

PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN BOLA BASKET UNTUK MENINGKATKAN MINAT AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Jihan Febriana ^a, Fajar Ari Widiyatmoko ^b, Agus Wiyanto ^c

^{a b c} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

email: ^afebrianajihan828@gmail.com, ^bfajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id, ^cAgusWiyanto7@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:
Menerima 1 Juni 2024
Revisi 21 Juni 2024
Diterima 31
Online 1 Juni 2024

Kata kunci:
Metode Pembelajaran,
Permainan Bola Basket, Minat
Aktivitas Fisik.

Keywords:
Learning Methods, Basketball
Games, Interest in Physical
Activities.

Jurnal Ilmiah Penjas

Jihan Febriana, Fajar Ari Widiyatmoko, Agus Wiyanto (2024). Pengaruh pendekatan bermain bola basket untuk meningkatkan minat aktivitas fisik siswa Sekolah Menengah Pertama, Jurnal Ilmiah Penjas (10.2) (339-346).

ABSTRAK

Latar belakang pada penelitian kali ini karena terdapat permasalahan yakni kurangnya minat aktivitas fisik siswa SMP terhadap pembelajaran bola basket dan kurangnya variasi model saat pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari pendekatan bermain bola basket untuk meningkatkan minat aktivitas fisik siswa SMPN 1 Tahunan. Metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan rancangan Pretest-Posttest Control Group Design. Populasi dalam penelitian kali ini yaitu seluruh siswa kelas VIII SMPN 1 Tahunan dan sampel yang digunakan 64 siswa. Instrumen yang digunakan adalah angket kuesioner. Dari hasil indikator angket minat aktivitas fisik siswa SMPN 1 Tahunan pretest 55,7 posttest 58,9 dengan kata lain mengalami kenaikan sebesar 5,74%. Oleh karena itu diperoleh hasil uji t dengan nilai sig. 0,001 sehingga dalam pemberian treatment dengan pendekatan bermain bola basket memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan minat aktivitas fisik siswa SMPN 1 Tahunan. Kesimpulan terdapat pengaruh dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain bola basket terhadap peningkatan minat aktivitas fisik siswa SMPN 1 Tahunan. Saran bagi guru diharapkan dapat memberikan variasi permainan dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan minat serta semangat siswa untuk melakukan kegiatan yang berbau dengan aktivitas fisik.

ABSTRACT

The background to this research is because there are problems, namely the lack of interest in physical activity among junior high school students in learning basketball and the lack of variety of models during learning. The aim of this research is to find out the influence of the approach to playing basketball to increase the interest in physical activity of 1st year junior high school students. The research method uses a quantitative approach and uses a Pretest-Posttest Control Group Design. The population in this research was all students in class VIII of SMPN 1 Tahunan and the sample used was 64 students. The instrument used was a questionnaire. From the results of the questionnaire indicator for interest in physical activity for SMPN 1 Annual students, the pretest was 55.7, the posttest was 58.9, in other words, there was an increase of 5.74%. Therefore, the t test results are obtained with a sig value. 0.001 so that providing treatment using a basketball playing approach has a significant influence

on increasing the interest in physical activity of 1st Annual Middle School students. The conclusion is that there is an influence of the learning model using a basketball playing approach on increasing the interest in physical activity of 1st Annual Middle School students. Suggestions for teachers are expected to be able to provide variations of games in PJOK learning to increase students' interest and enthusiasm for carrying out activities related to physical activity.

1. Pendahuluan

Pendidikan adalah jasmani komponen penting dari pendidikan umum pendidikan umum yang dimaksudkan untuk menunjang perkembangan mental, sosial, dan emosional masyarakat umum melalui kegiatan jasmani. Pendidikan Jasmani biasa disebut juga suatu jenis aktivitas menggunakan kegiatan jasmani (gerakan) untuk meningkatkan untuk meningkatkan kondisi jasmani , meningkatkan keterampilan motorik , kesehatan mental , hidup aktif , atletik, dan stabilitas emosional (Pristiwanti et al., 2022).

Melalui permainan-permainan bola basket, siswa dapat belajar tentang konsep matematika dan tujuan permainan , yaitu untuk mengembangkan kerjasama tim antara satu pemain dengan pemain lain dalam kelompok. Selain itu dari bola basket, siswa dapat belajar tentang konsep matematika dan tujuan permainan, yaitu untuk mengembangkan kerja tim antara satu pemain dan pemain lain dalam kelompok.

Saat mengajar bola basket, ia harus mampu menemukan metode pembelajaran untuk mengembangkan keterampilan dasar bola basket. Optimalisasi dan minat siswa terhadap aktivitas fisik saja tidak cukup (Lukyani et al., 2020).

Dengan tujuan untuk meningkatkan minat aktivitas fisik siswa dalam pembelajaran khususnya dengan menerapkan pendekatan yang menyenangkan (Amaruddn et al., 2021). Semua materi pembelajaran di atas diajarkan dengan mengoptimalkan berbagai strategi, metode, model, pendekatan, gaya dan teknik pembelajaran. Guru harus mampu merancang pembelajaran yang efektif selain memahami dan menekankan karakteristik dan kebutuhan unik setiap siswa. Siswa yang kurang menyukai pembelajaran pendidikan jasmani hanya fokus pada materi

saja, sehingga pembelajaran terkesan kaku karena kurangnya variasi dalam pembelajaran. Siswa senang berpartisipasi dalam pelajaran pendidikan jasmani yang diubah menjadi permainan yang menyenangkan. Menurut (Syahfitri et al., 2022) Hal ini mungkin dipengaruhi oleh karakteristik siswa yang secara konsisten menunjukkan rasa keceriaan yang kuat. Karakternya adalah siswa yang secara konsisten menunjukkan rasa bermain yang kuat.

Menurut (Sesfao, 2018) guru harus mampu menjadikan pembelajaran pendidikan jasmani menjadi permainan yang menarik dan menyenangkan untuk mampu membangkitkan minat siswa dalam melakukan aktivitas jasmani dengan mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

Model pendekatan main-main merupakan pendekatan yang dimulai dari awal. Anggapan bahwa permainan anak merupakan alat yang efektif karena pada hakikatnya anak akan lebih bahagia dan termotivasi jika diberikan permainan dibandingkan dengan materi yang bisa dikatakan monoton (Darmita, 2022)

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian lebih mendalam untuk memahaminya, apakah penggunaan metode pembelajaran yang dipadukan dengan permainan dapat meningkatkan minat aktivitas fisik pada mahasiswa tahun pertama atau tidak.

Melihat konteks pemaparan di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN BOLA BASKET UNTUK MENINGKATKAN MINAT AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA”.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif kuantitatif (Handayani, 2023), menggunakan pretest dan posttest sebagai alat ukur, Sehingga hasilnya adalah data deskriptif yang berbentuk angka (Abraham & Supriyati, 2022). Populasi yang diteliti adalah siswa SMPN 1 Tahunan, yang terdiri dari 288 siswa dari 9 kelas yang dipilih secara cluster sampling. Data dianalisis dengan SPSS menggunakan Skala

Likert. Penelitian ini fokus pada pendekatan bermain dalam bola basket sebagai variabel independen (X) dan dampaknya terhadap minat dalam aktivitas fisik sebagai variabel terikat (Y).

Hasil dan Pembahasan

a. Kelompok Ekseprimen

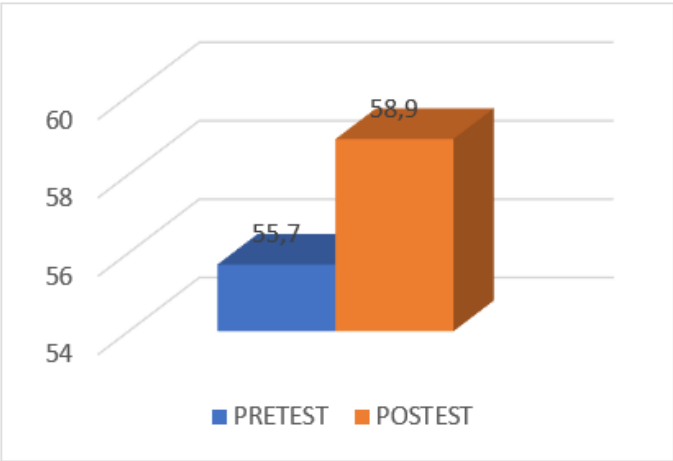
Tabel 4. 1 Deskriptif Statistik Kelompok Eksperimen

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	55,7	58,9
2	Median	56,5	60
4	Nilai tertinggi	65	53
5	Nilai terendah	47	65
6	Standar deviasi	4,39	3,25

Sumber : Hasil Penelitian (2024)

Diperoleh nilai *mean pre-test* yaitu mean sebesar 55,7, nilai *median* disebut juga nilai tengah sebesar 56,5, nilai tertinggi sebesar 65, nilai terendah sebesar 47 dan standar deviasi atau disebut juga simpangan baku sebesar 4,39. Hasil *posttest* setelah treatment diperoleh nilai mean atau mean sebesar 58,9, nilai *median* atau nilai tengah sebesar 60, nilai tertinggi sebesar 65, nilai terendah sebesar 53 dan simpangan baku (*std deviasi*) sebesar 3,25. Selanjutnya untuk bentuk grafik batang sebagai berikut :

Gambar 4.2 Diagram batang *mean* kelompok Eksperimen



Sumber : Hasil Penelitian (2024)

b. Kelompok Kontrol

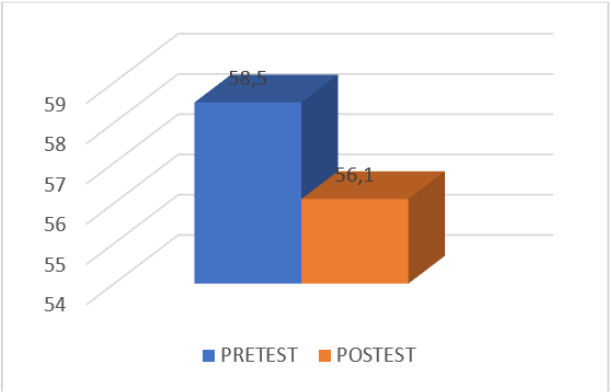
Tabel 4. 2 Deskriptif Statistik Kelompok Kontrol

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	58,5	56,1
2	Median	58	54
4	Nilai tertinggi	69	65
5	Nilai terendah	47	50
6	Standar deviasi	4.85	4.24

Sumber : Hasil Penelitian (2024)

Untuk kelompok kontrol, hasil *pre-test* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata sebesar 58,5, nilai median atau nilai tengah sebesar 58, nilai tertinggi sebesar 69, nilai terendah sebesar 47, dan standar deviasi sebesar 4,85, sedangkan untuk Dari hasil *posttest* diperoleh *mean* sebesar 56,1, nilai tengah sebesar 54, nilai tertinggi sebesar 65, nilai terendah sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 4,24. Setelah diperoleh data *pre-test* dan *post-test*, maka hasil rata-rata atau rata-rata hasil angket kelompok kontrol dapat ditampilkan dalam bentuk grafik batang sebagai berikut:

Gambar 4.1 Diagram batang *mean* kelompok kontrol



Sumber : Hasil Penelitian (2024)

c. Kedua kelompok

Tabel 4.3 Presentase peningkatan

Variabel	Mean	Peningkatan
Pretest kelompok eksperimen	55,7	5,74%
Posttest kelompok eksperimen	58,9	
Pretest kelompok kontrol	58,5	0%
Posttest kelompok kontrol	56,1	

Sumber : Hasil Penelitian (2024)

Dari hasil angket minat aktivitas fisik setelah diberikan *treatment* dengan pendekatan bermain bola basket pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan nilai rata-rata dari *pretest* sebesar 55,7 menjadi *posttest* sebesar 58,9 dengan kata lain terjadi peningkatan sebesar 5,74%, sedangkan untuk hasil angket minat terhadap aktivitas fisik pada kelompok kontrol nilai rata-rata *pre-test* 58,5, *post-test* 56,1 dan tidak ada peningkatan.

Pada kelompok kontrol Untuk kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan secara signifikan dikarenakan siswa tidak diberikan *treatment* dengan permainan sehingga dalam pembelajaran PJOK pada materi bola basket terjadi dan dilakukan seperti biasa secara konvensional dan siswa dalam pembelajaran cenderung bosan yang hanya melakukan gerakan seperti itu.

Kegiatan bermain juga salah satu faktor pendukung saat proses pendidikan jasmani yang mengutamakan gerak aktif anak (Suryana & others, 2022). Sehingga dalam penggunaan metode pembelajaran ini mengajak siswa untuk terus bergerak dengan cara melakukan berbagai permainan bola basket dengan begitu siswa tidak terasa sudah bergerak aktif dan dengan hal tersebut siswa juga tidak mudah jenuh dalam melaksanakan pembelajaran olahraga.

Pendekatan bermain ini menekankan tentang bagaimana cara pembelajaran menggunakan konsep bermain sekaligus juga mengembangkan keterampilan siswa. Kegiatan bermain menjadi faktor pendukung dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yaitu dengan mengutamakan gerak aktif dari anak (Sofyan et al., 2022).

Pendekatan bermain ini menekankan pada cara belajar yang mengombinasikan konsep permainan dengan pengembangan keterampilan siswa. Kegiatan bermain berperan penting dalam proses edukasi olah tubuh karena mengutamakan gairah tangkas dari pelajar. Bermain merupakan aktivitas yang penuh daya kreativitas, dinamis, dan dilakukan dengan cara yang khas oleh anak-anak (Hasanuddin & Hasanuddin, 2020).

Melalui bermain, mereka dapat memperoleh pengalaman baru. Dalam konteks pembelajaran di sekolah, bermain dapat berupa permainan bebas, bermain dengan bimbingan guru, hingga bermain dengan arahan tertentu (Hasanah, 2020). Dengan menerapkan metode pembelajaran melalui bermain, siswa diajak untuk terus bergerak dengan melakukan berbagai permainan bola basket. Tanpa disadari, mereka telah aktif bergerak dan hal ini mencegah kebosanan dalam mengikuti pembelajaran olahraga (Masruroh et al., 2020)

Pada kelompok kontrol Untuk kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan secara signifikan dikarenakan siswa tidak diberikan treatment dengan permainan sehingga dalam pembelajaran PJOK pada materi bola basket terjadi dan dilakukan seperti biasa secara konvensional dan siswa dalam pembelajaran cenderung bosan yang hanya melakukan gerakan seperti itu.

3. Simpulan

Setelah diberikan metode pembelajaran dengan pendekatan bermain hasil angket minat aktivitas fisik siswa SMPN 1 Tahunan diperoleh pretest sebesar 55,7 menjadi posttest sebesar 58,9 dengan kata lain mengalami kenaikan sebesar 5,74%. Dan diperoleh hasil uji t diperoleh nilai sig.(2-tailed) 0,001 sehingga dalam pemberian treatment dengan pendekatan bermain bola basket dapat memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan minat aktivitas fisik siswa SMPN 1 Tahunan (Darma, 2021).

4. Referensi

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain kuasi eksperimen dalam pendidikan: Literatur review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3).
- Amaruddn, M. T., Setiawan, E., Kastrena, E., Amrulloh, A., Amalia, E. F., Pratama, A. K., & Rahadian, A. (2021). Mengeksplorasi Minat Siswa Penyandang Disabilitas Terhadap Aktivitas Fisik di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Patriot*, 3(4), 408–418.
- Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)*. Guepedia.

- Darmita, I. P. T.(2022). Implementasi model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw untuk meningkatkan prestasi belajar bahasa Indonesia siswa kelas V semester I SD Negeri 3 Sawan. *Indonesian Journal of Educational Development (IJED)*, 3(1), 95–103.
- Handayani, L. T. (2023). *Buku Ajar Implementasi Teknik Analisis Data Kuantitatif (Penelitian Kesehatan)*. PT. Scifintech Andrew Wijaya.
- Hasanah, N. (2020). Implementasi Model Sentra Bermain Peran Pada Anak Kelompok B Di TK IT Al-Hasna. *Jurnal Golden Age*, 4(01), 167–181.
- Hasanuddin, M. I., & Hasanuddin, M. I. (2020). *Model Pendekatan Bermain Pada Peningkatan Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar*. Deepublish.
- Lukyani, L., Agustina, R. S., & others. (2020). *Buku Jago Bola Basket*. Ilmu Cemerlang Group.
- Masruroh, A., Dhieni, N., & Karnadi, K. (2020). Pengaruh Metode Pembelajaran Bahasa Jawa Melalui Bermain Peran terhadap Perilaku Sopan Santun Anak. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 4(1), 21–30.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7911–7915.
- Sesfao, A. (2018). Efforts to Improve Physical Fitness Through a Play Approach in Physical Education Learning (Classroom Action Research in Class VII-G of SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5(3), 1–6.
- Sofyan, D., Fauzi, R. S., Sahudi, U., Rustandi, E., Priyono, A., & Indrayogi, I. (2022). Alternatif Meningkatkan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar: Pendekatan Bermain. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(2), 438–448.
- Suryana, D., & others. (2022). Mengembangkan kreativitas anak melalui kegiatan bermain balok. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(02), 143–153.
- Syahfitri, S., Harahap, A. R., Wijayanti, S., & Daulay, A. A. (2022). Peran Bimbingan Konseling Dalam Pembentukan Karakter Anak. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 12179–12183.