

**Perbedaan Model Pembelajaran Individu Dan Kelompok Pada Gerak Dasar  
Chest Pass  
Bola Basket di SMA Negeri 2 Bandar Lampung**

**RELLYA RUNASARI  
STKIP Al Islam Tunas Bangsa Bandar Lampung**

**Abstrak**

Permainan bola basket merupakan suatu bentuk permainan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga tujuan Pendidikan Jasmani yakni meningkatkan kemampuan fungsional seseorang untuk memenuhi tuntutan tugasnya sehari-hari dengan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan setelah melakukan kegiatan segera terjadi pemulihan, dan masih mempunyai tenaga cadangan kemampuan fungsional agar dapat melaksanakan sesuatu kegiatan tanpa kelelahan yang berarti.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan *pre test* (tes awal) dan *post test* (tes akhir). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X yang berjumlah 30 orang dan pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling. Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat pencapaian tes akhir pada *chest pass* bola basket dengan menggunakan model pembelajaran individu memiliki rata-rata 75,67, sedangkan tes akhir pada *chest pass* bola basket dengan menggunakan model pembelajaran kelompok memiliki rata-rata 72,4 dimana model pembelajaran individu memiliki pengaruh yang lebih tinggi daripada model pembelajaran kelompok untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar chest pass bola basket pada siswa

Kata kunci: bola basket, *chest pass*, model pembelajaran

**Pendahuluan**

Pendidikan sebagai salah satu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup melalui aktivitas jasmani berupa gerak. Gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya secara alami dan berkembang searah dengan zaman. Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Permainan bola basket merupakan suatu bentuk permainan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga tujuan Pendidikan Jasmani yakni meningkatkan kemampuan fungsional seseorang untuk memenuhi tuntutan tugasnya sehari-hari dengan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan setelah melakukan kegiatan segera terjadi pemulihan, dan masih mempunyai tenaga cadangan kemampuan fungsional agar dapat melaksanakan sesuatu kegiatan tanpa kelelahan yang berarti. Pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah seperti bola basket dapat dilakukan dalam kegiatan intrakulikuler maupun ekstrakuliler, permainan bola basket merupakan salah satu materi yang dipelajari dalam upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Beberapa model pembelajaran pendidikan yang dikenal selama ini antara lain; model komando, model pembelajaran penugasan, model pembelajaran kelompok, model pengajaran berpasangan, model pengajaran individu, penemuan terbimbing, dan pemecahan masalah. Dari model-model di atas model pembelajaran individu dan model pembelajaran kelompok lah yang sesuai dalam memperbaiki gerak dasar *chest pass* bola basket.

Berdasarkan pengalaman dan observasi yang pernah dilakukan di SMA Negeri 2 Bandar Lampung khususnya pada cabang olahraga bola basket, ternyata penguasaan gerak dasar bola basket relatif rendah, terutama pada gerak dasar *chest pass* yang menyebabkan rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar *chest pass* bola basket, sulitnya penguasaan gerak dasar pada saat pelepasan bolakearah dada teman, hal ini diduga akibat rendahnya kemampuan guru pendidikan jasmani dalam mencari model-model pembelajaran gerak dasar *chest pass* bola basket, terbukti dari nilai keterampilan gerak dasar *chest pass* siswa rata-rata masih kurang.

Dari nilai rata-rata yang diperoleh siswa, diketahui bahwa siswa yang mendapat nilai masih kurang. Adapun kriteria ketuntasan minimal (KKM) pada mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga yang ditetapkan di SMA Negeri 2 Bandar Lampung adalah 73. Kenyataan ini menarik untuk dikaji lebih jauh dengan menggunakan pendekatan, yakni perbedaan model pembelajaran individu

dan kelompok terhadap hasil belajar gerak dasar *chest pass* bola basket pada siswa kelas X RSBI 1 SMA Negeri 2 Bandar Lampung.

### Metodologi Penelitian

Metode penelitian ini eksperimen bertujuan untuk mengetahui perbandingan model pembelajaran individu dan model pembelajaran kelompok terhadap peningkatan hasil belajar *chest pass* bola basket siswa, sehingga diketahui mana dari kedua model pembelajaran yang lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar. Sedangkan populasi berjumlah 30 orang. Sedangkan sampel menurut Arikunto, S (2002:120) menjelaskan bila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya sehingga penelitian populasi. Jadi, dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yang ada sehingga disebut populasi sampel, berjumlah 30 orang.

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji t untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil belajar *chest pass* bola basket antara model pembelajaran individu dan model pembelajaran kelompok.

Tabel 1 Hasil Analisis Uji t Perbedaan

| Data  | t         | t         | Kesimpulan          |
|---|-----------|-----------|---------------------|
|   | hitung    | tabel     |                     |
| Tes awal model pembelajaran individu dan model pembelajaran kelompok  | 0,11<br>2 | 2,14<br>5 | Tidak ada perbedaan |
| Tes akhir model pembelajaran individu dan model pembelajaran kelompok | 1,77<br>5 | 2,14<br>5 | Tidak ada perbedaan |

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan peningkatan hasil belajar *chest pass* bola basket untuk tes awal model pembelajaran individu dan model pembelajaran kelompok diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 0,112 dan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 atau pada taraf

kepercayaan 95% didapat sebesar 2,145. Jika  $-t_{\text{tabel}} \leq t_{\text{hitung}} \leq + t_{\text{tabel}}$  maka  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak. Maka berdasarkan hasil perhitungan penelitian didapat nilai  $t_{\text{hitung}} = 0,112 < t_{\text{tabel}} = 2,145$  artinya pada tes awal tidak ada perbedaan hasil belajar *chest pass* bola basket antara model pembelajaran individu dan kelompok.

Sedangkan hasil perhitungan tes akhir diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}} = 1,775$  dengan nilai  $t_{\text{tabel}}$  sebesar 2,145. Maka  $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$  artinya pada tes akhir tidak ada perbedaan yang signifikan antara model pembelajaran individu dan model pembelajaran kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik model pembelajaran individu maupun kelompok sama-sama meningkatkan hasil belajar *chest pass* bola basket siswa.

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas X RBSI 1 SMA Negeri 2 Bandar Lampung dengan memberikan dua model pembelajaran yang berbeda yaitu model pembelajaran individu dan model pembelajaran kelompok, maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel berikut :

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian.

| Keterangan      | Model Pembelajaran Individu |           | Model pembelajaran kelompok |           |
|-----------------|-----------------------------|-----------|-----------------------------|-----------|
|                 | Tes Awal                    | Tes Akhir | Tes Awal                    | Tes Akhir |
| Jumlah          | 1037                        | 1135      | 1033                        | 1086      |
| Rata-rata       | 69,13                       | 75,67     | 68,87                       | 72,4      |
| Standar deviasi | 6,48                        | 3,89      | 6,20                        | 5,99      |
| Varians         | 41,98                       | 15,10     | 38,41                       | 35,83     |

Dalam pelaksanaan penelitian ini model pembelajaran individu dan kelompok juga memiliki berapa kelebihan dan kelemahan sebagai berikut : Model pembelajaran individu memiliki kelebihan sebagai berikut : a) siswa memiliki intensitas dalam pembelajaran yang lebih banyak, b) tidak memerlukan ruang yang luas, c) siswa lebih berkonsentrasi terhadap pembelajarannya. Model pembelajaran individu juga memiliki kelemahan sebagai berikut : a) timbulnya kejenuhan pada siswa, b) tidak ada interaksi dengan teman, c) dalam model pembelajaran individu memerlukan alat-alat yang banyak.

Model pembelajaran kelompok memiliki kelebihan sebagai berikut : a) dapat memupuk rasa kerjasama, b) latihan lebih menyenangkan karena dilakukan bersama, c) adanya persaingan yang sehat, d) tidak memerlukan alat-alat yang banyak. Model pembelajaran kelompok juga memiliki kelemahan sebagai berikut : a) adanya sifat-sifat pribadi yang ingin menonjolkan diri, b) bila kecakapan tiap anggota tidak seimbang, akan menghambat latihan atau didominasi oleh seseorang, c) dalam kelompok ini siswa mendapat porsi yang sedikit dalam pembelajaran, d) memerlukan ruang yang cukup luas. Model pembelajaran individu dan model pembelajaran kelompok dapat diterapkan di sekolah apabila ditunjang sarana dan prasarana yang memadai.

Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan antara keterampilan *chest pass* bola basket antara siswa yang diajar dengan model pembelajaran individu dengan model pembelajaran kelompok. Rata-rata nilai tes akhir keterampilan *chest pass* bola basket pada siswa yang diajar dengan model pembelajaran individu 75,67 lebih baik dibandingkan dengan keterampilan *chest pass* bola basket yang diajar dengan model pembelajaran kelompok yaitu 72,4.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, menunjukkan bahwa model pembelajaran individu sangat tepat untuk meningkatkan keterampilan *chest pass* bola basket. Artinya, model pembelajaran individu memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan kemampuan keterampilan *chest pass* pada bermain bola basket.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Model pembelajaran individu dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar *chest pass* bola basket pada siswa kelas X RSBI 1 SMA Negeri 2 Bandar Lampung dengan rata-rata tes awal 69,13 dan tes akhir 75,67.
2. Model pembelajaran kelompok dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar *chest pass* bola basket pada siswa kelas X RSBI 1 SMA Negeri 2 Bandar Lampung dengan rata-rata tes awal 68,87 dan tes akhir 72,4.

3. Ada perbedaan antara model pembelajaran individu dan model pembelajaran kelompok terhadap hasil belajar gerak dasar *chest pass* bola basket pada tes akhir rata-rata model pembelajaran individu sebesar 75,67 sedangkan model pembelajaran kelompok sebesar 72,5 dimana model pembelajaran individu memiliki pengaruh yang lebih tinggi daripada model pembelajaran kelompok untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar *chest pass* bola basket pada siswa kelas X RSBI 1 SMA Negeri 2 Bandar Lampung.

### **Daftar Pustaka**

- Arikuto, Suharsimi, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, PT. Rineka Cipta, Jakarta
- Ibnu Subiyanto, 1993. *Metodelogi Penelitian* . Universitas Guna Darma. Jakarta.
- Lutan. 1998, *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud. Jakarta
- Lutan, Rusli. 2000, *Manajemen Penjaskes*. Depdikbud. Jakarta.
- Lutan, Rusli dan Toho Cholik M, 1996/1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Dirjen Dikti. Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pemdidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Dirjen OR Depdiknas. Jakarta.
- Perbasi. 2006. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta : PB PERBASI
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Tarsito: Bandung.