
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SHOOTING FREE THROW BOLA BASKET MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL

Reski Agung Adresta¹, Oki Candra²
Universitas Islam Riau

Email: reskiagungadresta@yahoo.com
okicandra@edu.uir.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran kemampuan *shooting free throw* dalam permainan bola basket melalui media audio visual pada siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2018/2019. Adapun jenis penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas, subjek penelitian yaitu siswa kelas X MIPA SMA Negeri Rengat Barat berjumlah 35 orang. Teknik penelitian ini adalah *total sampling*. Teknik analisis data yang digunakan tes unjuk kerja yaitu tes *shooting free throw*, sedangkan hasil tes tersebut dilakukan penilaian. Dari pelaksanaan siklus I dan hasilnya terdapat 17 siswa yang mencapai nilai KKM (48.57%) dan 18 siswa yang belum mencapai nilai KKM (51.43%), Dilanjutkan dengan pelaksanaan siklus II dan hasilnya meningkat dengan jumlah 28 siswa yang mencapai nilai KKM (80%) dan 7 siswa yang belum mencapai nilai KKM (20%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pembelajaran *shooting free throw* bola basket melalui media audio visual pada siswa kelas X MIPA1 SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan peningkatan sebesar (31.43%).

Kata Kunci : media, audio visual, hasil belajar, shooting free throw, bola basket

EFFORTS TO INCREASE SHOOTING LEARNING RESULTS FREE THROW BASKETBALL BALL THROUGH AUDIO VISUAL MEDIA

Abstract

This study aims to determine the increase in learning the ability to shoot free throw in the game of basketball through audio-visual media in high school students 1 Rengat Barat. The study was conducted in the even semester of the 2018/2019 school year. The type of this research is classroom action research, research subjects are students of class X MIPA Rengat Barat Public High School numbering 35 people. This research technique is total sampling. The data analysis technique used in the performance test is the free throw shooting test, while the results of the test are assessed. From the implementation of cycle I and the results there were 17 students who achieved the KKM value (48.57%) and 18 students who had not yet achieved the KKM value (51.43%), followed by the implementation of the second cycle and the results increased with the number of 28 students who achieved the KKM value (80%) and 7 students who have not yet reached the KKM score (20%). Thus it can be concluded that there is an increase in basketball free throw shooting learning through audio-visual media in class X MIPA1 students of SMA Negeri 1 Rengat Barat with an increase of (31.43%).

Keywords: media, audio visual, learning outcomes, free throw shooting, basketball

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi merupakan bidang studi yang wajib diikuti dari tingkat satuan pendidikan Sekolah Dasar (SD) sampai dengan tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) sederajat. Tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani ditingkat sekolah adalah selain untuk mencapai program ketuntasan belajar yang telah diprogramkan juga untuk memacu perkembangan pertumbuhan jasmani dan proses pendewasaan peserta didik. Karena dalam pendidikan jasmani yang diterapkan disekolah secara tidak langsung dan tanpa disadari anak telah melakukan aktivitas olahraga.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang merupakan pendidikan secara keseluruhan yang pelaksanaannya ditetapkan berdasarkan kurikulum yang ada. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak atau karakter. Di dalam aktifitas olahraga yang diinginkan dalam mencapai kebugaran jasmani peserta didik dalam proses pembelajaran di sekolah yaitu salah satunya dalam pembelajaran bola basket.

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari, karena hampir seluruh dunia mengenal dan memainkan olahraga bolabasket. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim dan masing-masing tim terdiri dari lima orang tiap regu, baik itu putra maupun putri. (Rustanto, 2017) mengemukakan bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu, baik putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang

olahraga yang paling banyak digemari, karena hampir seluruh dunia mengenal dan memainkan olahraga bolabasket (Jayadi, 2012).

Dilihat dari kutipan di atas disebutkan bahwa permainan bola basket merupakan olahraga bola besar yang apabila ingin dimainkan harus mempunyai grup atau tim. Dan dalam permainan bola basket tidak hanya terdapat nilai – nilai kekompakan dari tim maupun dari individu masing – masing tetapi harus mengikuti aturan permainan dan peraturan permainan yang terdapat di dalam permainan. Permainan basket juga diatur oleh penentuan waktu pada setiap babak pertandingan. Permainan basket sangat didukung oleh penguasaan teknik dasar. (Candra, 2017) bola basket mempunyai beberapa teknik atau gerakan dasar yang digunakan dalam suatu permainan olahraga. Permainan bola basket merupakan salah satu permainan yang kompleks gerakannya, artinya merupakan gabungan yang terdiri dari unsur gerakan terkordinasi secara baik dan rapi. Secara umum ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu a) teknik dasar mengoper bola (*passing*), b) teknik dasar menerima bola, c) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), d) teknik dasar menembak bola (*shooting*), e) teknik dasar latihan kaki (*footwork*), f) teknik latihan *pivot*.

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 bolabasket yang harus dikuasai oleh setiap pemain dan merupakan senjata utama dalam mencetak angka, maka penting sekali bagi setiap pemain bolabasket menguasainya.. Sedangkan (Yuliana, Peni & Syam Tuasikal, 2020) *shooting* merupakan teknik dalam permainan bola

basket yang dilakukan dengan cara menembakkan bola ke arah ring dengan tujuan mencetak point sebanyak-banyaknya. Selanjutnya (Prastowo & T, 2014) *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) *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) *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 di daerah terlarang.

Observasi yang penulis lakukan di SMA Negeri 1 Rengat Barat pada kelas X MIAP1 saat pembelajaran permainan bola basket khususnya *shooting free throw* terlihat banyak siswa kurang menguasai teknik dasar *shooting free throw* bola basket, serta kurangnya kekuatan otot lengan siswa pada saat melakukan *shooting free throw* bola basket, dan pada saat melakukan *shooting free throw* siswa juga kurang memiliki koordinasi gerak *shooting free throw* bola basket. Metode pembelajaran berupa metode demonstrasi yang diterapkan oleh guru selama ini pada pembelajaran bola basket khususnya *shooting free throw* di SMANegeri 1 Rengat Barat, belum cukup baik bagi siswa untuk melakukan *shooting free throw*, hanya sedikit siswa yang mampu melakukan dengan teknik yang baik dan benar.

Selain teknik dasar juga tak kalah pentingnya media yang tersedia di sekolah yang akan dipakai oleh guru dalam proses pembelajaran, bagaimana siswa paham akan proses pembelajaran yang yang diajarkan oleh guru. Salah satu media yang digunakan dalam penelitian ini yaitu media audio visual. Media audio-visual adalah media penyampai informasi yang memiliki karakteristik suara dan gambar. Adanya unsur audio memungkinkan siswa untuk dapat menerima pesan pembelajaran melalui pendengaran, sedangkan unsur visual memungkinkan penciptaan pesan belajar melalui bentuk visualisasi (Fikriyah et al., 2015). 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). 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.

Untuk itu, peneliti tertarik menggunakan media audio visual agar siswa menguasai gerakan *shooting free*

throw dengan baik. Jika selama ini guru penjas menyajikan materi pelajaran *shooting* bola basket lewat informasi contoh (peragaan) maka pada kesempatan kali ini guru menyajikan melalui media audio visual yang ditayangkan melalui gambar dan suara kepada siswa. Dengan memanfaatkan media audio visual ini, diharapkan siswa dapat memahami dan melakukan gerakan *shooting free throw* dengan benar sesuai dengan apa yang dilihat pada media audio visual melalui alat gambar dan suara. Di dalam media audio visual siswa dapat mendengarkan sekaligus menyaksikan teknik dan bentuk melakukan gerakan *shooting free throw* dengan sebenarnya. Sehingga dengan digunakannya media audio visual ini, membantu siswa dalam melakukan teknik *shooting free throw* dengan baik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), penelitian dilaksanakan sesuai kaidah dalam Penelitian Tindakan Kelas melalui siklus, tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Rustanto, 2017). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu proses pemecahan masalah proses pembelajaran di dalam kelas yang dilakukan dengan suatu tindakan melalui kegiatan siklus secara terencana dalam situasi proses pembelajaran, kemudian hasilnya dianalisis dan direfleksikan sehingga dapat diketahui pengaruh dan tindakan tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti akan menerapkan pelaksanaan untuk memberikan dampak atau perkembangan terhadap siswa. Jika permasalahan tidak selesai di siklus I, ini akan dilanjutkan ke siklus berikutnya. Peneliti juga akan berkolaborasi dengan guru penjas lainnya untuk menjadi team dalam bekerja sama untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh guru dalam mengajar *shooting free*

throw bola basket di SMA Negeri 1 Rengat Barat.

Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X MIPA1 SMA Negeri 1 Rengat Barat yang berjumlah 35 orang terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 21 siswa perempuan. Adapun instrument dalam penelitian ini yaitu merupakan rubrik penilaian Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni perangkat pembelajaran. Adapun perangkat penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Silabus, 2) Selanjutnya penelitian dilakukan dalam bentuk unjuk kerja dapat di lihat pada tabel berikut :

Table 1. Rubrik Penilaian *Shooting Free Throw* Bola Basket

No	Aspek yang Dinilai				
		1	2	3	4
1	Sikap Awal	1. Penegasan yang positif, Letakkan kaki untuk ancang-ancang menembak di luar garis, Menyeimbangkan badan dengan tungkai kaki			
		2. Dribble Bola antara telinga dan bahu, atur nafas, bahu rileks, konsentrasi pada target tembak.			
2	Pelaksanaan	1. Lihat target <i>ring</i> , Rentangkan kaki, siku, bahu, dan lenturkan jari – jari pada bola.			
		2. Tembakkan bola ke <i>ring</i> .			
3	Gerakan akhir	1. Rentangkan lengan, lenturkan telapak tangan saat menembak.			

	2. Posisi tangan tetap di atas sampai saat bola masuk.
Jumlah	
Skor maksimal	24

Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan teknik observasilangsung dan teknik pengukuran. Alat pengumpul data dalam penelitian menggunakan lembar observasi dan soal. Sedangkan untuk menganalisa data dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentase dengan menentukan presentasi ketuntasan belajar dan mean (rerata) kelas.

Tabel 2. Interval Kategori Kemampuan *Shooting free throw* Bola Basket

No	Interval	Kategori
1	70 sd 100	Tuntas
2	10 sd 69	Tidak Tuntas

Ketentuan individu tercapai apabila siswa mencapai 70% dari hasil tes atau 70. Ketentusan klasikal tercapai apabila 80% dan seluruh siswa mampu melakukan teknik *shooting free throw* bola basket dengan benar dengan nilai minimal 70 maka kelas itu dikatakan tuntas. $P = \frac{F}{N} \times 100$

P = Angka Persentase ketuntasan klasikal

F = Frekuensi siswa yang tuntas

N = Jumlah siswa

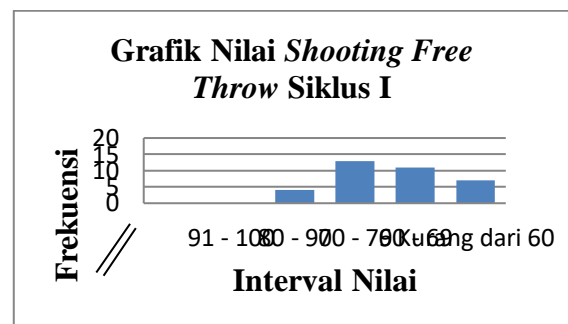
HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan siklus I diperoleh nilai maksimum adalah 83 dengan frekuensi 4 (11.43%) dan nilai minimum adalah 50 dengan frekuensi 3 atau (8.57%) dan siswa yang tuntas sebanyak 17 orang siswa (48.57%) serta tidak tuntas sebanyak 18 orang (51.43%). Untuk lebih jelas dapat dilihat lampiran I. Dibawah ini merupakan tabel interval nilai siklus I.

Tabel 3 Interval Nilai *Shooting Free Throw* Siswa Kelas X MIPA1 Siklus I

Kriteria Penilaian	Klasifikasi Nilai	Frekuensi	Presentase
91 – 100	Sangat Baik	-	-
80 – 90	Baik	4	11.43%
70 – 79	Cukup	13	37.14%
60 – 69	Kurang	11	31.43%
Kurang dari 60	Sangat Kurang	7	20%
Jumlah Siswa yang Tuntas		17	48.57%
Jumlah Siswa		35	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui siswa yang mendapat nilai dalam kategori baik yaitu 4 siswa (11.43%), siswa yang mendapat nilai cukup yaitu 13 siswa (37.14%), siswa yang mendapat nilai kurang yaitu 11 siswa (31.43%), dan siswa yang mendapat nilai sangat kurang yaitu 7 siswa (20%). Berikut merupakan grafik nilai siswa pada siklus I.



Grafik 1. Histogram Penilaian *Shooting Free Throw* Siklus I Siswa Kelas X MIPA1 SMA Negeri 1 Rengat Barat

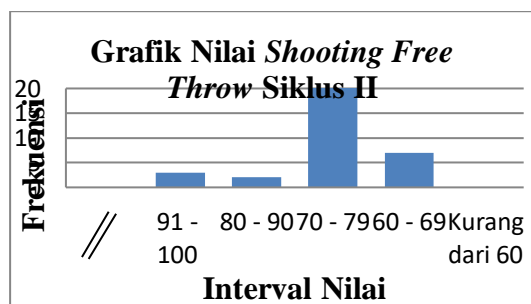
Selanjutnya dilakukan perencanaan siklus II yakni diperoleh penilaian unjuk kerja. Dari hasil penilaian tersebut diperoleh data hasil penilaian dengan perolehan nilai tiap-tiap siswa pada siklus II, untuk lebih jelas dapat dilihat penjelasan di bawah ini. Dari hasil penilaian yang dilakukan pada siklus II yakni diperoleh nilai maksimum adalah 96 dengan frekuensi 3 (8.58%) dan nilai minimum adalah 67 dengan frekuensi 7 (20%) dan siswa yang tuntas sebanyak 28 siswa (80%) dan yang tidak tuntas

sebanyak 7 siswa (20%). Dibawah ini merupakan tabel interval nilai siklus II.

Tabel 4. Interval Nilai *Shooting Free Throw* Siswa X MIPA1 Siklus II

Kriteria Penilaian	Klasifikasi Nilai	Frekuensi	Presentase
91 – 100	Sangat Baik	3	8.58%
80 – 90	Baik	2	5.71%
70 – 79	Cukup	23	65.71%
60 – 69	Kurang	7	20%
Kurang dari 60	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah Siswa yang Tuntas		28	80%
Jumlah Siswa		35	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui siswa yang mendapat nilai dalam kategori sangat baik yaitu 3 siswa (8.58%), siswa yang mendapat nilai baik yaitu 2 siswa (5.71%), siswa yang mendapat nilai cukup yaitu 23 siswa (65.71%), siswa yang mendapat nilai kurang yaitu 7 siswa (20%), dan tidak ada siswa yang mendapat nilai sangat kurang. Berikut merupakan grafik nilai siswa pada siklus II.



Grafik 2. Histogram Penilaian *Shooting Free Throw* Siklus II Siswa Kelas X MIPA1 SMA Negeri 1 Rengat Barat

Berdasarkan diskripsi data yang dipaparkan di atas, maka dapat dilihat bahwa dengan penerapan Media Audio Visual kepada siswa pada saat melakukan *shooting free throw* meningkat. Penilaian siklus I menunjukkan kategori tuntas terdapat 17 siswa (48.57%), dan yang tidak tuntas sebanyak 18 siswa (51.43%). Sedangkan pada siklus II yang tuntas

adalah 28 siswa (80%) dan yang tidak tuntas sebanyak 7 siswa (20%) . untuk lebih jelas mengenai peningkatan hasil belajar siswa dalam teknik *shooting 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 *Shooting Free Throw* Siswa Kelas X MIPA1 SMA Negeri 1 Rengat Barat Siklus I.

N o	Jumla h	Katego ri	Persentas e	Keteranga n
1	4	Baik	11.43%	Tuntas
2	13	Cukup	37.14%	Tuntas
3	11	Kurang	31.43%	Tidak Tuntas
4	7	Sangat Kurang	20%	Tidak Tuntas

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa dari subjek penelitian penelitian sebanyak 35 siswa. 4 siswa (11.43%) kategori baik, 13 siswa (37.14%) kategori cukup, 11 siswa (31.43%) kategori kurang, dan 7 siswa (20%) kategori sangat kurang.

Tabel 6. Kategori Keberhasilan Kemampuan *Shooting Free Throw* Siswa Kelas X MIPA 1 SMA Negeri 1 Rengat Barat Siklus II.

N o	Jumla h	Katego ri	Persenta se	Keterang an
1	3	Sangat Baik	8.58%	Tuntas
2	2	Baik	5,71%	Tuntas
3	23	Cukup	65,71%	Tuntas
4	7	Kuran g	20%	Tidak Tuntas

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa dari subjek penelitian penelitian sebanyak 35 siswa. 3 siswa (8.58%) kategori sangat baik, 2 siswa (5,71%) kategori baik, 23 siswa (65.71%) kategori cukup, 7 siswa (20%) kategori kurang.

Lebih jelasnya mengenai peningkatan hasil belajar siswa dalam *shooting 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 Menggunakan Strategi Variasi Mengajar

	Siklus I	Siklus II	Keterangan
Tuntas	17 (48.57%)	28 (80%)	Adanya peningkatan
Tidak tuntas	18 (51.43%)	7 (20%)	
Jumlah	35 (100%)	35 (100%)	



Grafik 3. Histogram Perbandingan Hasil Belajar *Shooting Free Throw* Siklus I Siswa Kelas X MIPA1 SMA Negeri 1 Rengat Barat



Grafik 4. Histogram Perbandingan Hasil Belajar *Shooting Free Throw* Siklus II Siswa Kelas X MIPA 1 SMA Negeri 1

Rengat Barat

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 17 siswa (48.57%) dan jumlah siswa yang tidak tuntas sebanyak 18 siswa (51.43%), sedangkan pada siklus II jumlah siswa yang tuntas lebih banyak dari siswa yang tuntas pada siklus I yaitu 28 siswa (80%) dan jumlah siswa yang tidak tuntas sebanyak 7 siswa (20%).

PEMBAHASAN

Setelah proses pengambilan data, dilanjutkan dengan analisa data dari hasil penilaian unjuk kerja guna untuk mengetahui peranan media audio visual dalam pembelajaran *shooting free throw* bola basket. Hasil analisa data dapat dijelaskan bahwa media audio visual ternyata dapat meningkatkan kemampuan *shooting free throw* bola basket kelas X MIPA1 SMA Negeri 1 Rengat Barat. Di dalam proses belajar-mengajar, hasil belajar yang di harapkan 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.

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 Tujuan pembelajaran Penjaskes akan terwujud apabila pelajaran pendidikan jasmani diajarkan dengan menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi sekolah yang bersangkutan. Akan tetapi yang menjadi masalah adalah keterbatasan sarana prasarana pembelajaran yang dimiliki sekolah yang masih belum terpenuhi, baik secara kuantitas maupun kualitasnya, sehingga akan menjadi kendala terhadap keberhasilan proses pembelajaran penjaskes itu sendiri. Oleh karena itu pengembangan model pembelajaran dapat dijadikan alternatif dalam mengoptimalkan pembelajaran Penjaskes di sekolah dan mutlak diperlukan untuk membuat proses pembelajaran dapat dilaksanakan sebaik-baiknya (Wula, 2019).

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 *shooting 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 *shooting 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 *shooting free throw* dengan benar, baik dari sikap penegasan yang positif, sikap kaki. Hal ini membuktikan bahwa media audio visual dapat meningkatkan kemampuan *shooting free throw* permainan bola basket siswa kelas X MIPA1 SMA Negeri 1 Rengat Barat. 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 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. Di 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas X MIPA 1 SMA Negeri 1 Rengat Barat tentang peningkatan pembelajaran *shooting free throw* dalam permainan bola basket melalui media audio visual, diperoleh hasil sebagai berikut: terdapat

peningkatan kemampuan teknik dasar *shooting free throw* dalam permainan bola basket melalui media pembelajaran audio visual pada siswa kelas X MIPA 1 SMA Negeri 1 Rengat Barat. Dari pelaksanaan siklus I dan hasilnya terdapat 17 siswa yang mencapai nilai KKM (48.57%) dan 18 siswa yang belum mencapai nilai KKM (51.43%), Dilanjutkan dengan pelaksanaan siklus II dan hasilnya meningkat dengan jumlah 28 siswa yang mencapai nilai KKM (80%) dan 7 siswa yang belum mencapai nilai KKM (20%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pembelajaran *shooting free throw* bola basket melalui media audio visual pada siswa kelas X MIPA1 SMA Negeri 1Rengat Barat dengan peningkatan sebesar (31.43%).

DAFTAR PUSTAKA

- Aryan, R. M., & Mardela, R. (2019). Tingkat Kemampuan Shooting Free Throw Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 544–553. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Candra, O. (2017). Pengaruh Metode Kooperatif Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Pada Siswa Puteri Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(1), 45–52.
- Fikriyah, M., Indrawati, I., & Gani, A. (2015). Model Pembelajaran Berbasis Proyek (Project Based Learning) Disertai Media Audio-Visual Dalam Pembelajaran Fisika Di Sman 4 Jember. *Jurnal Pembelajaran Fisika Universitas Jember*, 4(2), 138709.
- Jayadi, W. (2012). Pengaruh Latihan Pull Over dan Latihan Melempar Bola Medicine Terhadap Kemampuan Three Point Shooting dalam Permainan Bolabasket pada Siswa SMA Negeri 1 Sinjai. *Competitor*, 802(1), 150–158.
- Kusumadewi, L. F., & Suharto, S. (2010). Peningkatan Hasil Belajar Seni Musik Dengan Media Audio Visual Melalui Metode Bervariasi. *Harmonia - Journal of Arts Research and Education*, 10(2). <https://doi.org/10.15294/harmonia.v10i2.63>
- Perwitasari, Arum & Abdin, Z. (2014). Peningkatan Kualitas Pembelajaran Pkn Melalui Model Time Token Arend Dengan Media Audio Visual. 3(1), 31–37.
- Prastowo, G., & T, A. R. S. (2014). Pengaruh Metode Pembelajaran Part Practice Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas XI-IPS SMA Negeri 1 Cerme). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(3), 747–749.
- Rosmi, Y. F. (2017). Pengaruh Latihan Autogenic Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Keberhasilan Free Throw BolaBasket. *Helper*, 34(2), 81–98.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75–86.
- Wicaksono, P. (2014). Kontribusi Konsentrasi terhadap Hasil Shooting

Under Basket studi pada atlet putra klub bolabasket guardians tuban). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1).

Wula, T. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Penjaskes Materi Lompat Tinggi Dengan Menerapkan Metode Bermain Di Lingkungan Pantai Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Aimere Kabupaten Ngada Tahun Pelajaran 2018/2019. -*Jurnal Pendidikan & Budaya WARTA PENDIDIKAN*, 41(IV), 64–73.

Yuliana, Peni & Syam Tuasikal, A. R. (2020). Pengaruh Metode Bagian Pada Hasil Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08(01), 59–62.