



MODIFIKASI KETERAMPILAN PEMBELAJARAN SHOOTING PADA PERMAINAN BOLA BASKET DI SMP NEGERI 29 MEDAN

MODIFICATION OF SHOOTING LEARNING SKILLS IN BASKETBALL GAMES AT STATE MIDDLE SCHOOL 29 MEDAN

Despian Joe Pramana Ginting

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email : joeginmun@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 29-09-2025

Revised : 01-10-2025

Accepted : 03-10-2025

Published : 05-10-2025

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of modified shooting skills instruction in basketball on improving the abilities of students at SMP Negeri 29 Medan. The background of the study was based on the low basic shooting skills of students due to limited experience, facilities, and ineffective teaching methods. The research method used an experimental pretest-posttest control group design. Subjects were divided into two groups: an experimental group that received the modified learning treatment and a control group that continued using conventional methods. The research instruments consisted of a shooting skills test and observation sheets. The results showed a significant increase in the experimental group, with an average pretest score of 52.4 and a posttest score of 76.8 (a difference of 24.4), compared to the control group, which only increased from 53.1 to 61.7 (a difference of 8.6). The t-test showed a p-value <0.05, indicating a significant difference between the two groups. Thus, the modified learning proved effective in improving students' shooting skills, despite limited resources.

Keywords: *physical education, modification, shooting, basketball*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas modifikasi pembelajaran keterampilan shooting dalam permainan bola basket terhadap peningkatan kemampuan siswa SMP Negeri 29 Medan. Latar belakang penelitian didasari rendahnya keterampilan dasar shooting siswa akibat keterbatasan pengalaman, sarana, serta metode pengajaran yang belum sepenuhnya efektif. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group*. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan modifikasi pembelajaran dan kelompok kontrol yang tetap menggunakan metode konvensional. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan shooting serta lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dengan rata-rata skor pretest 52,4 dan posttest 76,8 (selisih 24,4), dibanding kelompok kontrol yang hanya meningkat dari 53,1 menjadi 61,7 (selisih 8,6). Uji-t menunjukkan nilai $p < 0,05$ sehingga terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Dengan demikian, modifikasi pembelajaran terbukti efektif meningkatkan keterampilan shooting siswa meskipun dalam kondisi keterbatasan sarana.

Kata kunci: *pembelajaran jasmani, modifikasi, shooting, bola basket*

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga populer di sekolah dengan karakteristik permainan yang dinamis dan kompetitif. Salah satu keterampilan dasar yang paling penting adalah shooting, karena menjadi penentu keberhasilan dalam mencetak angka. Namun, di SMP Negeri 29 Medan keterampilan shooting siswa masih rendah. Faktor penyebabnya antara lain teknik dasar



yang kurang tepat, keterbatasan fasilitas latihan, metode pengajaran yang monoton, serta rendahnya motivasi siswa untuk berlatih.

Pendidikan jasmani seharusnya dirancang secara adaptif, kreatif, dan sesuai karakteristik siswa. Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah modifikasi pembelajaran, yaitu penyesuaian alat, metode, maupun aturan permainan agar sesuai kemampuan siswa. Modifikasi bertujuan menyederhanakan proses pembelajaran tanpa mengurangi esensi keterampilan yang diajarkan. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas modifikasi pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan shooting bola basket siswa SMP Negeri 29 Medan.

Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani

Menurut Sukintaka (2011), pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas fisik yang mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta nilai-nilai disiplin, kerja sama, dan sportivitas.

2. Shooting dalam Bola Basket

Wissel (2012) menjelaskan bahwa shooting mencakup teknik *set shoot*, *jump shot*, dan *lay-up*. Penguasaan teknik shooting menuntut koordinasi gerak, kekuatan otot, serta akurasi.

3. Permasalahan Shooting di Sekolah

Rahmawati (2020) menemukan bahwa banyak siswa kesulitan melakukan shooting karena lemahnya koordinasi gerakan, minimnya pengalaman, serta rendahnya rasa percaya diri.

4. Konsep Modifikasi

Harsono (2015) menyatakan bahwa modifikasi pembelajaran bertujuan menyederhanakan proses belajar melalui penyesuaian alat, metode, atau peraturan. Contohnya: bola lebih ringan, ring lebih rendah, atau target visual yang jelas.

5. Landasan Teori

- a. *Motor Learning Theory* (Schmidt & Lee, 2011): keterampilan motorik meningkat melalui latihan bertahap dan berulang.
- b. *Variasi Latihan* (Magill & Anderson, 2017): variasi latihan mempercepat adaptasi motorik dan mencegah kejenuhan.
- c. *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000): motivasi intrinsik tumbuh dari pengalaman keberhasilan kecil yang bermakna.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dalam dua tahap:

1. Statistik Deskriptif

- a. Menghitung skor rata-rata, simpangan baku, dan selisih (Δ) antara pretest dan posttest.
- b. Menghitung persentase peningkatan keterampilan siswa pada masing-masing kelompok.



2. Statistik Inferensial

- a. Uji normalitas dan homogenitas untuk memastikan data berdistribusi normal dan memiliki varian yang homogen.
- b. Uji-t berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara pretest dan posttest dalam kelompok yang sama.
- c. Uji-t independen (independent sample t-test) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada hasil posttest.
- d. Seluruh pengujian menggunakan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group*.

1. Lokasi Penelitian: SMP Negeri 29 Medan
2. Waktu: 4 minggu (12 pertemuan, 3 kali per minggu, durasi 90 menit/sesi).
3. Subjek: dua kelompok (eksperimen dan kontrol).
4. Instrumen: tes keterampilan shooting (teknik, akurasi, konsistensi) dan lembar observasi.
5. Prosedur Penelitian:
 - a. Pretest → mengukur kemampuan awal shooting.
 - b. Perlakuan → kelompok eksperimen diberi modifikasi (alat lebih ringan, variasi latihan, pendekatan berbasis permainan). Kelompok kontrol tetap menggunakan metode konvensional.
 - c. Posttest → mengukur hasil setelah perlakuan.
6. Analisis Data: statistik deskriptif (rata-rata, SD, persentase) dan inferensial (uji normalitas, homogenitas, uji-t).

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dengan beberapa metode yang saling melengkapi, yaitu:

1. Tes Keterampilan Shooting
 - a. Tes digunakan untuk mengukur kemampuan dasar shooting siswa sebelum (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest).
 - b. Materi tes mencakup beberapa aspek, antara lain:
 - 1) Teknik shooting (posisi kaki, posisi tangan, keseimbangan tubuh, dan mekanika gerakan).
 - 2) Akurasi tembakan (seberapa banyak bola masuk ke ring atau sasaran).
 - 3) Konsistensi gerakan (stabilitas dan pengulangan teknik pada setiap percobaan).
 - c. Tes dilakukan dalam bentuk praktik menembak bola basket dari beberapa posisi, seperti tembakan set shoot, jump shot, atau tembakan jarak dekat.



2. Observasi

- a. Observasi dilakukan selama proses pembelajaran dan latihan berlangsung.
- b. Peneliti menggunakan **lembar observasi** yang berisi indikator penilaian, seperti:
 - 1) Partisipasi siswa dalam latihan.
 - 2) Kemampuan mengikuti instruksi guru.
 - 3) Kontrol bola dan koordinasi tubuh saat melakukan shooting.
 - 4) Motivasi dan semangat siswa selama latihan.
- c. Observasi ini penting untuk melihat perilaku siswa yang tidak selalu tampak dari hasil tes semata.

3. Dokumentasi

- a. Dokumentasi digunakan untuk mendukung data hasil tes dan observasi.
- b. Bentuk dokumentasi meliputi foto, catatan lapangan, serta hasil rekaman kegiatan pembelajaran.
- c. Dokumen ini digunakan sebagai bukti empiris sekaligus bahan refleksi dalam membandingkan kondisi awal dan hasil setelah perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 29 Medan selama kurang lebih empat minggu, dengan total 12 kali pertemuan. Setiap pertemuan berdurasi 90 menit dan difokuskan pada latihan keterampilan shooting dalam permainan bola basket. Namun, dalam pelaksanaannya, terdapat kendala sarana dan prasarana, khususnya tidak tersedianya ring basket standar di sekolah tersebut. Oleh karena itu, peneliti melakukan penyesuaian metode pelatihan, yaitu dengan menggunakan tiang gawang futsal sebagai titik acuan shooting. Meskipun tidak ideal, pendekatan ini dinilai tetap mampu mengasah fokus, teknik, dan akurasi tembakan siswa.

Peserta penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu:

- a. Kelompok eksperimen, yang diberikan modifikasi pembelajaran shooting, yaitu pendekatan pembelajaran yang lebih variatif, interaktif, dan disesuaikan dengan kondisi lapangan.
- b. Kelompok kontrol, yang tetap menggunakan metode pembelajaran konvensional sesuai rutinitas guru pendidikan jasmani sebelumnya.

2. Hasil Pretest dan Posttest

Sebelum perlakuan diberikan, dilakukan pretest untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam melakukan shooting. Setelah proses perlakuan (treatment) selama dua minggu, dilakukan posttest untuk mengukur sejauh mana peningkatan keterampilan shooting yang terjadi.



Berikut adalah rata-rata skor hasil pretest dan posttest dari masing-masing kelompok

Kelompok Pretest Posttest Selisih (Δ)

Eksperimen	52,4	76,8	+24,4
Kontrol	53,1	61,7	+8,6

Dari tabel tersebut terlihat bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan nilai shooting yang jauh lebih besar dibanding kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa modifikasi pembelajaran memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan shooting siswa.

3. Hasil Uji Statistik

Untuk menguji hipotesis, dilakukan analisis statistik menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. Berikut adalah hasil uji statistik yang dilakukan:

- a. Uji Normalitas dan Homogenitas Data dari pretest dan posttest kedua kelompok menunjukkan sebaran normal dan homogen, sehingga uji-t dapat digunakan untuk menguji perbedaan skor.
- b. Uji-t Berpasangan (Paired Sample t-Test) Hasil uji-t berpasangan pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest. Artinya, perlakuan yang diberikan berdampak nyata terhadap peningkatan keterampilan shooting.
- c. Uji-t Tidak Berpasangan (Independent Sample t-Test) Perbandingan hasil posttest antara kelompok eksperimen dan kontrol juga menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok setelah perlakuan. Dengan demikian, berdasarkan uji statistik, dapat disimpulkan bahwa modifikasi pembelajaran shooting memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting siswa.
 - 1) Uji normalitas dan homogenitas menunjukkan data berdistribusi normal dan homogen.
 - 2) Uji-t berpasangan pada kelompok eksperimen menunjukkan $p < 0,05 \rightarrow$ terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest.
 - 3) Uji-t independen antara kelompok eksperimen dan kontrol juga menghasilkan $p < 0,05 \rightarrow$ terdapat perbedaan signifikan setelah perlakuan.

Hasil ini menunjukkan bahwa modifikasi pembelajaran secara nyata lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan shooting dibanding metode konvensional.

Pembahasan

1. Efektivitas Modifikasi terhadap Teknik Shooting

Modifikasi berupa bola ringan, ring yang disesuaikan, serta latihan variatif terbukti membantu siswa lebih mudah memahami dan menguasai teknik shooting. Prinsip latihan bertahap ini sesuai dengan teori pembelajaran motorik (Schmidt & Lee, 2011).

2. Peningkatan Motivasi dan Kepercayaan Diri

Siswa pada kelompok eksperimen lebih termotivasi karena modifikasi memberi peluang



keberhasilan lebih besar. Misalnya, ring lebih rendah memudahkan mereka mencetak skor. Keberhasilan kecil ini menumbuhkan motivasi intrinsik (Deci & Ryan, 2000) yang berperan penting dalam keberlangsungan belajar.

3. Variasi Latihan Meningkatkan Konsistensi

Kelompok eksperimen mendapatkan variasi latihan seperti shooting berpasangan, shooting dari berbagai sudut, dan *game-based learning*. Latihan ini mencegah kejenuhan dan meningkatkan konsistensi gerakan (Magill & Anderson, 2017). Sebaliknya, kelompok kontrol dengan metode monoton tidak menunjukkan peningkatan berarti.

4. Keterbatasan Sarana Bukan Hambatan

Meskipun sekolah tidak memiliki ring standar, penggunaan tiang gawang futsal sebagai target modifikasi tetap mampu melatih fokus, akurasi, dan kontrol bola siswa. Hal ini membuktikan bahwa guru yang kreatif dapat tetap mencapai tujuan pembelajaran meskipun sarana terbatas (Harsono, 2015).

5. Implikasi Pendidikan Jasmani

Penelitian ini menegaskan bahwa pembelajaran jasmani di sekolah harus bersifat adaptif. Modifikasi pembelajaran tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga partisipasi aktif, motivasi, serta rasa percaya diri siswa. Dengan demikian, guru PJOK perlu mengembangkan pendekatan kreatif untuk menghadapi keterbatasan sarana maupun perbedaan kemampuan siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa: Modifikasi pembelajaran shooting bola basket terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan shooting siswa kelas VIII di SMP Negeri 29 Medan, meskipun dalam kondisi keterbatasan sarana seperti tidak adanya ring basket standar. Kelompok yang mendapatkan perlakuan (kelompok eksperimen) menunjukkan peningkatan hasil posttest yang secara signifikan lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi lapangan, seperti menggunakan tiang gawang futsal sebagai titik shooting, dapat tetap memberikan manfaat dalam mengembangkan keterampilan siswa jika diterapkan secara tepat. Metode modifikasi yang digunakan dalam penelitian ini juga meningkatkan partisipasi aktif siswa dan membuat proses pembelajaran lebih menyenangkan.

Saran

1. Sekolah sebaiknya melengkapi sarana olahraga, khususnya ring basket standar, agar pembelajaran lebih optimal.
2. Guru PJOK diharapkan lebih kreatif dan inovatif dalam menerapkan modifikasi agar pembelajaran tetap efektif meskipun sarana terbatas.
3. Penelitian Lanjutan sebaiknya memperpanjang durasi treatment, melibatkan lebih banyak sekolah, atau menguji modifikasi keterampilan bola basket lainnya untuk memperluas hasil



penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. American Psychologist.
- Harsono. (2015). *Perkembangan Teori dan Aplikasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. McGraw-Hill.
- Nasution, A. (2019). Kendala Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 123–130.
- Rahmawati, I. (2020). Analisis Kesulitan Siswa dalam Teknik Dasar Bola Basket. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 45–51.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application*. Human Kinetics.
- Siedentop, D. (2004). *Introduction to Physical Education, Fitness and Sport*. McGraw-Hill.
- Sukintaka. (2011). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Wissel, H. (2012). *Basketball: Coaching the Pro Way*. Human Kinetics.