paling penting. Menurut Robiansyah (2001:11) pengelolaan pengajaran merupakan kunci keberhasilan pengajaran. Keberhasilan dari suatu proses pembelajaran berpengaruh kepada guru, kurikulum, peserta didik, dan lingkungan, maksudnya adalah guru sangat berperan dalam proses pembelajaran ini, jika guru mengajarkan dengan jelas dan mencapai suatu tujuan maka akan mendapatkan hasil yang baik begitu pula peserta didik, mereka sebagai siswa yang harus mengikuti pembelajaran yang ada di sekolah. Kurikulum sebagai pedoman sekolah dalam melakukan proses pembelajaran, lingkungan sekitar yang mempengaruhi pembelajaran itu berjalan dengan baik atau tidak nya.

## **2. Hakikat *Free Throw* Bola Basket**

### **a. Pengertian *Free Throw***

*Free throw* adalah tembakan bebas tanpa ada halangan apapun dari lawan, disebabkan karena pelanggaran yang dilakukan oleh lawan. *Free throw* dilakukan di belakang garis lemparan bebas atau *foul line*. Setiap lemparan bebas yang sukses dilakukan bernilai satu poin. “Keterampilan dasar menembak merupakan kemampuan mendasar dalam bermain bola basket, yang dilakukan dengan gerakan sederhana dan

efektif untuk mencapai tujuan”. *Free throw* adalah *Shooting* atau tembakan bebas akibat pelanggaran yang dilakukan pemain lawan. Tujuan *free throw* yaitu untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan bebas tanpa ada hambatan yang diberikan oleh wasit karena terjadi pelanggaran di areal lawan menurut ( Candra, 2019:52 ).

Menurut Perbasi (2006:2) *free throw* adalah kesempatan menembak bagi seorang pemain untuk mendapatkan satu angka tanpa dihalangi, yang dilakukan dari belakang garis tembakan hukuman dan di dalam setengah lingkaran. Jadi dari pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa *free throw* bola basket adalah suatu tembakan bebas yang dilakukan akibat hukuman atau pelanggaran yang dilakukan lawan sehingga mendapatkan tembakan bebas yang bernilai satu angka. Dengan sikap tenang, fokus dan pasti saat memasukan bola ke dalam ring agar mendapatkan angka.

Menurut Rubiana (2000:52) siap dengan sikap berdiri seimbang. Beberapa pemain memantul-mantulkan lebih dahulu beberapa kali untuk menenangkan diri. Gunakan posisi tangan yang rileks dan searahkan jari tengah anda pada sumbu bola. Kemudian kontrollah perataan siku anda. Ambil nafas panjang untuk rileks. Visualisasi sebelum anda menembak bisa membuahkan tembakan yang mulus, berirama dan meningkatkan rasa percaya diri. Pusatkan perhatian pada sasaran dan tembakan. Panjangkan *follow-through*-nya, mata terpaku pada sasaran dan lengan untuk menembak tetap di atas sampai bola menyentuh ring. Fase-fase dalam melakukan *free throw* menurut Rubiana, (2000:53) adalah sebagai berikut :

- 1) Fase Persiapan : penegasan yang positif, letakkan kaki untuk menembak sedikit di luar tanda, lakukan dengan rutin, sikap yang seimbang, tangan yang tidak menembak di bawah bola, tangan yang menembak di belakang bola, ibu jari rileks, siku masuk ke dalam, bola antara telinga dan bahu, bahu rileks, nafas

dalam, rileks, visualkan tambahan yang berhasil, dan konsentrasikan pada target. 2) Fase Pelaksanaan : a) lihat target, b) ucapkan kata-kata kunci secara berirama, c) rentangkan kaki, punggung, bahu, d) rentangkan siku, e) lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan, f) lepaskan jari telunjuk, dan g) tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas. 3) Fase *Follow-Through*: a) lihat target, b) lengan terentang, c) jari telunjuk menunjuk pada target, d) telapak tangan ke bawah saat *shooting*, e) seimbangkan dengan telapak tangan ke atas, f) posisi lengan tetap ke atas, dan g) posisi lengan tetap di atas.



**Gambar 1. Pelaksanaan *Shooting Free Throw*  
Sumber : Purnama Gilang (2012)**

Menurut Setiawan (2013:18) *free throw* merupakan hadiah yang diberikan kepada seseorang pemain untuk mencetak angka. Hal tersebut sama seperti apa yang diungkapkan Kosasih (2009:51) yang menyatakan tembakan *free throw* sangat menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *free throw* di dalam setiap latihan. Satu tembakan *free throw* yang masuk kedalam ring maka akan menambah jumlah skor pada tim, keuntungan itu harus di manfaatkan dengan baik karena suatu kesempatan untuk lebih unggul skor nya di banding skor lawan. Banyak orang yang melakukan *free throw* ini membuang-buang kesempatan nya sehingga

membuat rugi tim, yang seharusnya mendapatkan point 1 angka menjadi tidak dapat. Sehingga latihan *free throw* harus sering di latih. .

#### b. Teknik Dasar *Free Throw* Bola Basket

Dalam permainan bola basket tujuan utama adalah memasukan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya. Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa olahraga Basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, memdidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perorangan seperti tembakan, umpan *dribble*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah persyaratan agar berhasil dalam memainkan olahraga ini (Siregar, 2007:1). Untuk memasukan bola para pemain harus berusaha menembak bola ke ring lawan dan sudah dapat diketahui bahwa menembak merupakan bagian yang penting dalam bolabasket.



**Gambar 2. Gerakan Melepaskan Bola dari Jari Telunjuk**  
**Sumber :Gunawan Jesica (2013)**

Dalam melakukan suatu tembakan, tentunya terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi tembakan tersebut. Menurut (Siregar, 2002:32) Faktor-faktor yang mempengaruhi tembakan antara lain:

- 1) Jarak, Jarak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi suatu tembakan. Sangat jelas apabila kita menembak dari jarak yang jauh akan lebih sulit dan semakin tidak tepat dibandingkan dengan menembak dengan jarak yang sangat dekat, yang akan semakin mudah untuk memasukkan bola. Akan tetapi menembak persisi di bawah basket sangat sulit untuk dilakukan,
- 2) Mobilitas, Apabila pada saat melakukan tembakan dengan sikap berhenti (diam) akan lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap berlari, melompat atau memutar,
- 3) Sikap Penembak, Sulit tidaknya melakukan tembakan dipengaruhi oleh sikap menembak. Menembak dengan sikap permulaan menghadap ke basket akan lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap membelakangi atau menyerong dari basket,
4. Ulangan Tembakan, Jumlah kesempatan dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi keberhasilan suatu tembakan. Makin sedikit mendapat jumlah kesempatan menembak makin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak,
- 5) Situasi dan Suasana, Situasi dan suasana yang dimaksud disini berupa fisik dan psikis, Misalnya adanya penjaga yang menghalangi, mengganggu penembak, kelelahan, kecapekan, pengaruh pertandingan baik lawan atau kawan akan mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dapat menghasilkan tembakan yang baik.



**Gambar 3. Gerakan Melepaskan Bola dari Jari Telunjuk**  
**Sumber :Gunawan Jesica (2013)**

Margono, (2009:12) menyatakan bahwa semakin dekat dengan ring basket, semakin besar kesempatanmu untuk melakukan tembakan. Pernyataan tersebut

digunakan hanya untuk peluang dalam mencetak angka ke keranjang dengan teknik tembakan dua angka, tidak berlaku untuk pemain yang memiliki kemampuan tembakan jarak jauh (3 point shoot).

### **3. Hakikat Media**

#### **a. Pengertian Media**

Media pembelajaran adalah teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran. Menurut Arsyad (2003:2) media adalah bagian yang tidak terpisahkan dari proses belajar mengajar demi tercapainya tujuan pendidikan pada umumnya dan tujuan pembelajaran di sekolah pada khususnya. Media pembelajaran juga sebagai sarana fisik untuk menyampaikan materi pembelajaran. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan perhatian, dan kemampuan atau keterampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. Batasan ini cukup luas dan mendalam mencakup pengertian sumber, lingkungan, manusia dan metode yang dimanfaatkan untuk tujuan pembelajaran/pelatih.

Diawal sejarah pembelajaran, media hanya sebagai alat bantu yang digunakan oleh guru untuk menyampaikan pelajaran. Berbeda dengan saat ini, kehadiran media pembelajaran memberikan dorongan stimulus maupun pengembangan aspek intelektual dan emosional siswa yang merangsang minat belajar. Alat bantu yang digunakan adalah alat bantu visual, yaitu berupa sarana dan dapat memberikan pengalaman melalui indra lihat mencapai tujuan pembelajaran. Dapat memperjelas dan mempermudah konsep yang abstrak dan mempertinggi daya serap atau referensi belajar. Selanjutnya, media

pendidikan atau media pembelajaran, Hadade (2010:163) mengemukakan bahwa media pembelajaran adalah seluruh alat dan bahan yang dapat dipakai untuk mencapai tujuan pendidikan seperti radio, televisi, buku, koran, majalah dan sebagainya.

Media pembelajaran adalah sarana atau perantara pada saat pembelajaran berlangsung, berarti maksudnya adalah media pembelajaran merupakan sarana atau perantara antara guru kepada siswa nya. Media adalah alat saluran komunikasi. Kata media berasal dari bahasa latin, yang menggunakan bentukjamak dari kata medium. Secara harfiah, media berarti perantara, yaitu perantara antara sumber pesan (*areceiver*).

Beberapa hal yang termasuk ke dalam media adalah film, televisi, diagram, media cetak (*printedmaterials*), komputer, instruksi, dan lain sebagainya. Beberapa media juga bisa dijadikan sebagai alat mediapengajaran jika dapat pesan dalam membentuk atau membuat dan mencapai tujuan pembelajaran. Harus ada keterkaitan antara media dengan pesan dan metode (*method*). (Budi, 2011:13) mengatakan bahwa media merupakan wujud dari adanya berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Schram (dalam Indriana, 2011:14) menyatakan bahwa media merupakan teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran, sehingga media menjadi perluasan dari guru. Menurut Kemp (2009) di dalam Asyhar (2012:6) menyatakan bahwa selain media, pesan akan sampai kepada si penerima pesan apabila terjadi proses pengkodean (*ecoding*) pesan tersebut. Jadi, sebelum sampai kepada penerima, pesan tersebut harus dikodekan terlebih dahulu melalui simbol verbal maupun nonverbal. Setelah pesan itu



diartikan oleh penerima pesan, barulah penerima pesan memberikan respon (umpan balik) kepada pengirim pesan.

Menurut Adyrama (2011:15) mengemukakan bahwa pemakain media pembelajaran dalam proses pembelajaran dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan membawa pengaruh-pengaruh psikologi terhadap siswa. Selain membangkitkan motivasi dan minat siswa, media pembelajaran juga membantu siswa meningkatkan pemahaman, menyajikan data dengan menarik dan terpercaya, memudahkan penafsiran data, dan memadatkan informasi”.

(Hadade, 2010:163) menyatakan: *“A medium, conceived is any person, material or event that establishes condition which enable the learner to acquire knowledge, skill, and attitude.”* Menurut Gerlach secara umum media itu meliputi orang, bahan, peralatan, atau kegiatan yang menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap. Melalui media setiap orang bisa memperoleh informasi dan pengetahuan serta keterampilan yang dapat di kembangkan, media juga dapat membentuk sikap individu. Dari media mereka bisa berfikir kritis karena mereka memperoleh langsung informasi-informasi yang mereka dapatkan. Menurut (Adyrama 2011:15), Pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. Dengan kata lain, media pembelajaran di samping menjadi

perantara guru dan siswa dalam memahami materi ajar, juga merangsang pola pikir siswa.

#### 4. Hakikat Media Audio Visual

##### a. Pengertian Media Audio Visual

Media audio visual merupakan media gambar dan video bersuara, media audio visual merupakan bentuk pemetaan belajar menurut teknologi pendidikan, yang dibuat melalui perencanaan yang sistematis. Berbicara media tentu saja tidak lepas dari alat peraga pendidikan. Contohnya proyektor dan laptop. Menurut (Arsyad yang dikutip oleh Munandar, 2009:10).

- 1) Media gambar bisa juga disebut dengan media visual. Media ini memegang peranan penting dalam proses belajar. Media visual dapat memperlancar pemahaman dan memperkuat ingatan. Visual dapat menumbuhkan minat siswa dan dapat memberikan hubungan antara isi materi pelajaran dengan dunia nyata.
- 2) Media Audio Visual, yaitu media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Media ini dibagi kedalam a) Audio visual diam, yaitu media yang menampilkan suara dan gambar diam, seperti film bingkai suara, film rangkai suara, cetak suara. b) Audio visual gerak, yaitu media yang dapat menampilkan unsur suara dan gambar bergerak, seperti film suara, dan video kaset.

Media merupakan alat yang menyampaikan atau mengantarkan pesan-pesan pembelajaran. Berdasarkan model pembelajaran melalui media pembelajaran, siswa yang tidak bisa mengerti atau kurang dapat memahami tentang materi *free throw* yang di jelaskan secara verbal dapat di perjelas dengan cara melihat gambar dan video-video yang berisi orang sedang melakukan gerakan *free throw* sehingga siswa akan mempunyai persepsi yang sama tentang cara merangkaikan gerakan dan dapat melakukan teknik *free throw* dengan benar. Banyak manfaat media dalam pembelajaran penjas, penelitian. Taufik & Pardijono (2013:128) memaparkan bahwa, “dari hasil

penelitian secara umum dapat menyimpulkan bahwa pemanfaatan sarana dan prasarana akan membantu guru dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam memberikan contoh gerakan teknik dasar setiap cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani tidak hanya menerangkan secara teori saja. Namun pada kenyataannya tidak semua guru penjas menguasai gerakan teknik dasar setiap cabang olahraga yang diajarkan di sekolah. Yang mengakibatkan kerancuan antara teori dengan praktek dan itu mempengaruhi informasi yang diterima oleh siswa yang juga berdampak pada hasil belajar siswa. Sedangkan dalam metodologi pengajaran ada dua aspek yang menonjol yaitu metode mengajar dan media pengajaran sebagai alat bantu mengajar (Rahardjo, 2013:1). Media audio visual adalah media yang hanya dapat didengar dengan menggunakan indra pendengaran saja. Jadi media audio visual ini adalah alat bantu yang dapat digunakan melalui pendengaran dan penglihatan.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa media adalah alat atau sarana penyampaian materi yang digunakan melalui pendengaran dan penglihatan. Media Audio Visual dapat diyakini untuk dapat membangkitkan animo siswa dalam kegiatan pembelajaran. Media merupakan wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan, Wakidi (2007:10) mengatakan bahwa, Media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa/mahasiswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap. Media audio visual, yaitu media yang mengandung unsur suara dan juga memiliki unsur

gambar yang dapat dilihat, seperti rekaman video, film dan sebagainya. Proses pembelajaran akan lebih menarik dan mudah dipelajari dengan menggunakan media pembelajaran audio visual karena media tersebut dapat menyampaikan informasi yang di dengar (audio) dan dapat dilihat (visual), sehingga dapat mendiskusikan suatu masalah, suatu konsep, suatu proses atau prosedur yang bersifat abstrak dan tidak lengkap menjadi lengkap dan jelas, (Andriyanto, 2010:12).

Jadi berdasarkan pendapat bahwa audio visual merupakan suatu media yang menyampaikan pesan informasi yang berupa suara dan gambar yang dapat membantu peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran. Video adalah sebagai media audio visual yang menampilkan gerak serta suara yang fakta (kejadian atau peristiwa penting, dan lain-lain). Hal tersebut juga memiliki kelebihan dan keterbatasan. Kelebihan video antara lain menurut Varmada, 2010:44

- 1) Dapat menarik perhatian untuk periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya.
- 2) Dengan alat perekam video sejumlah besar penonton dapat memperoleh informasi dari ahli.
- 3) Demontrasi yang sulit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya, sehingga pada waktu mengajar guru bisa memusatkan perhatian pada penyajian.
- 4) Menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang.
- 5) Kamera TV bisa mengamati lebih dekat objek yang sedang bergerak.
- 6) Keras lemah suara yang ada bisa diatur dan disesuaikan bila akan disisipkan komentar yang akan didengar.
- 7) Gambar proyeksi biasa dibekukan untuk diamati dengan seksama.
- 8) Ruang tidak perlu digelapkan waktu menyajikan.

## **B. Kerangka Pemikiran**

Hasil belajar siswa di lihat melalui proses pembelajaran, dimana siswa dituntut untuk bisa melakukan gerakan-gerakan yang sudah di contohkan oleh guru, yang di nilai adalah gerak siswa bukan prestasi nya. Pembelajaran jasmani dan olahraga oleh sekolah sejauh ini masih didominasi orientasi dan tanya jawab. Siswa di jadikan objek dan dianggap tidak tahu apa-apa, sementara guru harus mengajar sebagai yang mempunyai ide dan pengetahuan pada saat pembelajaran.

Guru dituntut untuk kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran supaya menumbuhkan minat, motivasi, dan mendapatkan hasil yang maksimal atas peningkatan pembelajaran siswa. Melalui media Audio Visual ini diharapkan siswa bisa lebih berfikir kritis agar bisa melihat gambar dan video-video yang di tampilkan dan di aplikasikan pada saat sudah melakukan pembelajaran, supaya mereka lebih bersemangat dan terpacu untuk melakukan gerakan *free throw* ini.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kerangka pemikiran dan teori pendukung yang telah dijelaskan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis tindakan dalam bentuk pernyataan penelitian sebagai berikut: Dengan Media Audio Visual Apakah Terdapat Peningkatan Kemampuan *Free Throw* dalam permainan Bola basket Pada Siswa Kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyus?

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Pada suatu penelitian penggunaan metode harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai aturan yang berlaku, agar penelitian tersebut dapat di peroleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Menurut Arikunto, dkk (2015:125) Penelitian tindakan kelas (*classroom action research*), yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru bekerja sama dengan peneliti (atau dilakukan oleh guru sendiri yang bertindak juga sebagai peneliti) di kelas guna meningkatkan mutu pembelajaran. Dari pendapat di atas bahwa ptk itu merupakan sebuah proses pembelajaran yang berguna untuk meningkatkan mutu dan kualitas belajar.

Menurut Fikri (2008:46) PTK adalah sebuah bentuk kegiatan sebuah refleksi diri yang dilakukan oleh para pelaku pendidikan dalam suatu situasi kependidikan untuk memperbaiki rasionalitas dan keadilan tentang: (a) praktik-praktik kependidikan mereka, (b) pemahaman mereka tentang praktik-praktik tersebut, dan (c) situasi dimana praktik-praktik tersebut dilaksanakan. Menurut Kusnan (2000:5), Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah suatu bentuk kajian yang bersifat sistematis reflektif oleh pelaku tindakan untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Adapun tujuan utama dari PTK adalah untuk memperbaiki atau meningkatkan praktek pembelajaran secara berkesinambungan, sedangkan tujuan penyertaannya adalah menumbuhkan budaya meneliti di kalangan guru.

Bersasarkan pengertian-pengertian di atas bahwa PTK mempunyai kunci-kunci utama, yaitu sebagai berikut:

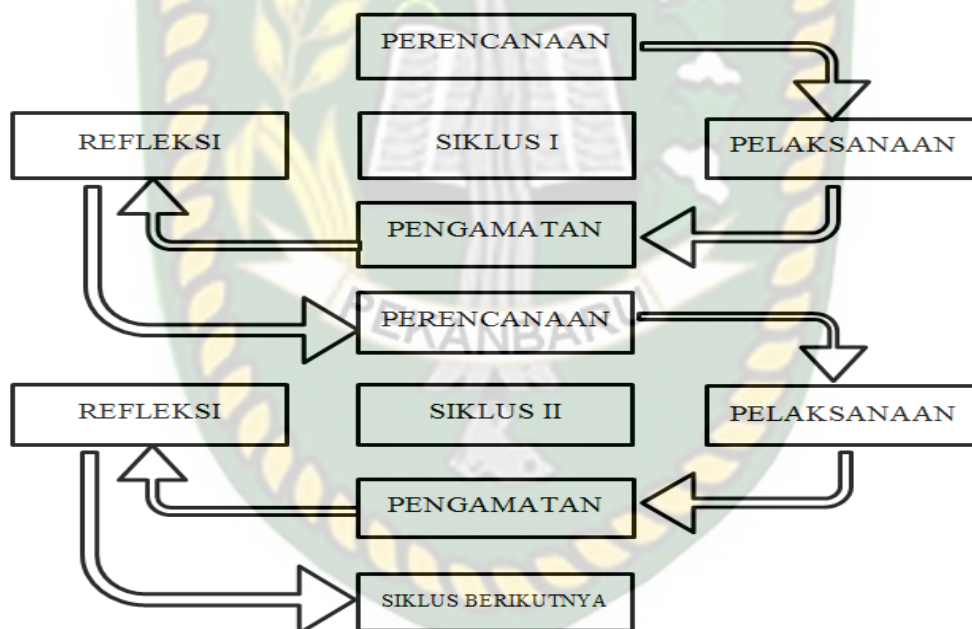
1. PTK merupakan suatu proses, maksudnya suatu kegiatan diawali dengan adanya masalah dalam proses pembelajaran di dalam kelas, kemudian dipilih suatu tindakan untuk memecahkan masalah tersebut, lantas dianalisis dan direfleksikan hasilnya.
2. Masalah yang dijadikan bahan kajian pada PTK adalah masalah yang terjadi dalam proses mengajar di dalam kelas, maksudnya fokus masalah PTK berkaitan dengan proses dan hasil pembelajaran di dalam kelas.
3. PTK diawali dan diakhiri dari refleksi diri guru atas proses pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas.
4. Dalam PTK terdapat adanya suatu tindakan tertentu maksudnya guru terlibat secara langsung dalam merencanakan, mengimplementasikan dan merefleksi atas tindakan yang dilakukan guna meningkatkan kualitas pembelajaran secara kolaboratif dan partisipatif.
5. PTK dilakukan pada saat situasi pembelajaran berlangsung. Maksudnya, PTK dilaksanakan dengan tidak mengganggu perencanaan pembelajaran yang dilakukan.

Penelitian disini yang dimaksud adalah melakukan penelitian suatu tindakan atau usaha didalam proses pembelajaran siswa kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyau, Riau yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dengan melalui media audio visual.

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa model siklus, model yang didasarkan atau konsep pokok bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat pokok yang menunjukkan langkah, Menurut Arikunto (2010:137) yaitu:

1. Perencanaan atau *Planning*
2. Tindakan atau *Acting*
3. Pengamatan atau *Observing*
4. Refleksi atau *Reflecting*

Langkah tersebut di gambarkan sebagai berikut:



Gambar 4. Siklus Penelitian Tindakan Kelas  
( Arikunto, 2015:42)

Data berupa hasil tes dilakukan sebagai data kumulatif. Data tersebut dianalisis secara deskriptif, yakni dengan membandingkan nilai tes antara siklus yang di analisis adalah nilai siswa sebelum melalui audio visual sebanyak dua siklus..Data berupa nilai tes antar siklus tersebut dibandingkan



hingga hasilnya dapat mencapai batas keterampilan atau indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

Secara utuh tindakan yang diterapkan dalam penelitian tindakan kelas seperti yang digambarkan dalam bagan, melalui tahapan sebagai berikut:

#### 1. Siklus pertama ( Siklus I )

##### A. Perencanaan / persiapan

1. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran.
2. Menyampaikan materi tentang teknik *free throw* permainan bola basket dengan bahasa yang mudah dimengerti siswa.
3. Menyiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas.
4. Akan melaksanakan pemanasan.

##### B. Pelaksanaan tindakan

1. Menyiapkan alat yang digunakan sesuai dengan materi pembelajaran
2. Mengamati pelaksanaan keterampilan pengajaran latihan.
3. Menganalisa penyusunan penggunaan alat pengajaran
4. Membimbing pelaksanaan teknik *free throw* bola basket

##### C. Observasi

1. Mengamati pelaksanaan penyusunan perencanaan pengajaran teknik *free throw* bola basket.
2. Mendokumentasikan penyusunan perencanaan pengajaran teknik *free throw* bola basket.

3. Mencatat hasil analisa cara mengorganisasikan teknik *free throw* bola basket
4. Mendokumentasikan cara pemanfaatan alat atau media audio visual yang dipakai.
5. Mendokumentasikan informasi yang relevan dengan tujuan pembelajaran.

#### D. Refleksi

Pada tahap ini, refleksi merupakan suatu tahapan untuk mengkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dilakukan. Yaitu melihat kemajuan dalam kegiatan belajar yang dapat dilihat dari rata-rata hasil observasi berupa kemajuan hasil belajar. Dari hasil refleksi inilah akan ditentukan perencanaan yang tepat untuk siklus berikutnya.

##### 1. Siklus kedua ( Siklus II )

Adapun siklus dua langkah-langkah yang harus dilakukan tidak jauh berbeda dengan siklus satu dan hanya merupakan penyempurnaan dari yang telah dilaksanakan pada siklus satu. Untuk lebih jelasnya adalah sebagai berikut;

#### A. Perencanaan / persiapan

1. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran.
2. Menyampaikan materi tentang teknik *free throw* permainan bola basket dengan bahasa yang mudah dimengerti siswa.
3. Menyiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas.

4. Akan melaksanakan pemanasan.

#### B. Pelaksanaan tindakan

1. Menyiapkan alat yang digunakan sesuai dengan materi pembelajaran
2. Mengamati pelaksanaan keterampilan pengajaran latihan.
3. Menganalisa penyusunan penggunaan alat pengajaran
4. Membimbing pelaksanaan teknik *free throw* bola basket

#### C. Observasi

1. Melakukan observasi terhadap pelaksanaan tugas kelompok dan individu
2. Mencatat hasil observasi

#### D. Refleksi

Persiapan bahan laporan

### B. Subjek Penelitian

Dalam penelitian tindakan kelas ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas XI IPA<sup>2</sup>SMA Negeri 1 Pasir Penyu tahun ajaran 2019/2020 yang terdiri dari 31 orang siswa,13 putra dan 18 putri.

Tabel 1: Subjek Penelitian siswa siswi kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyu.

NO	Kelas X	Populasi		Jumlah
		Putra	Putri	
1	IPA <sup>2</sup>	13	17	30

Sumber: Tata Usaha SMA Negeri 1 Pasir Penyu

### C. Definisi Operasional

Usaha untuk menghindari kesimpangsiuran akibat kesalahpahaman penafsiran terhadap kata atau ungkapan yang digunakan penulis, maka perlu untuk memerjelas atau istilah kata sebagai berikut :

1. Permainan bola basket adalah sebuah olahraga beregu. Setiap regu terdiri dari 5 orang pemain dan berada pada posisi *offence* dan *diffence* dan memperebutkan bola untuk memasukan bola kedalam ring.
2. *Free throw* adalah tembakan bebas yang dilakukan pada saat lawan melakukan pelanggaran atau kesalahan dan mendapatkan keuntungan berupa 1 point.
3. Media audio visual adalah merupakan suatu media yang menyampaikan pesan informasi yang berupa suara dan gambar yang dapat membantu peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran.

#### D. Pengembangan Instrumen

Adapun penelitian ini menggunakan teknik metode siklus I. siklus II. Observasi, Dokumentasi, RPP, dan Rubrik Penilaian.

Tabel 2. Rubrik Penilaian Teknik *free throw*

Gerak	No	Kriteria Penilaian	Skor			
			1	2	3	4
Persiapan	1	Buka kaki selebar bahu				
	2	Kaki kanan sedikit lebih di depan				
	3	Lutut ditekuk sedikit sampai otot				

		paha mempunyai kekuatan untuk melakukan <i>shooting</i>				
	4	Gunakan kedua tangan untuk memegang bola, tetapi sebenarnya hanya satu tangan yang akan digunakan mendorong bola. Jangan melakukan <i>shooting</i> dengan dua tangan				
	5	Pandangan ke depan				
Pelaksanaan	6	Tangan kanan adalah landasan dan seharusnya berada di bawah bola dengan pergelangan tangan mengarah ke belakang				
	7	Siku lengan ditekuk kira-kira 90, seperti huruf "L" terbalik, dan berada di bawah bola (bukan di sisi luar bola)				
	8	Jika bahu dan kaki menghadap lurus ke ring basket, tempatkan bola di sebelah kanan wajah, sedikit di depan dari bahu				
	9	Konsentrasi pada titik tersebut, dan jangan melihat bola				
	10	Bola siap di <i>shooting</i> ke ring				
	11	Gunakan bahu sebagai engsel				

	12	Lengan kanan menjulur ke depan mengarah ke ring basket (dengan siku tetap di dalam), Siku lengan diluruskan				
	13	Konsentrasi pada titik ring				
	14	Bola di lepaskan dengan bantuan gerakan pergelangan tangan dan ujung jari				
	15	Jari-jari mengarah ke ring basket, gerakan pergelangan tangan ditekuk ke depan				
	16	Ikuti terus dengan lengan terulur, jari telunjuk menunjuk ke target				
SKOR			64			

( Candra Oki, 2019:52 )

Keterampilan nilai kualitas gerak:

1. Siswa mendapatkan nilai 4 apabila melakukan gerakan *free throw* dengan sangat baik.
2. Siswa mendapatkan nilai 3 apabila dapat melakukan gerakan *free throw* dengan baik
3. Siswa mendapatkan nilai 2 apabila dapat melakukan gerakan *free throw* cukup baik
4. Siswa mendapatkan nilai 1 apabila dapat melakukan gerakan *free throw* kurang baik.

Pengolahan: skor yang diperoleh peserta didik dapat diolah menjadi nilai sebagai berikut:

$$N = \frac{\text{skor perolehan}}{X} \times 100$$

### *skor maksimal*

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4 ( skor empat apabila empat indikator terlihat, skor tiga apabila tiga indikator terlihat, skor dua apabila indikator dua terlihat, dan skor satu apabila satu indikator terlihat). Adapun format penilaian pada tabel berikut

Tabel 3. Format Penilaian

No	Nama	Skor			Jumlah	Keterangan
		1	2	3		
1	Wawan	1	2	3	9	
	Jumlah skor maksimal				3 x 4= 12	

Keterangan:

1 = sikap awal

2 = pelaksanaan

3 = sikap akhir

Nilai =  $\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh} \times 100}{\text{jumlah skor}}$

Nilai =  $9/12 \times 100$

Nilai = 75

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik yang penulis gunakan untuk mengumpulkan data penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Teknik Observasi

Yaitu dengan cara mengamati langsung kepada objek yang akan diteliti dengan menggunakan lembar observasi.

b. Metode Dokumentasi

Studi dokumentasi ini adalah berupa data-data administrative ataupun arsip dari kegiatan yang ditemui oleh peneliti dilapangan.

c. Metode kepustakaan

Digunakan untuk memberikan informasi dan mendapat teori-teori atau konsep-konsep yang diperlukan pada penelitian ini.

d. Pengukuran

Untuk mengumpulkan data penelitian, penelitian menggunakan tes yaitu dalam bentk unjuk kerja sesuai dengan di atas.

## F. Teknik Analisis Data

Selanjutnya *interval* dan kategori penilaian terhadap kemampuan teknik *free throw* bola basket berdasarkan pada:

Tabel 4. Interval Kategori Kemampuan Teknik *Free Throw* Bola basket

No	Interval	Kategori
1	75 sd 100	Tuntas
2	0 sd 74	Tidak Tuntas

Data Kesiswaan SMA Negeri 1 Pasir Penyu

Ketentuan individu tercapai apabila siswa mencapai 66% dari hasil tes atau 75. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dan seluruh siswa mampu melakukan teknik *free throw* bola basket dengan benar dengan nilai



minimal 75 maka kelas itu dikatakan tuntas. Adapun rumus yang dipengaruhi untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100 \text{ (Sudijono, 2004:5)}$$

P = Angka Persentase ketuntasan klasikal

F = Frekuensi siswa yang tuntas

N = Jumlah siswa



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), Jadi data yang diperoleh berupa hasil observasi dan hasil penelitian belajar siswa atau kemampuan siswa. Hasil observasi merupakan pengamatan yang dilakukan terhadap aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran, Sedangkan kemampuan siswa yang di nilai disini adalah kemampuan *Free Throw* permainan bola basket. Kemudian data mengenai aktifitas guru, siswa dan kemampuan siswa dipaparkan dalam bentuk tabel. Selanjutnya hasil pemaparan tabel tersebut diuraikan dalam bentuk penjelasan. Dari uraian akan dikemukakan apakah hasil yang diperoleh telah atau belum dapat meningkatkan kemampuan *Free Throw* permainan bola basket melalui media audio visual pada siswa kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyu. Keberhasilan tersebut disesuaikan dengan indikator kinerja yang telah ditetapkan dalam penelitian ini. Adapun bentuk pembahasan penelitian ini dipaparkan dan diuraikan sebagai berikut.

Dari hasil penelitian yang di lakukan siklus 1 diperoleh nilai maksimum adalah 100 dengan frekuensi 4 (13,7%) dan nilai minimum adalah 26,5 dengan frekuensi 2 atau (6,8%) dan siswa yang tuntas sebanyak 13 orang siswa (44,8%) serta tidak tuntas sebanyak 16 orang (55.1%). Untuk lebih jelas dapat dilihat lampiran 1. Dibawah ini merupakan table interval nilai siklus 1.

Tabel.3 Interval Nilai *Free Throw* Siswa Kelas XI IPA<sup>2</sup> Siklus 1

Kriteria Penilaian	Klasifikasi Nilai	Frekuensi	Presentase
91 – 100	Sangat baik	4	13,7%
80 – 90	Baik	-	-
70 – 79	Cukup	9	31%
60 – 69	Kurang	3	10,3%
Kurang dari 60	Sangat Kurang	13	44,8%
Jumlah Siswa yang Tuntas		13	44,8%
Jumlah Siswa		29	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui siswa yang mendapat nilai dalam kategori sangat baik yaitu 4 siswa (13,7%), siswa yang mendapat nilai cukup yaitu 9 siswa (31%), siswa yang mendapat nilai kurang 3 siswa (3%), dan siswa yang mendapat nilai sangat kurang yaitu 13 siswa (44,8%). Berikut merupakan grafik nilai siswa pada siklus 1.



Grafik 1. Histogram Penilaian *Free Throw* Siklus I Siswa Kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyu

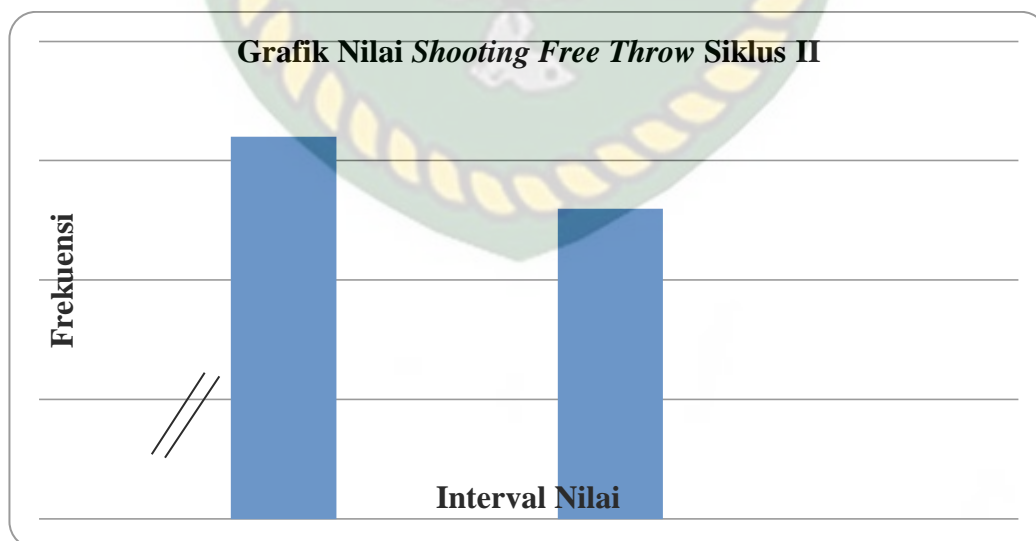
Selanjutnya dilakukan perencanaan siklus II yakni diperoleh penilaian unjuk kerja. Dari hasil penilaian tersebut diperoleh data hasil penilaian dengan perolehan nilai tiap-tiap siswa pada siklus II, untuk lebih jelas dapat dilihat penjelasan di bawah ini.

Dari hasil penilaian yang dilakukan pada siklus II yakni diperoleh nilai maksimum adalah 100 dengan frekuensi 16 (17.2%) dan nilai minimum adalah 75 dengan frekuensi 13 (44.8%) dan siswa yang tuntas sebanyak 29 siswa (100%) . Dibawah ini merupakan tabel interval nilai siklus II.

Tabel.4 Interval Nilai *Free Throw* Siswa Kelas XI IPA<sup>2</sup> Siklus 1

Kriteria Penilaian	Klasifikasi Nilai	Frekuensi	Presentase
91 – 100	Sangat baik	16	55,1%
80 – 90	Baik	-	-
70 – 79	Cukup	13	44,8%
60 – 69	Kurang	-	-
Kurang dari 60	Sangat Kurang	-	-
Jumlah Siswa yang Tuntas		16	55,1%
Jumlah Siswa		29	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui siswa yang mendapat nilai dalam kategori sangat baik yaitu 16 siswa (55,1%), siswa yang mendapat nilai cukup yaitu 13 siswa (44,8%), dan tidak ada siswa yang mendapat nilai sangat kurang. Berikut merupakan grafik nilai siswa pada siklus II.



Grafik 2. Histogram Penilaian *Free Throw* Siklus II Siswa Kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyu

## B. Analisis Data

Berdasarkan diskripsi data yang dipaparkan di atas, maka dapat dilihat bahwa dengan penerapan Media Audio Visual kepada siswa pada saat melakukan *Free Throw* meningkat. Penilaian siklus I menunjukkan kategori tuntas terdapat 13 siswa (44,8%), dan yang tidak tuntas sebanyak 16 siswa (55,1%). Sedangkan pada siklus II yang tuntas adalah 29 siswa (100%) . Untuk lebih jelas mengenai peningkatan hasil belajar siswa dalam teknik dasar *Free Throw* bola basket, dapat dilihat keterangan hasil belajar siswa dalam menggunakan Media Audio Visual dari data siklus I, dan siklus II pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Kategori Keberhasilan Kemampuan *Free Throw* Siswa Kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyus Siklus I.

No	Jumlah	Kategori	Persentase	Keterangan
1	4	Sangat baik	13,7%	Tuntas
2	9	Cukup	31%	Tuntas
3	3	Kurang	10,3%	Tidak Tuntas
4	13	Sangat Kurang	44,8%	Tidak Tuntas

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa dari subjek penelitian penelitian sebanyak 29 siswa. 4 siswa (13,7%) kategori sangat baik, 9 siswa (31%) kategori cukup, 3 siswa (10,3%) kategori kurang, dan 13 siswa (44,8%) kategori sangat kurang.

Tabel 6. Kategori Keberhasilan Kemampuan *Free Throw* Siswa Kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyus Siklus II.

No	Jumlah	Kategori	Persentase	Keterangan
1	Sangat baik	16	55,1%	Tuntas
2	Cukup	13	44,8%	Tuntas

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa dari subjek penelitian penelitian sebanyak 29 siswa. 16 siswa (55,1%) kategori sangat baik,

kategori cukup 13 siswa (44,8%). Lebih jelasnya mengenai peningkatan hasil belajar siswa dalam *Free Throw* pada permainan bola basket, dapat dilihat keterangan hasil belajar siswa menggunakan Media Audio Visual dari data siklus I, dan siklus II pada tabel berikut ini :

Tabel 7. Perbandingan Hasil Belajar Siswa dalam Menggunakan Strategi Variasi Mengajar

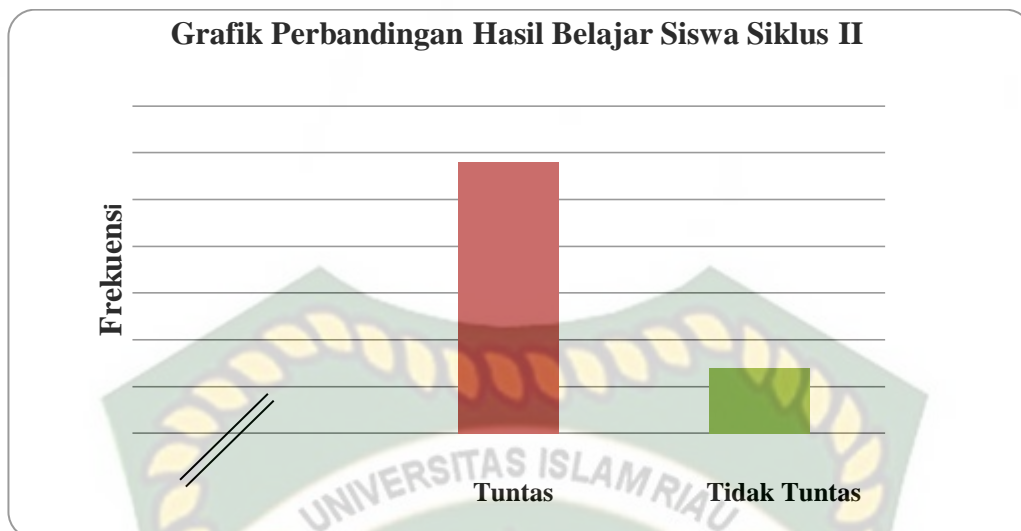
	Siklus I	Siklus II	Keterangan
Tuntas	13 (44,8%)	29 (100%)	Adanya peningkatan
Tidak Tuntas	16 (55,1%)	0	
Jumlah	29 (100%)	29 (100%)	

Berikut merupakan grafik perbandingan hasil belajar siswa pada siklus I dan siklus II



Grafik 3. Histogram Perbandingan Hasil Belajar *Free Throw* Siklus I Siswa Kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyau

**Grafik Perbandingan Hasil Belajar Siswa Siklus II**



Grafik 4. Histogram Perbandingan Hasil Belajar *Free Throw* Siklus II Siswa Kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyu

Dari pemaparan data di atas, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan hasil belajar siswa antara siklus I dengan siklus II menggunakan Media Audio Visual. Hal tersebut dapat dilihat dari perbandingan hasil pada siklus I dan siklus II. Siklus I jumlah siswa yang tuntas yaitu 13 siswa (44,8%) dan jumlah siswa yang tidak tuntas sebanyak 16 siswa (55,1%), sedangkan pada siklus II jumlah siswa yang tuntas lebih banyak dari siswa yang tuntas pada siklus I yaitu 29 siswa (100%).

### C. Pembahasan

Berbagai usaha telah dilakukan oleh guru dalam meningkatkan hasil belajar untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam pembelajaran bola basket, khususnya pada shooting. (Wicaksono, 2014) *shooting* merupakan salah satu rangkaian teknik dasar permainan bola basket yang harus dikuasai oleh setiap pemain dan merupakan senjata utama dalam mencetak angka, maka penting sekali bagi setiap pemain bola basket menguasainya. Basket

yang dilakukan dengan cara menembakkan bola ke arah ring dengan tujuan mencetak point sebanyak banyak nya.

Selanjutnya (Prastowo & T, 2014:747-749)) *shooting* adalah salah satu cara memasukkan bola ke dalam keranjang dan juga bertujuan untuk mendapatkan point. Salah satu *shooting* yang praktis untuk mendapatkan angka yaitu *shooting free throw*. *Shooting free throw* merupakan salah satu teknik dalam permainan bola basket yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam ring basket. (Rosmi, 2017:81-98) *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak angka dari belakang garis tembakan hukuman di dalam setengah lingkaran. (Aryan, R. M., & Mardela, 2019:544-553) *free throw* adalah hadiah yang diberikan oleh wasit kepada pemain untuk mencetak satu angka pada posisi tepat dibelakang garis *free throw*, pembagian *free throw* biasanya diberikan apabila pemain lawan melakukan pelanggaran didaerah terlarang. Penerapan metode media audio visual dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, siswa mendapatkan pembelajaran yang lebih efektif dalam pembelajaran olahraga permainan bola basket dengan melakukan gerakan dasar *free throw* secara bertahap dan melakukan dengan baik dan benar sesuai arahan yang diberikan.

Audio visual adalah video yang menampilkan bentuk suara dan gambar (Kusumadewi & Suharto, 2010) Media audio visual merupakan salah satu komponen dalam sumber belajar, sekaligus merupakan bentuk pemecahan belajar menurut teknologi pendidikan dengan melalui suatu perencanaan yang sistematis. Media audio visual sendiri merupakan kombinasi audio dan visual atau bisa disebut media pandang dengar. Audio



visual akan menjadikan penyajian bahan ajar kepada siswa semakin lengkap dan optimal. Selain itu, media ini dalam batas-batas tertentu dapat juga menggantikan peran dan tugas guru. Sebab, penyajian materi dapat digantikan oleh media, dan guru bisa beralih menjadi fasilitator belajar, yaitu memberikan kemudahan bagi siswa untuk belajar (Perwitasari, Arum & Abdin, 2014:31-37). Perkembangan audio visual mempunyai pengaruh besar dalam teknologi pendidikan. Pengembangan konsep ini juga sejalan dan seluas pengembangan konsep teknik dan konsep ilmu pengetahuan yang lebih memperhatikan, pada awalnya pada perangkat keras dan perlengkapan. Menurut Simbolon S.N (2014) Penerapan pembelajaran olahraga Bola Basket menggunakan metode audio visual dapat memberikan kontribusi yang besar dan signifikan terhadap hasil belajar *free throw* bola basket pada siswa kelas XI IPA2 SMA Negeri 1 Pasir Penyu, Setelah proses pengambilan data, dilanjutkan dengan analisa data dari hasil penilaian unjuk kerja guna untuk mengetahui peranan Media Audio Visual dalam pembelajaran *Free Throw* bola basket. Hasil analisa data dapat dijelaskan bahwa Media Audio Visual ternyata dapat meningkatkan kemampuan *Free Throw* bola basket kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyu.

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa pada siklus I yang tuntas 13 siswa dan yang tidak tuntas 16 siswa, dan siklus II siswa tuntas sebanyak 29 siswa dengan hasil terdapat peningkatan dari jenjang setiap siklus. Berdasarkan hasil belajar yang diperoleh siswa dalam teknik dasar *Free Throw* dapat dilihat dari selisih peningkatan hasil belajar yang siswa

perlihatkan dalam penggunaan Media Audio Visual pada proses pembelajaran.

Di dalam proses belajar-mengajar, hasil belajar yang di harapkan dapat dicapai oleh siswa sangat lah penting diketahui oleh guru, supaya guru dapat merancang atau mendesain pengajaran secara tepat dan terarah. Setiap proses belajar – mengajar keberhasilannya diukur dari seberapa jauh hasil belajar yang dicapai oleh siswa, disamping diukur dari segi prosesnya. Artinya, seberapa jauh hasil belajar harus nampak dalam tujuannya, sebab tujuan itulah yang akan dicapai oleh proses belajar-mengajar.

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu ”*developmental appropriate*“ (DAP). Artinya yaitu tugas belajar yang di berikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan yang lebih baik. Perubahan ini dapat di pantau dari dari setiap pembelajaran.

Dari uraian yang dikemukakan sebelumnya, pada siklus pertama masih banyak siswa yang nilainya tidak mencapai KKM atau tidak tuntas hal ini disebabkan oleh rendahnya *focus* dan motivasi siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar *Free Throw*, banyak siswa yang masih salah dalam setiap gerakan, terlihat dalam melakukan gerakan masih kaku dan ragu-ragu menembakkan dan posisi kedua kaki yang belum benar serta

sarana yang dibutuhkan, seperti kurangnya perlengkapan bola basket untuk siswa dalam melakukan teknik *Free Throw*, sehingga hasil yang dicapai belum memuaskan. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang dibawakan peneliti masih perlu perencanaan yang lebih baik dengan memperhatikan kelemahan dan kekuatan yang telah teridentifikasi pada siklus pertama sebagai dasar perbaikan siklus kedua.

Pada siklus kedua siswa baru bisa mencapai hasil yang baik. Hal ini disebabkan siswa mulai mampu melakukan teknik *Free Throw* dengan benar, baik dari sikap penegasan yang positif, sikap kaki. Hal ini membuktikan bahwa Media Audio Visual dapat meningkatkan kemampuan *Free Throw* permainan bola basket siswa Kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyau. Guna mendapatkan hasil yang maksimal, adanya beberapa faktor yang perlu diperhatikan baik bagi guru maupun pihak sekolah, agar pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah berjalan dengan lancar dan baik sehingga hasil belajar siswa akan semakin baik. Beberapa faktor yang perlu diperhatikan itu adalah :

#### 1. Ketersediaan Sarana Dan Prasarana

Ketersediaan sarana penunjang olahraga khususnya olahraga permainan bola basket seperti jumlah bola yang dimiliki sekolah yang tidak begitu memadai.

#### 2. Pembinaan Dari Guru Olahraga

Selama pembinaan pembelajaran guru bukan hanya mengajarkan dan mengontrol siswa tapi juga memberi motivasi kepada siswa, dan disamping

itu juga harus tegas terhadap siswa agar siswa terbiasa serius dalam mengikuti proses pembelajaran.

### 3. Metode Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran guru harus menerapkan metode yang mudah dipahami dan dilakukan oleh siswa. Sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar serta tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Hal tersebut di dukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Reski Agung Adresta ( 2020:266) di dalam proses belajar-mengajar, hasil belajar yang di diharapkan dapat dicapai oleh siswa penting diketahui oleh guru, agar guru dapat merancang atau mendesain pengajaran secara tepat dan terarah. Setiap proses belajar-mengajar keberhasilannya diukur dari seberapa jauh hasil belajar yang dicapai siswa, disamping diukur dari segi prosesnya. Artinya, seberapa jauh hasil belajar harus nampak dalam tujuannya, sebab tujuan itulah yang akan dicapai oleh proses belajar-mengajar.

Kemudian hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Muhammad Syamsyuddin Aflaha Raharja (2019:7) Media Audio Visual memudahkan siswa untuk memahami teknik *shooting* karena guru menggunakan media visual dengan melihat dan mendengar melalui laptop yang telah di isi CD/Vidio konsep-konsep latihan *shooting* dalam permainan bola basket yang benar, sebelum mereka memulai latihan dan evaluasi pembenaran gerakan mereka dapat melihat cara-cara serta posisi tubuh saat akan melakukan shooting yang baik dan benar dengan konsep (B.E.E.F).

## BAB V

### KESIMPULAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pertanyaan penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas XI IPA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Pasir Penyut tentang peningkatan pembelajaran *Free Throw* dalam permainan bola basket melalui Media Audio Visual, diperoleh hasil sebagai berikut: terdapat peningkatan kemampuan teknik dasar *Free Throw* dalam permainan bola basket melalui Media Pembelajaran Audio Visual pada siswa kelas XI IPA2 SMA Negeri 1 Pasir Penyut. Menurut penjelasan data sebelumnya dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini dari subjek penelitian sebanyak 29 siswa, 29 orang siswa yang tuntas dengan persentase 100%, dan tidak ada siswa yang tidak tuntas dengan presentase 0% dengan menggunakan dua siklus.

#### B. Saran

Hasil kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan Media Audio Visual dalam pembelajaran dapat meningkatkan keterampilan *Free Throw* dalam permainan bola basket pada siswa. Dengan hasil tersebut peneliti ingin menyampaikan beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian ini, antara lain:

1. Kepada seluruh siswa agar lebih serius dalam mengikuti pelajaran dan olahraga serta dapat menerapkan ilmu yang dipelajari dari guru dapat diterapkan dan dapat menghasilkan prestasi yang membanggakan.
2. Bagi sekolah, dapat meningkatkan kualitas proses belajar mengajar, khususnya pada pelajaran pendidikan jasmani salah satu langkah yang dapat dilakukan sekolah yaitu melengkapi sarana dan prasarana pelajaran penjas, seperti kelengkapan bola, lapangan, dan alat-alat lainnya.
3. Bagi guru, dapat menjadi kan penelitian ini sebagai referensi dalam mengajar, seperti dalam proses penyusunan rencana mengajar atau dalam pembelajaran itu sendiri.

Bagi peneliti lainnya yang ingin mengangkat judul yang sama, dapat menjadi sumber agar penelitian selanjutnya dapat lebih sempurna.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto & Sulisty (2018). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Ball Feeling Sepakbola Menggunakan Media Audia Visual Untuk Mahasiswa. *Bravo's (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani &Kesehatan)*, 6(3).
- Anggraeni Putri, S. (2017). Hubungan Antara Konsentrasi Dengan Ketepatan Free Throw Pada Pemain Bola Basket SMA Negeri 3 Sidoarjo Pada Saat Latihan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5 (1).
- Adresta, Reski Agung, and Oki Candra. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Free Throw Bola Basket Melalui Media Audio Visual." *Jurnal Muara Olahraga* 2.2 (2020): 259-269.
- Arikunto, dkk (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Candra Oki, 2019. *Keterampilan Lay Upshoot Bola Basket* : Surabaya.
- Derisma Varmada, (2017). Pemanfatan Media Audio Visual Terhadap Pemahaman Peraturan Perwasitan Bola Basket (Studi Pada Wasit Bola Basket Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2).
- Eko Mey Raharjo, (2014). Penerapan Media Aaudio Visual (VIDEO) Terhadap Hasil Belajar Over Head Lob dalam Pembelajaran Bulutangkis (Studi pada siswa SMP Negeri 26 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3).
- Fikri, I. K. (2016). Penerapan Model-Model Permainan Untuk Meningkatkan Partisipasi Siswa Pada Pembelajaran Aktivitas Permainan Rounders. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 57-67.
- Friskawati & Sobarna (2019). Model Pembelajaran Peer Teaching Menggunakan Media Audio Visual Untuk Pemahaman Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Bravo's (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 6(4), 126-132.
- Gilang Purnama (2012). *Shooting Bolabasket*. Diakses dargilangpurnama9.blogspot.com pada tanggal 11 Maret 2015, Pukul 22.00 WIB.
- Hadade, H. I. (2015). Efektivitas Penggunaan Komputer Sebagai Media Presentasi Terhadap Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Dalam Pembelajaran Penjas. *Pedagogia*, 13(3), 180-194.
- Hafridarli, H. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa dengan Metode Demonstrasi pada Permainan Bola Basket di Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan*

*Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 84-95.

Haryoko, S. (2012). Efektivitas Pemanfaatan Media Audio-Visual Sebagai Alternatif Optimalisasi Model Pembelajaran. *Jurnal Edukasi Elektro*, 5(1).

Jessica Gunawan (2013). Tips-tips Bermain Bolabasket. Diakses dari <http://jeesicagunawan5.blogspot.com/> pada tanggal 11 Maret 2015, Pukul 18.39 WIB.

Karya, Kanca & Satyawan, (2016). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 5(2).

Kusnan, K. (2016). Penggunaan Metode Praktek Terbimbing Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII-C SMP Negeri 3 Ngimbang Semester II Tahun Pelajaran 2015-2016. *Jurnal Reforma*, 4(1).

Margono & Khuzaini, A. (2018). Pengaruh Antara Power Lengan, Akurasi dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keberhasilan 3 Point Shoot Pada Atlet Putri Bola Basket Sko Ragunan. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 35-47.

Oliver, Jon. 2009. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung : Pakar Raya

Rahman, A., Sahputra & Wakidi, (2014). Peningkatan Ketepatan dan Kecepatan Smash Bola Voli Dengan Penerapan Media Audio Visual Pada Kelas VIII SMP Negeri 1 Pinoh Utara. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 1(1), 8-14.

Robiansyah, R., Simanjuntak, V., & Hidasari, F. P. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Bola Basket Melalui Bermain Lempar Sasaran Pada Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(1).

Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentang Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi Seri Pendidikan*, 3(2).

Santoso, E. Y. (2013). Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Bolabasket Pada Peserta Didik Kelas X-1 SMK DARUL'ULUM Peterongan Jombang Tahun Pelajaran 2013/2014. *Bravo's (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 1(3).

Saputro, A. (2019). Penerapan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Pemahaman Peraturan Permainan Bola Basket Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang. *LECTURER REPOSITORY*.



Setiawan, A. I., Kurniawati, Y., & Fitriani, A. (2016). Internal Focus Of Control dan Self-Efficacy Pemain Bola Basket dalam Melakukan Free Throw. *Mediapsi*, 1(1), 17-27.

Siregar, F. S., & Abady, A. N. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Bola Basket Melalui Gaya Mengajar Komando. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 34-41.

Suyedi, S. S., & Idrus, Y. (2019). Hambatan-hambatan Belajar Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Mahasiswa Dalam Pembelajaran Mata Kuliah Dasar Desain Jurusan IKK FPP UNP. *Gorga Jurnal Seni Rupa*, 8(1), 120-128.

Wicaksono, J. A., & Laksmiwati, H. (2013). Hubungan Self-efficacy Dengan Ketepatan Free Throw Pada Pemain National Basketball league Klub CLS Knight. *Character*, Vol. 01 No 02.

Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pajar*, 1(1), 143-152.

