

## **Pembelajaran Bola Basket dengan Permainan Rakyat di Sekolah Dasar**

**Kusmiyati**

*STKIP Darussalam Cilacap*

*[kusmiyatinsn@yahoo.co.id](mailto:kusmiyatinsn@yahoo.co.id)*

---

**Submitted** : 2019-06-30

**Revision** :

**Reviewed** : 2019-07-03

**Published** : 2019-07-24

---

### **Abstract:**

The purpose of this article is to design a basketball learning process for elementary school / MI children to achieve goals. That the basketball learning process has a very broad goal Basketball learning not only teaches how students should master the basic techniques of the game correctly. Another more important goal is to develop the character of students to be more responsible, disciplined, tollerant, cooperate, makes decision correctly and quickly. The design of basketball learning should be packaged in a more interesting way. Interesting learning is filled with something unique. One thing that can be done by the teacher is by starting to provide a series of simple games that are interesting and relevant to basketball games. The form of the game leads to throwing activities (baiting / Passing) and catching that is much needed in basketball games.

**Keywords:** *Basketball, the game people, child, elementary school / Madrasah Ibtidaiyah*

### **Abstrak:**

Tujuan artikel ini adalah merancang proses pembelajaran bola basket bagi anak usia SD/MI untuk pencapaian tujuan. Bahwa proses pembelajaran bola basket memiliki tujuan yang sangat luas Pembelajaran bola basket tidak hanya mengajarkan bagaimana seharusnya siswa menguasai teknik dasar permainan secara benar. Tujuan lain yang lebih penting adalah mengembangkan kharakter siswa agar menjadi lebih bertanggung jawab, berdisiplin, toleransi, kerja sama, mengambil keputusan secara tepat dan cepat. Rancangan pembelajaran bola basket seharusnya dikemas dengan cara yang lebih menarik. Pembelajaran yang menarik dipersyarat dengan sesuatu yang unik. Salah satu yang dapat dilakukan oleh guru adalah dengan cara memulai memberikan serangkaian permainan sederhana yang menarik dan relevan dengan permainan bola basket. Bentuk permainan mengarah pada aktivitas melempar (mengumpan/ Passing) dan menangkap yang banyak dibutuhkan dalam permainan bola basket.

**Kata Kunci :** *Bola Basket, permainan rakyat, anak, SD/MI*

## **Pendahuluan**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir 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 (Dini Rosdiani, 2013:142). Tujuan utama pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di sekolah dasar adalah untuk membantu agar peserta didik meningkatkan keterampilan geraknya. Tujuan utama lainnya juga agar mereka merasa senang dan terdorong berpartisipasi dalam berbagai bentuk aktivitas. Keterampilan bermain merupakan sesuatu yang tumbuh dan berkembang pada anak-anak, terutama pada fase anak usia sekolah dasar.

Bermain merupakan cara bagi anak-anak untuk mengekspresikan potensi secara fisik, mental, dan sosio-emosional. Karena itu bermain apapun sebenarnya sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebagaimana pendapat Newman seperti telah dikutip Agus Sumanto (2010:1) berpendapat bahwa “bermain merupakan penyaluran bagi ekspresi energi yang berlebihan. Bagi anak-anak, menyalurkan energi dilakukan dengan cara bermain”. Bermain memiliki fungsi interaksi antara anak dan lingkungannya, baik secara antar individu, maupun dengan lingkungannya dalam pengertian secara fisik. Dari sekian banyak bentuk aktivitas bermain, bola basket merupakan salah satu bentuk permainan cabang olahraga yang memiliki nilai pendidikan yang sangat tinggi, karena memberikan kesempatan banyak kepada tiap anak untuk terlibat secara lengkap, yakni melalui saluran fisik, mental dan sosial.

Pembelajaran Bola Basket bagi siswa atau anak usia Sekolah Dasar (SD)/ Madrasah Ibtidaiyah (MI) dapat dirancang untuk berbagai tujuan. Tujuan pembelajaran dengan dua arah pembelajaran, yakni: (1) agar siswa memiliki keterampilan yang memadai dalam hal penguasaan teknik dasar bermain Bola Basket, dan (2) agar siswa dapat memperoleh hasil-hasil ikutan dari proses pembelajaran bola basket. Penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan syarat mutlak agar siswa dapat berpartisipasi dalam proses pembelajaran bola basket. Keterampilan tersebut berupa keterampilan mengiring bola (*dribble*), menembak (*shoot*), menangkap bola, melempar bola, dan berbagai pengembangan teknik dasar bermain yang lainnya.

Suatu hal yang justru sangat penting adalah bagaimana merancang proses pembelajaran bola basket untuk pencapaian tujuan yang lain. Tujuan yang lain tersebut berhubungan dengan memanfaatkan nilai *Game* yang ada dalam permainan bola basket. Tidak ada yang menyangsikan kalau permainan bola basket itu merupakan permainan yang sangat atraktif, menarik, dan dinamis. Karakteristik permainan beregu yang demikian ini juga memiliki nilai yang bagus untuk mengembangkan rasa percaya diri, kerja sama kelompok, ketepatan dan kecepatan mengambil keputusan, tanggung jawab, dan dasar-dasar semangat kompetitif yang baik. Itulah yang dimaksudkan dengan merancang pembelajaran bola basket untuk tujuan membangun karakteristik siswa.

Pembelajaran bola basket kendatipun merupakan sesuatu yang menarik, namun dalam praktiknya di lapangan, pembelajaran bola basket banyak mengalami berbagai kendala. Kendala-kendala tersebut umumnya terkait dengan keterbatasan sarana dan prasarana, orientasi guru yang kurang tepat dalam memahami bola basket sebagai “alat” pembelajaran, serta kendala-kendala lain yang berhubungan dengan persoalan pilihan kurikulum, dan sebagainya. Kendala keterbatasan sarana dan prasarana ini akan dihadapi oleh kebanyakan sekolah yang memang kesulitan untuk menyediakan lahan yang

layak untuk lapangan bola basket serta peralatan-peralatan kelengkapan yang lain, seperti ring basket, bola standar, dan sebagainya. Keterbatasan orientasi guru terkait dengan pemahaman yang dangkal dari sebagian besar guru yang menganggap bola basket hanya untuk kepentingan prestasi. Dengan demikian banyak guru yang tidak termotivasi untuk mengembangkan bola basket, Karena guru berfikir tidak mungkin dapat mencetak prestasi bola basket di mana guru tersebut bertugas. Kendala pilihan kurikulum terkait isi kurikulum “Permainan Bola Besar” saat ini lebih mengarah pada bolavoli atau sepakbola, yang jujur saja lebih populer dari pada bola basket.

Namun demikian, pengembangan bola basket sebagai bentuk alat pembelajaran permainan bola besar dalam mata pelajaran Penjasorkes, tidak boleh berhenti karena kendala oleh factor-faktor tersebut diatas. Bola basket merupakan permainan yang memiliki potensi sangat besar untuk dikembangkan. Potensi tersebut berkenaan dengan kekayaan khasanah budaya masyarakat kita yang banyak memiliki berbagai jenis permainan rakyat yang relevan dengan permainan bola basket. Tulisan ini tidak secara khusus mengupas bagaimana teknik-teknik dasar permainan bola basket itu, tetapi akan mendeskripsikan bentuk permainan kreatif atau permainan rakyat yang sangat relevan dengan permainan bola basket. Bentuk permainan mengarah pada aktivitas melempar (mengumpan/ Passing) dan menangkap yang banyak dibutuhkan dalam permainan bola basket.

Deskripsi permainan kreatif atau permainan rakyat tersebut bukan untuk mengganti permainan bola basket, tetapi justru akan digunakan sebagai aktivitas yang menyenangkan untuk melalui proses pembelajaran bola basket bagi anak usia SD/MI. Proses pembelajaran yang dimulai dengan aktivitas yang menyenangkan akan meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam proses pembelajaran bola basket dengan permainan rakyat juga memiliki manfaat yang

besar untuk memadukan nilai permainan tradisional dengan konsep permainan basket yang berasal dari Amerika Serikat.

### **Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan dalam Penjas**

Pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan disebut juga dengan istilah PAKEM. PAKEM merupakan salah satu usaha untuk mendorong terus ditingkatkannya pelaksanaan pembelajaran di lapangan yang berorientasi kepada siswa sebagai objek belajar dan efektif hasilnya. Adapun maksud dari PAKEM adalah sebagai berikut:

Permbelajaran Aktif ditinjau dari kegiatan guru merupakan pembelajaran yang menuntut guru aktif dalam memantau kegiatan belajar siswa, memberi umpan balik, mengajukan pertanyaan yang menantang kepada siswa, memberi motivasi dalam setiap pembelajaran dan lain sebagainya. Menurut Silberman Melvin L dalam Waluyo (2010:3), pembelajaran aktif tidak hanya diperlukan untuk menambah kegairahan, namun juga untuk menghargai perbedaan individu dan beragam kecerdasannya. Dalam paradigma baru guru dituntut untuk menciptakan pembelajaran yang beragam yang disesuaikan dengan karakteristik siswa.

Pembelajaran Kreatif menurut Mulyasa (2006: 192-193), merupakan pembelajaran yang mengharuskan guru untuk dapat memotivasi dan memunculkan kreatifitas siswa selama pembelajaran berlangsung dengan menggunakan metode dan strategi yang bervariasi serta dengan satu pendekatan yang sesuai. Pembelajaran kreatif menuntut guru untuk dapat mengembangkan kegiatan belajar yang beragam dan dapat membuat media pembelajaran yang bervariasi.

Pembelajaran Efektif ditinjau dari kegiatan siswa adalah pembelajaran yang dapat membuat siswa untuk terdorong dan mampu memanfaatkan waktu belajar yang ada untuk menguasai kompetensinya sesuai dengan yang dipelajarinya. Sedangkan ditinjau dari kegiatan guru yaitu pembelajaran yang

menuntut seorang guru untuk memberikan kesempatan belajar seluas-luasnya kepada siswa agar mengembangkan kompetensinya, mendapatkan pengalaman baru, dan mengantarkan siswa ketujuan yang ingin dicapai.

Pembelajaran Menyenangkan merupakan pembelajaran yang terjadi adanya pola hubungan yang baik antara guru dan siswanya selama proses pembelajaran berlangsung. Menurut Mulyasa (2005: 194), guru harus mampu merancang pembelajaran dengan baik, memilih materi yang tepat, serta memilih dan mengembangkan strategi, metode, dan pendekatan yang tepat untuk melibatkan peserta didik secara optimal.

Berdasarkan urian PAKEM diatas secara garis besar aktivitas dalam PAKEM adalah sebagai berikut:

1. Siswa terlibat dalam berbagai aktivitas yang dapat mengembangkan ketrampilan, pemahaman dan kemampuan (*learning by doing*).
2. Guru menggunakan berbagai stimulus/ motivasi dan sarana prasarana agar pembelajaran lebih menarik, menyenangkan dan relevan bagi siswa.
3. Guru menggunakan cara belajar yang lebih kooperatif dan interaktif.

### **Karakteristik Anak Usia di Sekolah Dasar**

Perkembangan keterampilan gerak bagi anak usia sekolah dasar ditekankan sebagai Perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak yang berkaitan dengan olahraga. Pada dasarnya gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang apabila di kuasai oleh siswa sekolah dasar, akan menjadi landasan yang kuat untuk dapat mengembangkan gerak-gerak yang lebih kompleks. Gerak dasar pada anak membentuk dasar untuk gerak. Gerak dasar terdiri dari tiga macam, yaitu lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif (Widodo, 2004:13).

Pertumbuhan anak usia SD terlihat sangat berbeda dari masa kecilnya. Mereka jauh lebih tinggi dan kurus. Sebagian besar kurus tapi kuat, meskipun

pada umumnya anak perempuan lebih gemuk dari pada anak laki-laki dan akan terus berlanjut sampai dewasa. Terdapat sedikit perbedaan antara laki-laki dan perempuan sebelum remaja. Lebih lanjutnya penelitian Offord dalam Toho Cholik Mutohir (2004:68) menyatakan anak laki-laki dan perempuan yang berumur 5 sampai 12 tahun di Canada menghabiskan waktu kira-kira 14 jam seminggu dalam aktivitas fisik. Anak awal masa sekolah menginginkan minimum 4 atau 5 jam setiap hari melakukan aktivitas fisik, sedangkan remaja menginginkan setengah sampai dua jam. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mendesain stimulasi gerak dasar anak melalui pendekatan bermain adalah: memilih jenis permainan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, mengetahui kebutuhan anak, dan dapat menentukan metode pembelajaran yang sesuai dengan keadaan anak.

Penjasorkes mengandung karakteristik khusus yang berhubungan dengan gerak manusia. Gerak manusia dalam aplikasinya dimanipulasi dalam bentuk-bentuk latihan fisik untuk menghasilkan keterampilan gerak. Untuk dapat memiliki keterampilan gerak yang lebih baik, maka terlebih dahulu dikembangkan unsur-unsur gerak yang diperlukan melalui proses belajar dan berlatih. Karakteristik dari anak diantaranya senang bermain, senang binatang, senang berlatih, dan bereksplorasi, serta permainan-permainan tradisi ( Artantri 2005 :8).

Keterampilan gerak untuk anak usia SD/MI adalah keterampilan gerak dasar. Pangrazi (2004:317) menyebutkan bahwa “keterampilan dasar adalah keterampilan yang bermanfaat yang dibutuhkan anak-anak sebagai bekal hidup dan bersikap”. Kelompok keterampilan ini disebut juga dengan keterampilan fungsional, artinya keterampilan ini menjadi pondasi bagi aktivitas anak-anak dilingkungan dan membentuk dasar gerakan yang kompleks.

Menurut Pangrazi (2004: 163-164) menyatakan bahwa karakteristik pengembangan Level III ( kelas 5 dan 6) sebagai berikut:

1. Perkembangan psikomotorik:

- a. Pertumbuhan anak perempuan tumbuh lebih cepat dari laki-laki
  - b. Koordinasi dan keahlian otot menjadi semakin baik.
  - c. Perbedaan dalam kemampuan fisik dan perkembangan keahlian
  - d. Permasalahan pada postur
  - e. Siswi kelas 6 mungkin pada masa kedewasaan ( tahap menstruasi) sehingga tidak dapat berpartisipasi dalam aktivitas fisik berat
  - f. Siswa kelas 6 menjadi lebih kuat dan aktif
2. Perkembangan kognitif:
- a. Ingin tahu tentang peraturan permainan
  - b. Berpengetahuan dan berminat dalam strategi olahraga dan permainan
  - c. Pertanyaan tentang perlu dan pentingnya bermacam-macam aktivitas
  - d. Keinginan mencari informasi tentang pentingnya kesegaran jasmani dan kesehatan
3. Perkembangan Afektif:
- a. Menikmati aktivitas group dan tim. Keinginan bersaing besar
  - b. Lebih berminat dalam olahraga dan aktifitas fisik
  - c. Kurang tertarik dengan lawan jenis. Pertengkaran dan perselisihan mungkin muncul.
  - d. Dapat bertanggung jawab pada diri sendiri.
  - e. Keinginan untuk memiliki keterampilan dan kapasitas fisik yang lebih dari teman
  - f. Tingkat sportifitas yang lebih baik
  - g. Mementingkan teman sebaya. Ingin masuk dalam kelompok.

Aktivitas untuk perkembangan tahap III memberikan penekanan lebih besar pada keahlian dan aktivitas olahraga yang dispesialisasikan seperti sepak bola, bola basket, tenis dan sejenisnya. Sebagian besar aktivitas didalam perkembangan Tahap III ini digunakan untuk siswa kelas 5 dan 6. Ketika

berpartisipasi didalam suatu aktivitas olahraga, siswa menjadi lebih trampil dalam berolahraga. Dalam hal ini, aktivitas yang berkaitan dengan konsep gerakan tidak lagi begitu ditekankan, karena lebih banyak waktu harus dihabiskan untuk aktivitas yang bersifat manipulative, yaitu aktivitas yang berkaitan dengan program gerak ber-irama yang melibatkan alat olahraga khusus dan melibatkan gerakan tertentu (seperti gerakan menjatuhkan badan misalnya).

Menurut Papalia yang dikutip Khosim (2003:24-27) sejalan dengan bertambahnya usia, serta makin tinggi dan besar maka kemampuan fisik juga meningkat, klasifikasi karakteristik anak SD/MI kelas 5 ( anak besar dengan umur 10-12 tahun) sebagai berikut:

1. Perkembangan kekuatan, perkembangan jaringan otot mulai cepat, sehingga kekuatan anak meningkat
2. Perkembangan kelentukan,
  - a. Peningkatan kelentukan dialami sampai usia 12 tahun, setelah itu terjadi penurunan
  - b. Kelentukan pergelangan kaki konstan untuk semua umur
  - c. Penurunan secara umum terjadi pada bagian paha, lutut, dan bahu
3. Perkembangan keseimbangan
  - a. Anak mengalami peningkatan keseimbangan pada usia 6-16 tahun
  - b. Anak laki-laki mulai usia 7-10 tahun, sedangkan anak perempuan mulai usia 8-10 tahun
4. Perkembangan koordinasi gerak, kemampuan koordinasi secara umum antara anak laki-laki dan perempuan pada usia ini tidak berbeda, namun untuk kemampuan lain sudah terjadi perbedaan
  - a. Gerakan dengan mekanika tubuh lebih efisien
  - b. Gerakan semakin lancer
  - c. Pola atau bentuk gerakan makin bervariasi

Peningkatan kekuatan pada anak besar terjadi sebagai akibat berkembangnya factor-faktor yang sehubungan, diantaranya seperti: lingk

dada, kapasitas kardiovaskular, tulang, maupun pertumbuhan otot. Menurut Crinjis yang dikutip Made Pirdata (2000:186-187) perkembangan psikologi anak usia 9-13 tahun adalah:

1. Mulai berkembang pemikiran kritis, nafsu persaingan, minat dan bakat,
2. Mereka ingin mengetahui secara mendalam, suka bertanya dan menyelidiki
3. Hidup berkelompok, anak laki-laki terpisah dengan anak perempuan
4. Mereka memiliki peran nyata seperti yang mereka lihat dalam masyarakat seperti mengoda, mengejek dan sebagainya.

### **Deskripsi Teknik Dasar Melempar dan Tangkap dalam Bola Basket**

Teknik dasar melempar (mengumpan/ operan/ passing) dan menangkap dalam bola basket seharusnya merupakan prioritas yang harus dikembangkan dalam sebuah proses pembelajaran. Passing yang dilakukan secara efektif jauh lebih bagus dari sekedar kelihaihan seorang siswa dalam mebdrible bola. Passing efektif dipersyaratkan oleh unsur akurasi, kecepatan, kemampuan kerjasama, dan pengambilan keputusan cepat. Kevin A. Prusak (2007:47) menjelaskan betapa pentingnya kemampuan mengumpan karena mengumpan itu dapat menggerakkan bola lebih cepat dari pada cara mendrible. Ada beberapa elemen dasar dalam passing yang harus diajarkan. Elemen dasar tersebut adalah: (1) kecepatan: bola yang dipasing harus tajam, cepat, tidak terlalu keras, dan tidak terlalu pelan, (2) target: setiap passing haruslah tepat/akurat pada target yang spesifik. Bukan hanya orang yang akan di-passing, tetapi sasaran/target tangan peminta bola, (3) timing: bola harus sampai pada penerima disaat yang tepat, tidak sebelum atau sesudahnya, (4) trik: permainan yang dilakukan passing harus berusaha menggunakan tipuan untuk mengelabui defender. Biasanya defender tertipu saat kita menggunakan tipuan mata, (5) komunikasi: komunikasi antar pemain sangat diperlukan untuk mengurangi resiko tomuver. Danny Kosasih (2008:26).

Melalui pembelajaran yang sistematis, siswa diarahkan untuk menguasai teknik fundamental (dasar-dasar teknik, taktik, dan strategi) dari permainan bola basket. Teknik dasar permainan bola basket terdiri dari beberapa macam cara: cara melempar dan menangkap bola.

a. Macam-macam operan dengan dua tangan

1) The two hand chest pass : operan setinggi dada/ tolakan dada

Chest pass adalah teknik mengoper yang dilakukan dengan mengangkat bola di depan dada kemudian mendorongnya dengan kuat dan cepat ke arah teman satu tim. Chest pass ini merupakan teknik mengoper yang sangat cepat dan tepat sehingga cocok dan efektif digunakan untuk mengoper saat tidak ada lawan yang menghalangi antara pengoper bola dan penerima bola.

Lemparan tolakan dada dengan dua tangan lemparan atau operan ini merupakan lemparan yang paling banyak dilakukan dalam permainan. Lemparan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan dengan kawan penerima bola tidak dijaga dengan dekat. Jarak lemparan ini antara 5 sampai 7 meter.

2) The overheadpass : operan atas kepala

Overhead pass adalah teknik passing yang dilakukan dengan cara memegang bola diatas kepala kemudian melempar teman satu tim yang sedang tidak dijaga dengan ketat. Overhead pass ini sangat berguna untuk menghindari sambaran dari lawan yang berada tepat di depan kita. Teknik overhead pass ini umumnya digunakan ketika postur tubuh pengoper dan penerima lebih tinggi dari pemain lawan yang menghadang. Lemparan diatas kepala dengan dua tangan Operan ini biasanya digunakan oleh siswa yang bertubuh jangkung, untuk menggerakkan bola diatas

3) The bounce pass : operan pantulan

Bounce pass adalah teknik passing yang dilakukan dengan memantulkan bola ke lantai. Hal ini bertujuan untuk mengecoh lawan dan menghindari lawan yang akan membendung dan merebut bola tersebut. Bounce pass biasa dilakukan ketika ada penghalang di antara pengoper dan penerima bola.

- 4) The under hand pass : operan ayunan bawah

Under hand pass adalah teknik passing yang dilakukan dengan cara menggunakan ayunan bawah.

- b. Macam-macam operan dengan satu tangan

- 1) The side arm pass/ the base ball pass : operan samping
- 2) The lop pass : operan lambung
- 3) The back pass : operan gaetan
- 4) The jump hand pass : operan lompat

Lemparan samping lembaran samping berguna untuk operan jarak sedang dan jarak kira-kira 8 sampai 20 meter, dapat dilakukan untuk serangan kilat.

- c. Menangkap

Menangkap bola dapat dilakukan dengan satu tangan atau dengan dua tangan, baik dalam keadaan berhenti, berjalan maupun berlari.

1. Permainan Rakyat (Permainan Lempar Balon)

- a. Deskripsi Permainan:

Permainan “Lempar Balon” merupakan permainan yang memadukan kerja sama dengan pasangan yang difasilitasi dengan cara meniup balon dan melemparkannya ke partner. Tugas partner adalah meledakan balon tersebut dengan menggunakan jarum pentul. Keberhasilan lemparan tidak tergantung bagaimana siswa melemparnya, tetapi tergantung juga bagaimana lemparannya tersebut mampu disongsong oleh partner-nya secara cepat dan

tepat. Itulah esensi dari sebuah permainan bola basket. Permainan sederhana ini dapat mengungkap bagaimana seorang siswa sebagai anggota dari suatu kelompok dapat bereaksi secara cepat dan akurat atas perintah dan petunjuk yang diberikan kepadanya. Siswa juga dirangsang untuk melakukan sesuatu bukan dengan cara menyelesaikan pekerjaannya sendiri, tetapi juga mengupayakan agar partner-nya dapat juga menuntaskan pekerjaannya dengan baik.

- b. Bahan/Alat : Balon dan Jarum pentul besar dengan jumlah secukupnya
- c. Prosedur Permainan:
  - 1) Seluruh siswa berdiri berderet dibagi menjadi dua kelompok yang saling berhadapan dan berpasangan dengan jarak 2 meter. Mereka saling berhadapan dengan partner-nya masing-masing. Satu deret memegang balon yang belum ditiup, sedangkan deret yang satu memegang jarum pentul yang besar.
  - 2) Guru berdiri didepan ujung formasi siswa kemudian memberi aba-aba dengan tanda peluit untuk menginstruksikan siswa deret yang memegang balon memulai aksi. Aksi yang harus dilakukan oleh siswa kelompok itu adalah meniup balon. Waktu yang disediakan adalah selama satu menit, yaitu mulai meniup balon menjadi besar secara maksimum, kemudian mengikat atau menalisimpulkan balon agar tidak kempes.
  - 3) Siswa yang sudah menyelesaikan tugas itu segera melemparkan balon hasil karyanya ke partner yang ada di depannya untuk diledakan dengan cara menggunkan ujung jarum pentul yang sudah ada di tangannya.

- 4) Balon yang diledakan adalah balon yang benar-benar milik pasangannya. Ketepatan dan kecepatan merupakan bukti berhasilnya kerja sama yang dapat dilakukan oleh siswa bersama pasangannya atau partner-nya.
- 5) Siswa yang berhasil meledakan balon yang bukan hasil lemparan partner-nya dianggap gagal dalam permainan ini dan wajib dihukum dengan cara berlari zig-zag diantara posisi deret temannya dengan membawa balon yang telah meledak tadi dari ujung satu formasi ke ujung formasi siswa yang lainnya. Hukuman juga berlaku bagi siswa yang paling lambat meledakkan balon.

d. Refleksi Permainan:

Setelah permainan selesai, maka permainan ditutup dengan sebuah refleksi atau perenungan yang dipandu oleh guru. Beberapa materi refleksi meliputi:

- 1) Guru bertanya tentang pengalaman dan perasaan para siswa terkait dengan proses permainan yang baru saja siswa alami.
- 2) Guru bertanya kepada siswa untuk mengetahui pemahaman siswa tentang makna proses tersebut
- 3) Guru membantu menjelaskan makna proses permainan tersebut dan mencoba mengkaitkan dengan kebutuhan-kebutuhan dalam proses pembelajaran basket, khususnya terkait dengan esensi teknik melempar bola yang membutuhkan kecepatan berfikir dan bergerak, konsentrasi, ketangkasan dan kerjasama.

2. Permainan Rakyat (Permainan Tangkap Balon)

a. Deskripsi Permainan:

Selain agar dapat menangkap sebuah balon sebelum jatuh ke tanah, permainan ini mengkondisikan agar siswa dapat mengarahkan kemampuan ingatan dalam suasana alamiah di lapangan. Permainan sederhana ini dapat mengungkap bagaimana seorang siswa sebagai anggota dari suatu kelompok dapat bereaksi secara cepat dan akurat atas perintah dan petunjuk yang diberikan kepadanya.

b. Bahan/Alat : Balon secukupnya

c. Prosedur Permainan:

- 1) Seluruh siswa berdiri membentuk lingkaran dengan diameter atau garis tengah sekitar 5 meter. Setiap siswa harus mengganti namanya dengan nama-nama lain, misalnya nama-nama cabang olahraga, nama-nama kota, nama-nama binatang atau nama-nama buah-buahan. Namun siswa tidak boleh menggunakan nama yang sama dengan nama yang sudah dipakai oleh teman yang lainnya. Misalnya saja , siswa diperintahkan untuk nama-nama cabang olahraga atau nomor-nomor olahraga, seperti: Karate, sepakbola, atletik, bolavoli, bulutangkis, tenis meja, renang, dll. Setiap siswa akan memiliki nama baru berupa nama atau nomor olahraga.
- 2) Guru berdiri ditengah formasi lingkaran yang telah tersusun tersebut dengan memegang sebuah balon. Guru selanjutnya memanggil dengan cara menyebutkan nama cabang atau nomor olahraga, misalnya: “Bulutangkis!?” sambil melempar balon ke atas.
- 3) Siswa yang memiliki nama bulutangkis harus segera secara cepat dan tangkas lari ketengah untuk menyongsong balon

agar tidak jatuh ke tanah. Setelah berhasil menangkap, siswa yang bernama “bulutangkis” yadi selanjutnya memegang balon itu kemudian melempar ke atas sambil memanggil cabang olahraga yang lain, begitu selanjutnya.

- 4) Bagi siswa yang terlambat menangkap balon atau karena lupa mengingat namanya sehingga tidak respon, dapat diberi hukuman. Hukuman berupa lari keliling lingkaran secara zig-zag menyelinap di antara formasi teman-teman dengan membawa balon.
  - 5) Hukuman yang serupa juga berlaku bagi siswa yang berada di posisi tengah melempar balon tapi menyebut nama cabang olahraga yang namanya tidak digunakan oleh teman-temannya, atau menyebutkan nama sendiri.
- d. Refleksi Permainan:

Setelah permainan selesai, maka permainan ditutup dengan sebuah refleksi atau perenungan yang dipandu oleh guru. Beberapa materi refleksi meliputi:

- 1) Guru bertanya tentang pengalaman dan perasaan para siswa terkait dengan proses permainan yang baru saja siswa alami.
- 2) Guru bertanya kepada siswa untuk mengetahui pemahaman siswa tentang makna proses tersebut
- 3) Guru membantu menjelaskan makna proses permainan tersebut dan mencoba mengkaitkan dengan kebutuhan-kebutuhan dalam proses pembelajaran basket, khususnya terkait dengan esensi teknik menangkap bola yang dibutuhkan kecepatan berfikir dan bergerak, konsentrasi dan ketangkasan dalam menangkap objek yang harus ditangkap.

Permainan rakyat 1 dan 2 yang dipaparkan di atas merupakan sebagian dari bentuk permainan rakyat yang memiliki revrensi sangat tinggi memulai prose pembelajaran bola basket, khususnya untuk teknik dasar melempar/ umpan/ operan/ passing dan menangkap. Kedua permainan rakyat tersebut diadopsi dimodifikasi dan dikembangkan berdasarkan sumber aslinya (Sy'ban Jamil dan Taufik Hidayanto, 2008)

3. Permainan Rakyat (Menangkap Handuk)

a. Deskripsi Permainan:

Selain agar dapat menangkap sebuah gulungan handuk sebelum jatuh ke tanah, permainan ini mengkondisikan agar siswa dapat mengarahkan kemampuan ingatan dalam suasana alamiah di lapangan. Permainan sederhana ini dapat mengungkap bagaimana seorang siswa sebagai anggota dari suatu kelompok dapat bereaksi secara cepat dan akurat, sebagaimana yang diperlukan dalam permainan bola basket.

b. Bahan/Alat : Sebuah handuk bersih yang dilipat dan digulung.

c. Prosedur Permainan:

- 1) Seluruh siswa berdiri (boleh jongkok semua atau duduk semua) membentuk lingkaran dengan diameter atau garis tengah sekitar 5 meter.
- 2) Seorang siswa berdiri di tengah formasi siswa kemudian siswa tersebut berusaha menangkap handuk yang sudah digulung dan diikat yang dilempar-lemparkan kesana-kemari oleh siswa-siswa yang membentuk formasi lingkaran.
- 3) Lemparan handuk merupakan sesuatu yang tiska dapat diprediksi oleh siswa yang berdiri di tengah. Handuk dapat

dilempar dengan arah mendatar, tinggi, atau melambung. Dapat pula ke arah depan, belakang, kiri atau kanan.

- 4) Sipelempar handuk harus berusaha agar lemparan handuknya tidak dapat ditangkap oleh siswa yang berada di tengah lingkaran, karena kalau berhasil ditangkap, maka dia dihukum dengan cara menggantikan posisi siswa ditengah lingkaran.
  - 5) Permainan handuk ini merupakan bentuk interaksi antara kemampuan melempar, menangkap dan antisipasi yang membutuhkan kecepatan reaksi yang tinggi.
- d. Refleksi Permainan:

Setelah permainan ini selesai, maka permainan ditutup dengan sebuah refleksi atau perenungan yang dipandu oleh guru. Beberapa materi refleksi meliputi:

- 1) Guru bertanya tentang pengalaman dan perasaan para siswa terkait dengan proses permainan yang baru saja siswa alami.
- 2) Guru bertanya kepada siswa untuk mengetahui pemahaman siswa tentang makna proses tersebut
- 3) Guru membantu menjelaskan makna proses permainan tersebut dan mencoba mengkaitkan dengan kebutuhan-kebutuhan dalam proses pembelajaran basket, khususnya terkait dengan esensi teknik mengumpan (*passing*) dan menangkap bola yang membutuhkan kecepatan berfikir dan bergerak, konsentrasi dan ketangkasan dalam menangkap objek. (modifikasi dan pengembangan dari Ladislaus Nasisaban, 2007)

## Simpulan

Proses pembelajaran bola basket memiliki tujuan yang sangat luas, pembelajaran bola basket tidak hanya mengajarkan bagaimana seharusnya siswa menguasai teknik dasar dengan benar. Tujuan lain yang lebih penting adalah mengembangkan karakter siswa agar lebih bertanggung jawab, berdisiplin, toleransi, kerjasama, mengambil keputusan secara tepat dan cepat. Rancangan pembelajaran bola basket seharusnya dikemas dengan cara yang lebih menarik. Pembelajaran yang menarik dipersyaratkan dengan sesuatu yang unik. Salah satu yang dapat dilakukan oleh guru adalah dengan cara memulai dengan memberikan serangkaian permainan yang sederhana yang menarik dan relevan dengan permainan bola basket.

Melempar atau operan sebaiknya tidak langsung mengarah pada teknik penguasaan tahap-tahap keterampilan yang harus dikuasai. Jika ini dilakukan, maka penguasaan teknik akan menjadi sesuatu yang menjemutkan bagi anak usia SD/MI dalam proses pembelajaran bola basket. Sebelum pada pokok ini dibahas, maka berbagai permainan dapat diupayakan untuk menarik minat dan motivasi siswa. Berbagai bentuk permainan rakyat dan permainan kreatif dapat diangkat untuk memulai proses pembelajaran bola basket yang menyenangkan. Beberapa permainan rakyat tersebut sebagaimana telah dipaparkan, meliputi permainan lempar balon, tangkap balon, dan tangkap handuk. Tentu saja masih banyak jenis permainan rakyat yang relevan dapat digali untuk melengkapi proses pembelajaran bola basket agar lebih menarik minat dan motivasi siswa anak usia dini.

## Daftar Pustaka

- Maya, A. (2005). Pengaruh Media Gambar Binatang Terhadap Kreatifitas Siswa Kelas II Pada Pengajaran Seni Tari Di SD Kelas IV Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations*. Vol I No. 4.

- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Elwas Offest.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung :Alfabeta
- Naisaban, L. (2007). *Bergembira Bersama 100 Permainan Rakyat*. Jakarta: Gramedia.
- Ngalimun. (2013). *Strategi Dan Model Pembelajaran*. Yogyakarta:Aswaja Pressindo
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Terjemah Wawan Eko Yulianto. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI.
- Pangrazi, P. R. (2004). *Dynamic Physical Education For Elementary School Children*. Arizona State University. Benjamin Cummings
- Prusak, K. A. (2007). *Permainan Bola Basket: 50 Kegiatan Membangun Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: Citra Aji Paramana.
- Rusman. (2010). *Model-model Pembelajaran, Bandung: Mulia Mandiri Press*
- Mutohir, T. C. (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Jamil, S. & Taufik Hidayanto. (2008). *100 Game Kreatif Untuk Membangun dan Membentuk Tim yang Solid*. Yogyakarta: Gradien Mediatama.
- Waluyo. (2010). *PAKEM Dalam Penjas*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Widodo. (2004). *Pengembangan Gerak Dasar Peserta Didik Kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar (Usia 6-8 Tahun)*. Jakarta: Dediknas, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani