

## **Upaya Peningkatan Hasil Belajar *Chest Pass* Menggunakan Media Target Dalam Permainan Bola Basket**

**1Calvin Chalis Christian, 1\*Destriana, 1David Segar**

<sup>1</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Jln. Ogan, Bukit Lama, Kec. Ilir Barat I, Kota Palembang, Sumatera Selatan Indonesia.

\*Corresponding Author e-mail: [destriana@fkip.unsri.ac.id](mailto:destriana@fkip.unsri.ac.id)

Received: October 2024; Revised: November 2024; Online First: December 2024; Published: February 2025

### **Abstrak**

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan hasil belajar *Chest Pass* siswa kelas IX 6 SMP Negeri 16 Palembang tahun pelajaran 2024/2025. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas IX 6 SMP Negeri 16 Palembang tahun pelajaran 2024/2025 berjumlah 36 siswa. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan penilaian hasil belajar *Chest Pass* permainan bola basket. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif dengan persentase Berdasarkan hasil penelitian diperoleh fakta penggunaan media target dapat meningkatkan hasil belajar *Chest Pass* pada siswa kelas IX 6 SMP Negeri 16 Palembang tahun pelajaran 2024/2025. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari pra siklus, siklus I dan siklus II. Hasil belajar *Chest pass* pada pra siklus dalam katagori tuntas yaitu 47% atau 17 anak siswa. Hasil belajar Hasil belajar *Chest pass* pada siklus I dalam kategori tuntas yaitu 72% atau 26 siswa, dan Hasil belajar *Chest pass* siklus II dalam kategori tuntas yaitu 92% atau 33 siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penerapan pembelajaran *Chest Pass* menggunakan *media target* meningkatkan hasil belajar *Chest Pass* siswa kelas IX 6 SMP Negeri 16 Palembang tahun pelajaran 2024/2025.

**Kata Kunci:** hasil belajar; *chest pass*; media target; bola basket.

## ***Efforts To Improve Chest Pass Learning Out Comes Using Target Media In Basketball Games***

### **Abstract**

*This research aims to improve learning outcomes Chest Pass class IX 6 students at SMP Negeri 16 Palembang for the 2024/2025 academic year. This research uses the Classroom Action Research (PTK) method. The data source for this research is 36 students in class IX 6 of SMP Negeri 16 Palembang for the 2024/2025 academic year. Data collection techniques using observation and assessment of learning outcomes Chest Pass basketball game. The data analysis technique used in this research is descriptive based on quantitative analysis with percentages. Based on the research results, it is clear that the use of target media can improve learning outcomes. Chest Pass for class IX 6 students at SMP Negeri 16 Palembang for the 2024/2025 academic year. From the results of the analysis, significant improvements were obtained from pre-cycle, cycle I and cycle II. Learning outcomes Chest pass in the pre-cycle in the complete category, namely 47% or 17 students. Learning outcomes Learning outcomes Chest pass in cycle I in the complete category, namely 72% or 26 students, and learning outcomes Chest pass cycle II in the complete category, namely 92% or 33 students. The conclusion of this research is the application of Chest Pass learning using media target improve learning outcomes Chest Pass class IX 6 students at SMP Negeri 16 Palembang for the 2024/2025 academic year.*

**Keywords:** learning outcomes; *chest pass*; target media; basketball.

**How to Cite:** Christian, C. C., Destriana, D., & Segar, D. (2025). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Chest Pass Menggunakan Media Target Dalam Permainan Bola Basket. *Discourse of Physical Education*, 4(1), 12–25. <https://doi.org/10.36312/dpe.v4i1.2452>



<https://doi.org/10.36312/dpe.v4i1.2452>

Copyright© 2025, Christian et al

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Secara etimologi, pendidikan berasal dari kata “*paedagogie*” dari bahasa Yunani, terdiri dari kata “*paes*” artinya anak dan “*agogos*” artinya membimbing. Jadi *paedagogie* berarti bimbingan yang diberikan kepada anak (Densley et al., 2021). Dalam bahasa Romawi pendidikan berasal dari kata “*educate*” yang berarti mengeluarkan sesuatu yang berada dari dalam. Sedangkan dalam bahasa Inggris pendidikan diistilahkan dengan kata “*to educate*” yang berarti memperbaiki moral dan melatih intelektual. Bangsa Jerman melihat pendidikan sebagai *Erziehung* yang setara dengan *educare*, yakni: membangkitkan kekuatan terpendam atau mengaktifkan kekuatan atau potensi anak (Bourke et al., 2024). Dalam bahasa Jawa, pendidikan berarti *panggulawentah* (pengolahan), mengolah, mengubah kejiwaan, mematangkan perasaan, pikiran, kemauan dan watak, serta kepribadian sang anak (Wibowo et al., 2024). Dalam dunia pendidikan terdapat berbagai mata pelajaran disetiap jenjangnya, dijenjang menengah pertama teradapat salah mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik yaitu pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atau disingkat (PJOK) (Kebede et al., 2024).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Latino et al., 2024). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Hal ini merupakan salah satu dari subsistem-subsistem pendidikan. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan sistematis yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik (Dyson et al., 2024). Salah satu mata pelajaran yang paling diminati peserta didik yaitu mata pelajaran olahraga. Olahraga sebagai salah satu bentuk upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Astuti et al., 2024). Kegiatan olahraga terbagi ke dalam berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, akuatik, dan olahraga bela diri (Gennari & Valentini, 2023). Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga permainan Bola Basket.

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga permainan bola besar berkelompok yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang dan saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah terjadinya poin ke keranjang sendiri (Yan et al., 2024). Permainan bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruangan olahraga tertutup serta hanya memerlukan lapangan yang relatif berukuran kecil. Di samping itu, permainan bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan para pemain ketika

memantulkan atau melempar bola basket tersebut saat bermain (Muslimin et al., 2023). Sama halnya dengan olahraga yang lain yang mempunyai teknik-teknik dasar yang perlu dikuasai oleh para peminatnya khususnya bagi para pemula yang ingin belajar menjadi pemain profesional seperti *rebound, catching, pivot, dribbling, shooting* dan *passing* (Salim et al., 2024).

*Passing* berarti mengoper bola. Operan merupakan teknik dasar pertama. Dengan operan para pemain dapat melakukan gerak mendekati ring basket untuk kemudian tembakan (Xakimjanovich & Strelchenko, 2023). Operan dapat dilakukan dengan cepat dan keras. Hal yang terpenting bola dapat dikuasai oleh teman yang menerimanya. Operan juga dapat dilakukan secara lunak. Jenis operan tersebut tergantung pada situasi keseluruhan, yaitu kedudukan teman, situasi teman, waktu dan teknik yang digunakan. *Chest Pass* atau umpan dada dengan menggunakan kedua tangan mungkin merupakan umpan yang paling sering digunakan dalam pertandingan bola basket (Kharisma et al., 2024). Upaya guru dalam meningkatkan hasil belajar bisa menggunakan Media modifikasi pembelajaran, media merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan belajar mengajar (Pambadi et al., 2024).

Fungsi utama dari media pembelajaran adalah sebagai alat bantu mengajar, yakni menunjang penggunaan metode mengajar yang dipergunakan guru (Jha et al., 2024). Melalui penggunaan media pengajaran diharapkan dapat mempertinggi kualitas proses belajar-mengajar yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas hasil belajar siswa (Kouaho & Epstein, 2024). Salah satunya yaitu penggunaan media target. Penggunaan media Target pada proses pembelajaran akan membantu keefekifan dalam memberikan pembelajaran Dengan demikian, pembelajaran menggunakan media target dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan *chest pass* (Duarte et al., 2019).

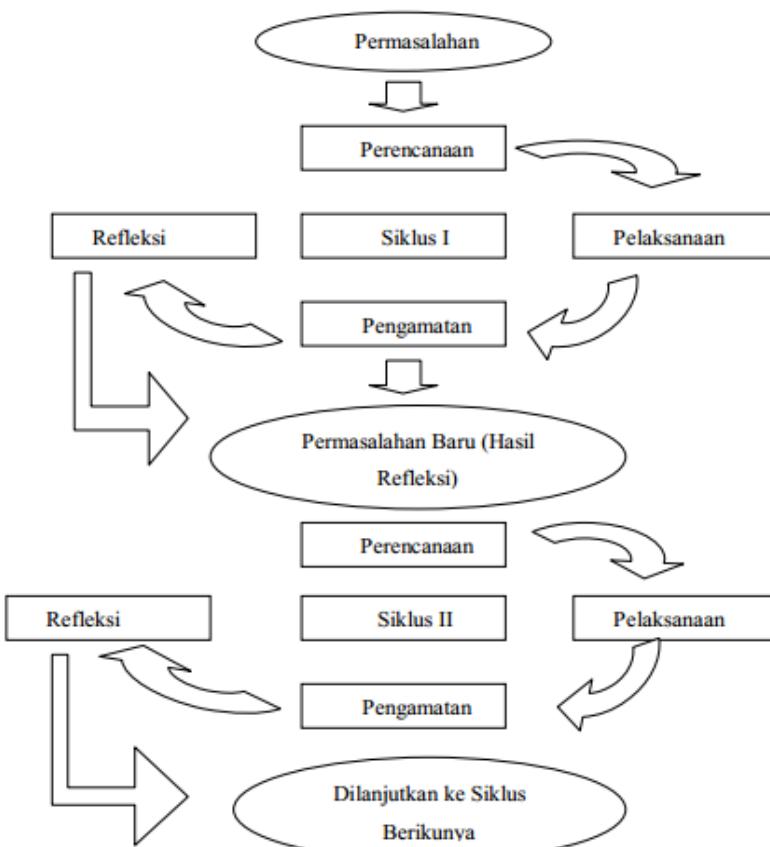
Berdasarkan praktik yang ditemui dilapangan siswa kelas IX 6 SMP Negeri 16 Palembang tahun pelajaran 2024/2025 masih banyak yang tidak tuntas, siswa dikatakan tuntas apabila mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75. Kondisi ini menimbulkan masalah dalam pembelajaran bola basket di kelas, di mana hasil belajar siswa dalam aspek *chest pass* masih berada di bawah standar yang diharapkan. Hasil belajar yang rendah ini tidak hanya berdampak pada nilai akademik siswa, tetapi juga dapat mempengaruhi minat dan partisipasi mereka dalam pembelajaran bola basket Peserta didik SMP Negeri 16 Palembang masih banyak yang kurang baik saat melakukan *chest pass* masih banyak yang melenceng dan tidak tepat sasaran, hal tersebut dikarenakan saat pelajaran PJOK keadaan lapangan panas dan pemberian materi yang masih monoton dan kurang menarik sehingga siswa kurang antusias dalam melakukan *chest pass*. Maka dari itu peneliti memutuskan melakukan inovasi pembelajaran untuk menumbuhkan minat dan memperbaiki kemampuan *chest pass* peserta didik dalam permainan bola basket melalui Penelitian Tindakan khususnya dalam pembelajaran bola basket di sekolah.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang merupakan pendekatan reflektif untuk meningkatkan praktik pembelajaran. PTK

dilakukan di lapangan olahraga SMP Negeri 16 Palembang selama Mei hingga Juni 2024. Proses PTK mencakup empat tahap: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi (Baharuddin et al., 2024). Pada tahap perencanaan, peneliti mengidentifikasi permasalahan berupa rendahnya hasil belajar *chest pass* dan merancang strategi pembelajaran menggunakan media target. Pelaksanaan tindakan dilakukan sesuai rencana, di mana guru menerapkan metode pembelajaran berbasis media target dalam dua siklus. Observasi dilakukan untuk memantau proses dan hasil pembelajaran melalui lembar observasi dan catatan lapangan. Tahap refleksi bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas tindakan dan menyusun rencana perbaikan untuk siklus berikutnya (Arikunto, 2021). Siklus ini berlanjut hingga hasil pembelajaran menunjukkan peningkatan yang signifikan sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Hasil refleksi terhadap tindakan yang dilakukan akan digunakan kembali untuk merevisi rencana pembelajaran jika ternyata tindakan yang dilakukan belum berhasil memecahkan masalah, seperti gambar di bawah ini:



**Gambar 1.** Siklus Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto, 2021).

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX 6 SMP Negeri 16 Palembang tahun ajaran 2024/2025, yang terdiri dari 36 siswa, dengan rincian 16 siswi perempuan dan 20 siswa laki-laki. Pemilihan kelas IX 6 sebagai subjek penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di kelas ini belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dalam keterampilan *chest pass*, yaitu sebesar 75. Rendahnya hasil belajar ini menjadi dasar perlunya intervensi pembelajaran menggunakan media target. Penelitian ini menggunakan

teknik *total sampling*, di mana seluruh anggota populasi dilibatkan sebagai sampel. Teknik ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan hasil belajar dalam satu kelas tertentu, sehingga setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk berpartisipasi dalam proses tindakan kelas. Dengan melibatkan seluruh siswa, peneliti dapat mengevaluasi efektivitas intervensi secara menyeluruh dan mengidentifikasi dampaknya pada berbagai kelompok siswa, termasuk perbedaan gender dan tingkat keterampilan awal.

Selain itu, melibatkan seluruh populasi sebagai sampel juga memberikan keuntungan dalam hal generalisasi hasil penelitian. Hasil yang diperoleh dapat lebih akurat merepresentasikan kondisi sebenarnya di kelas IX 6 SMP Negeri 16 Palembang. Penelitian ini juga mempertimbangkan variasi individu, seperti perbedaan dalam minat terhadap olahraga, pengalaman bermain basket, dan motivasi belajar. Data dari keseluruhan sampel ini memungkinkan peneliti untuk mengkaji keberhasilan intervensi secara lebih mendalam, serta memberikan masukan bagi pengembangan strategi pembelajaran yang dapat diterapkan di kelas lain dengan karakteristik serupa. Dalam pelaksanaannya, peneliti juga memantau tingkat keterlibatan siswa selama siklus pembelajaran untuk memastikan bahwa setiap siswa benar-benar mengikuti seluruh tahap intervensi. Ini penting untuk memastikan bahwa hasil penelitian mencerminkan dampak dari tindakan pembelajaran yang telah dirancang. Dengan pendekatan ini, penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas penggunaan media target dalam meningkatkan keterampilan *chest pass* siswa.

### Instrumen Penelitian

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan rubrik penilaian. Lembar observasi digunakan untuk mencatat keterlibatan dan aktivitas siswa selama pembelajaran, seperti respons mereka terhadap instruksi guru dan penggunaan media target. Sementara itu, rubrik penilaian dirancang untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan *chest pass* berdasarkan tiga kriteria utama: posisi tubuh dan tangan, kekuatan serta kecepatan lemparan, dan ketepatan sasaran. Rubrik ini divalidasi melalui proses expert judgment oleh dua dosen pendidikan jasmani dan satu pelatih basket profesional, memastikan bahwa setiap kriteria relevan dan akurat dalam mengevaluasi kemampuan siswa. Untuk memastikan kualitas instrumen, validitas dan reliabilitas rubrik penilaian diuji secara menyeluruh. Validitas isi diuji menggunakan *Content Validity Index* (CVI), di mana nilai CVI yang diperoleh mencapai skor minimum 0,8, menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki validitas konten yang kuat (Mace & Pearl, 2019). Selain itu, reliabilitas antar-penilai diuji menggunakan *Interrater Reliability Coefficient* (IRC), dengan hasil koefisien sebesar 0,85. Hasil ini menunjukkan bahwa rubrik memiliki konsistensi tinggi dalam penilaian yang dilakukan oleh pengamat yang berbeda (Hunt et al., 2022).

### Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui dua metode utama, yaitu observasi langsung dan penilaian kinerja siswa. Observasi langsung dilakukan oleh peneliti dan tim guru untuk mencatat aktivitas siswa selama pembelajaran. Lembar observasi digunakan untuk mencatat keterlibatan siswa, termasuk tingkat antusiasme dan kemampuan

mereka dalam mempraktikkan *chest pass*. Penilaian kinerja siswa dilakukan menggunakan rubrik penilaian pada akhir setiap siklus, dengan fokus pada akurasi teknik *chest pass*. Data tambahan berupa catatan lapangan juga dikumpulkan untuk memberikan konteks yang lebih kaya terhadap hasil observasi, seperti kendala yang dihadapi siswa atau respons mereka terhadap umpan balik guru.

### **Analisis Data**

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk mengukur peningkatan hasil belajar siswa di setiap siklus. Proses analisis dimulai dengan menghitung persentase siswa yang mencapai KKM pada pra-siklus, siklus I, dan siklus II. Perbandingan persentase ini digunakan untuk mengevaluasi tren peningkatan hasil belajar. Selain itu, analisis juga mencakup identifikasi faktor-faktor yang memengaruhi hasil, seperti tingkat keterlibatan siswa atau efektivitas penggunaan media target. Data yang telah dianalisis kemudian digunakan sebagai bahan refleksi untuk menyusun perbaikan pada siklus berikutnya, dengan tujuan memastikan peningkatan hasil belajar yang berkelanjutan. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel dan diagram batang. Tabel digunakan untuk merangkum jumlah dan persentase siswa yang mencapai KKM pada setiap siklus, sedangkan diagram batang digunakan untuk memvisualisasikan perbandingan tingkat ketuntasan dari pra-siklus hingga siklus II. Visualisasi ini memudahkan interpretasi data dan membantu peneliti serta pembaca dalam memahami peningkatan hasil belajar siswa secara keseluruhan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

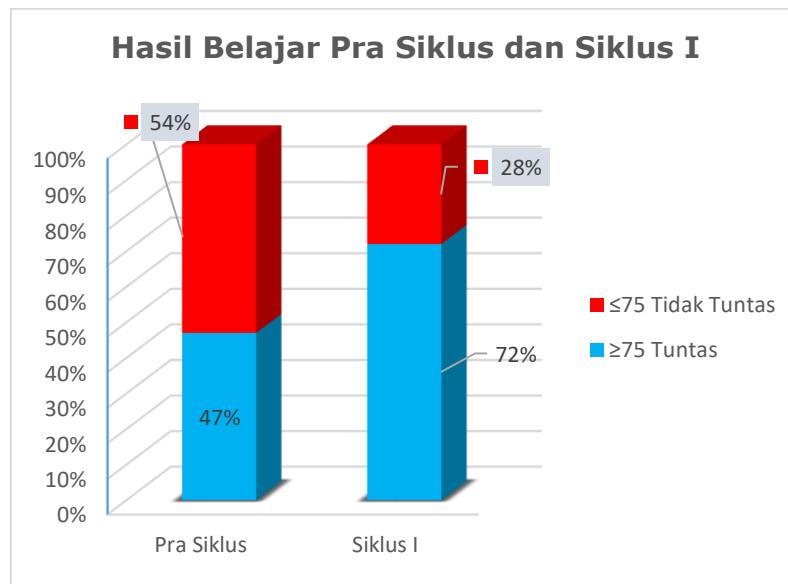
Berdasarkan hasil observasi pada kondisi awal diketahui bahwa masih banyak peserta didik yang belum mencapai kategori tuntas pada permainan bola basket dengan benar dan tepat sasaran. Pada kondisi awal ditemukan hasil ketuntasan 53% yang belum tuntas. Sebagai dasar perencanaan siklus pertama. Peneliti melakukan kegiatan perbaikan dengan menggunakan prosedur pada siklus I melalui: perencanaan (*planing*), tindakan (*acting*) dan refleksi (*evaluasi*). Berikut rekapitulasi ketuntasan hasil belajar Pra Siklus dan Siklus 1

**Tabel 1.** Rekap Ketuntasan Hasil Belajar Pra Siklus dan Siklus I

No.	Kategori	Pra Siklus		Siklus I	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1.	Tuntas	17	47%	26	72%
2.	Tidak Tuntas	19	53%	10	28%
	<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

Berkaitan dengan proses pembelajaran pada pra siklus berdampak pada hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa pada pra siklus menunjukkan bahwa dari 36 siswa 17 siswa atau sekitar 47% yang tuntas, sedangkan 19 siswa atau sekitar 53% tidak tuntas. Kemudian berdasarkan hal tersebut peneliti menggunakan model pembelajaran dengan target media untuk meningkatkan hasil belajar *chest pass* dalam permainan bola basket. Hasil analisis pada siklus I kemampuan siswa dalam menggunakan model pembelajaran dengan target media dengan hasil belajar *chest pass* mengalami peningkatan dari 36 siswa, ada 72% atau sekitar 26 tuntas, sedangkan

28% atau sekitar 10 siswa tidak tuntas. Hasil belajar peningkatan pada Pra Siklus dan Siklus I, dapat dilihat pada gambar 2. diagram berikut:



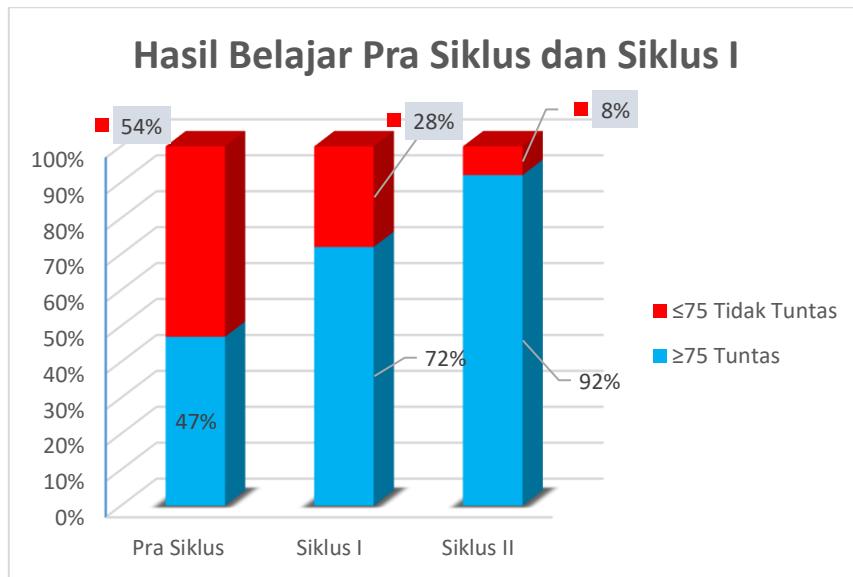
**Gambar 2.** Diagram Ketuntasan Hasil Belajar Pra siklus & Siklus I

Refleksi dari hasil yang dilakukan pada akhir Siklus I didapatkan bahwa hasil belajar peserta didik meningkat jika dibandingkan dengan hasil dari Pra Siklus, hal ini dibuktikan dari hasil yang diperoleh setelah menerapkan pembelajaran *Chest Pass* menggunakan media target mengalami peningkatan secara signifikan dan memberikan banyak manfaat kepada siswa kelas IX 6 SMP Negeri 16 Palembang. Kekurangan dan kelebihan dalam Siklus I selanjutnya dilakukan Siklus II dengan memperhatikan evaluasi dari Siklus I dengan langkah perencanaan, pelaksanaan pengamatan, dan refleksi untuk mendapatkan hasil dari tindakan yang dilakukan tersebut. Kegiatan Siklus II bertujuan untuk melihat apakah pada Siklus II ini mengalami peningkatan dari Siklus II. Hasil Tindakan pada penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran *Chest Pass* bola basket menggunakan media target.

**Tabel 2.** Rekap Hasil Belajar Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

No.	Kategori	Pra Siklus		Siklus I		Siklus II	
		Jumlah	Persen	Jumlah	Persen	Jumlah	Persen
1.	Tuntas	17	47%	26	72%	33	92%
2.	Tidak Tuntas	19	53%	10	28%	3	8%
	<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

Dari hasil analisis pada Siklus II mengalami peningkatan dibandingkan Siklus I dari 36 siswa, ada 32 siswa 92% sekitar 33 siswa sedangkan 3 siswa sekitar 8% tidak tuntas. Diagram ketuntasan hasil belajar yang didapatkan siswa pada data awal, Siklus I dan siklus II pada diagram dibawah ini.



**Gambar 3.** Diagram Hasil Belajar Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Refleksi dari hasil yang dilakukan pada Siklus II didapatkan bahwa hasil belajar peserta didik meningkat jika dibandingkan dengan Siklus I, terbukti dari nilai yang diperoleh setelah penerapan pembelajaran *Chest Pass* menggunakan media target mencapai ketuntasan belajar  $KKM = 75$ , sebanyak 92% sebesar 33 siswa. Hasil belajar dari Siklus II yang tuntas sebanyak 33 siswa maka sudah memenuhi indikator tingkat keberhasilan hasil belajar menggunakan penerapan pembelajaran *Chest Pass* bola basket menggunakan media target.

### Pembahasan

Hasil Penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa melalui pembelajaran yang telah dilakukan menggunakan media target Hasil belajar *chest pass* bola basket dapat mengalami perubahan yang signifikan. Dilihat dari data awal terlihat masih dibawah KKM sehingga pembelajaran dilaksanakan melalui pembelajaran yang dimodifikasi dalam pembelajaran *chest pass* bola basket menggunakan media target. Berdasarkan penelitian sebelumnya (Jiyanto, 2023), metode pembelajaran yang digunakan adalah penerapan modifikasi permainan. Kemudian dari hal tersebut juga diketahui bahwa hasil belajar siswa dari siklus awal sudah mengalami peningkatan, namun belum memenuhi KKM, sehingga dilakukan kegiatan remedial siklus II.

Siklus I diketahui sebanyak 26 siswa yang tuntas mencapai KKM dengan persentase 72% dan 10 siswa yang belum tuntas dengan persentase 28%. Pembelajaran Bola basket yang divariasi menggunakan media target siswa kelas IX 6 SMP Negeri 16 Palembang, menunjukkan perkembangan yang signifikan pada Siklus I. Pembelajaran yang menjadi fokus utama berdasarkan kegiatan Pra Siklus yang sudah dilakukan peneliti sebelum siklus I yaitu penerapan teknik *Chest Pass* bola basket menggunakan media target yang merupakan aspek penting dalam kegiatan Siklus I (Vivaldi et al., 2023). Pada pembelajaran ini, siswa tidak hanya merasa senang dalam mengikuti praktik. Tetapi juga sangat antusias dan juga semangat dalam mengikuti pembelajaran. Siswa menunjukkan minat dan semangat tinggi untuk berkompetisi dengan siswa lain. Permainan media target terbukti berhasil

menarik perhatian dan melibatkan siswa menjadi aktif (Irham et al., 2024). Meski dalam pembelajaran yang menyenangkan, siswa tetap mampu menjaga fokus pada tujuan pembelajaran yaitu menguasai materi *Chest Pass* menggunakan media target. Ketercapaian hasil pada Siklus I menunjukkan efektivitas metode pembelajaran yang digunakan. Permainan menggunakan media target merupakan metode yang relevan dengan *chest pass* materi bola basket karena melibatkan gerakan dasar melempar bola tepat pada sasaran (Made & Pasek, 2023). Pembelajaran yang menjadikan target sasaran permainan menjadi siswa lebih antusias untuk belajar. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan pemahaman konsep menjadi lebih baik. Guru memberikan umpan balik yang membangun karenanya membuat siswa merasa didukung dan terus bersaing untuk meningkatkan kemampuannya. Sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa motivasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran olahraga (Arindza & Lestari, 2024).

Siswa yang belum mencapai nilai KKM pada siklus I ini pada hakekatnya setiap individu mempunyai tingkat kemampuan memahami pembelajaran yang berbeda, sehingga perlu adanya perlakuan khusus untuk dapat meningkatkan kemampuan belajarnya (Patricya et al., 2024). Selain itu beberapa diantaranya siswa kurang minat terhadap pembelajaran olahraga, hal tersebut mempengaruhi minat pada saat melaksanakan penerapan modifikasi pada siklus I. Berdasarkan refleksi dari hasil evaluasi rencana tindak lanjut dilakukan guna membantu siswa yang belum tuntas. Hal tersebut bisa dengan menambahkan sesi pembelajaran bagi siswa yang bersangkutan agar mereka dapat memahami penerapan modifikasi *chest pass* dengan media target menjadi lebih baik. Variasi teknik pembelajaran juga diperkenalkan untuk daya tarik minat belajar siswa (Anton, 2023). Selanjutnya diharapkan materi pembelajaran ini dapat ditingkatkan agar semua siswa dapat mencapai hasil yang maksimal. Ketika pencapaian siswa belum berada di persentase 85% maka penelitian penelitian dilanjutkan ke siklus II untuk mencapai tujuan yang di inginkan.

Siklus II proses pembelajaran *chest pass* menggunakan media target yang bergerak. Siswa kelas IX 6 SMP Negeri 16 Palembang sudah menunjukkan hasil yang lebih baik dibuktikan dengan hasil penilaian siswa yang tuntas mencapai KKM sebanyak 33 siswa sekitar 92% dan yang tidak tuntas 3 siswa sekitar 8%. Tindakan yang diberikan pada siklus II menggunakan media target yang tidak bergerak dan dikombinasikan dengan media target yang bergerak, hasilnya lebih baik dari siklus I. Hal ini membuktikan bahwa upaya perbaikan dan pengembangan dilakukan pada siklus I telah menghasilkan peningkatan kearah yang lebih baik (Setyadi, 2022). Peningkatan dengan penyesuaian metode pembelajaran yang dilakukan pada siklus II seperti variasi latihan, pemberian umpan balik, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman hasil belajar siswa. Aktivitas belajar siswa merupakan dasar untuk mencapai hasil belajar yang lebih optimal. Maka dari itu pembelajaran harus berjalan secara efektif, karena pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang menyediakan kesempatan belajar sendiri dan beraktivitas sendiri kepada siswa (Indrianto & Fatmawati, 2020). Siswa belajar dan beraktivitas sendiri untuk memperoleh pengalaman, pengetahuan, dan tingkah laku lainnya serta mengembangkan keterampilan yang bermakna (Wajdi, 2023). Penguatan konsep teknik dasar bola basket yang dilakukan secara bertahap dapat membantu siswa membangun dasar yang kuat untuk mempelajari materi yang lebih baik (Putri et al.,

2024). Motivasi yang mengalami peningkatan setelah keberhasilan pada siklus I dan pembelajaran yang positif mendorong siswa untuk lebih semangat berlatih dan belajar.

Berdasarkan pada keberhasilan siklus II proses pembelajaran *chest pass* bola basket menggunakan media target menunjukkan hasil yang signifikan dengan tingkat ketuntasan dari 26 siswa (72%) pada siklus I menjadi 33 siswa (92%). Meningkatnya analisis data pada penelitian diketahui bahwa ketuntasan hasil belajar telah dicapai oleh siswa pada pengulangan materi pembelajaran di siklus II. Peningkatan ini merupakan hasil dari perbaikan metode pembelajaran, penggunaan media target yang tepat, evaluasi yang mendalam, serta dukungan emosional dari guru (Supriatna, 2023). Selanjutnya, diharapkan pencapaian ini dapat ditingkatkan lebih lanjut dalam siklus-siklus berikutnya agar semua siswa juga meraih hasil yang maksimal dalam olahraga khususnya bola basket. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan yang dialami pada Siklus II pembelajaran *chest pass* bola basket menggunakan media target di SMP Negeri 16 Palembang merupakan hasil dari kombinasi strategi pembelajaran yang efektif. Penerapan strategi pembelajaran tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis siswa tetapi juga mempertahankan motivasi dan semangat mereka dalam berpartisipasi terhadap pembelajaran olaraga. Dari pernyataan tersebut maka peneliti sepakat bahwa pembelajaran *chest pass* bola basket menggunakan media target dapat dijadikan suatu alternatif pembelajaran guna meningkatkan kemampuan *chest pass* untuk siswa kelas IX 6 SMP Negeri 16 Palembang.

## SIMPULAN

Penerapan pembelajaran *chest pass* bola basket menggunakan media target terbukti efektif meningkatkan hasil belajar siswa kelas IX 6 SMP Negeri 16 Palembang pada tahun ajaran 2024/2025. Peningkatan signifikan terlihat dari persentase ketuntasan siswa, yaitu 47% pada pra-siklus, meningkat menjadi 72% pada siklus I, dan mencapai 92% pada siklus II, dengan total 33 dari 36 siswa memenuhi kriteria ketuntasan minimal ( $KKM \geq 75$ ). Pembelajaran menggunakan media target tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis siswa dalam melakukan *chest pass* tetapi juga menumbuhkan motivasi dan antusiasme belajar siswa. Modifikasi pembelajaran pada siklus II yang mengombinasikan media target statis dan bergerak terbukti memberikan hasil yang lebih baik dibanding siklus sebelumnya. Keberhasilan ini menunjukkan pentingnya inovasi pembelajaran berbasis media yang interaktif untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani, sekaligus memberikan rekomendasi bagi guru untuk menerapkan strategi serupa dalam pembelajaran olahraga lainnya.

## REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar guru pendidikan jasmani mempertimbangkan penggunaan media target sebagai bagian dari strategi pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar bola basket, khususnya *chest pass*. Media target terbukti efektif dalam meningkatkan ketuntasan belajar siswa hingga 92% pada siklus II. Guru juga dapat mengombinasikan media target statis dan bergerak untuk memberikan variasi latihan yang lebih menantang dan menarik bagi siswa, sehingga memaksimalkan keterlibatan dan motivasi belajar (Abduraxmonov & Parpiyev, 2024). Selain itu, penting bagi sekolah untuk mendukung penggunaan

media pembelajaran dengan menyediakan fasilitas yang memadai, seperti peralatan olahraga dan ruang praktik yang sesuai. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk menguji efektivitas media target pada keterampilan bola basket lainnya, seperti *dribbling* dan *shooting*, serta pada kelompok siswa dengan jenjang pendidikan atau karakteristik yang berbeda. Hal ini bertujuan untuk memperluas penerapan inovasi pembelajaran berbasis media dalam pendidikan jasmani.

## REFERENSI

- Abduraxmonov, X. X., & Parpiyev, B. N. (2024). Methods of organizing training in volleyball players. *Theoretical Aspects in the Formation of Pedagogical Sciences*, 3(12), 11–20. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11500727>
- Anton, A. (2023). Peningkatan hasil belajar passing bawah permainan bola voli siswa menggunakan media bola modifikasi. *COMSERVA Indonesian Journal of Community Services and Development*, 2(11), 2520–2539. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i11.652>
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arindza, A., & Lestari, H. (2024). Peningkatan motivasi belajar peserta didik kelas X SMA IT Izzuddin Palembang dengan menggunakan metode perang dinding pada materi teks biografi. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 108–117. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11003137>
- Astuti, Y., Orhan, B. E., Al-mhanna, S. B., & Batrakoulis, A. (2024). Mental training models in physical education, sports and health subjects for volleyball in elementary school students. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 2041, 531–537. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9443005>
- Baharuddin, B., Ramadhani, M. S. A., Resky, M., Abidin, D., & Ridlo, A. F. (2024). Pengembangan kompetensi guru melalui pelatihan PTK dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di Desa Karang Indah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 1574–1581. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3017>
- Bourke, M., Haddara, A., Loh, A., Saravanamuttoo, K. A., Bruijns, B. A., & Tucker, P. (2024). Effect of capacity building interventions on classroom teacher and early childhood educator perceived capabilities, knowledge, and attitudes relating to physical activity and fundamental movement skills: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18907-x>
- Densley, B., Calvert, H. G., Boedeker, P., & Turner, L. (2021). Implementation of physical activity in US elementary schools: The role of administrative support, financial resources, and champions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094476>
- Duarte, T. S., Alves, D. L., Coimbra, D. R., Miloski, B., Bouzas Marins, J. C., & Bara Filho, M. G. (2019). Technical and tactical training load in professional

- volleyball players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(10), 1338-1343. <https://doi.org/10.1123/ijsspp.2019-0004>
- Dyson, B., Baek, S., Howley, D., Lee, Y., & Fowler, J. (2024). Students' perspectives of social and emotional learning in a high school physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1-8. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2023-0090>
- Gennari, A. S., & Valentini, M. (2023). The effects of physical activity on cognitive and learning abilities in childhood. *The European Educational Researcher*, 1-30. <https://doi.org/10.31757/euer.711>
- Hunt, J. A., Rogers-Scarlett, S., Schmidt, P., Thompson, R. R., Gilley, A., Devine, E., Kelly, C. K., & Anderson, S. (2022). Validation of a rubric used for skills-based assessment of veterinary students performing simulated ovariohysterectomy on a model. *Journal of Veterinary Medical Education*, e20220011. <https://doi.org/10.3138/jvme-2022-0011>
- Indrianto, N., & Fatmawati, D. N. (2020). Keterampilan guru dalam melaksanakan penelitian. *Jurnal Internasional Pendidikan*, 3(1), 19. <https://doi.org/https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/analysis>
- Irham, A. I., Rossi, D. W. I. R., & Yulfandinata, A. Y. (2024). Peningkatan hasil belajar gerak spesifik melempar pada pembelajaran bola basket fase D kelas VII. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 239-246. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.546>
- Jha, S. S., Dobe, M., Taklikar, C., & Lahiri, A. (2024). Classroom intervention to improve behavioral intention toward regular physical activity among adolescents. *Frontiers in Public Health*, 12(August), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1260916>
- Jiyanto, J. (2023). Penerapan modifikasi pembelajaran dan media bantu terhadap hasil belajar chest pass bola basket pada siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(01), 14-22. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i01.2221>
- Kebede, M., Howard, A. G., Ren, Y., Anuskiewicz, B., Di, C., Troester, M. A., & Evenson, K. R. (2024). A systematic scoping review of latent class analysis applied to accelerometry-assessed physical activity and sedentary behavior. *PLoS ONE*, 19(1), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283884>
- Kharisma, Y., Mubarok, M. Z., & Hermawan, B. (2024). The effect of the drill training method on increasing the accuracy of volleyball services. *Physical Activity Journal*, 5(2), 123-130. <https://doi.org/10.12345/paj.v5i2.678>
- Kouaho, W. J., & Epstein, D. A. (2024). Socioeconomic class in physical activity wearables research and design. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*. <https://doi.org/10.1145/3613904.3642789>
- Latino, F., Susanto, N., Anam, K., Setyawan, H., Saraiello, E., & Tafuri, F. (2024). The effects of circuit training versus high-intensity interval training on the endurance of volleyball athletes: A randomized controlled trial. *Retos: Nuevas*

- Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 58, 1050–1060. <https://doi.org/10.47197/retos.v58i0.9671137>
- Mace, J., & Pearl, S. (2019). Rubric development and validation in higher education. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 41(3), 289–302. <https://doi.org/10.1080/1360080X.2019.1591670>
- Made, A., & Pasek, S. (2023). Meningkatkan hasil belajar teknik dasar shooting bola basket melalui peer assessment. *MADU: Jurnal Ilmiah Mandalika Education*, 1(1), 153–157. <https://doi.org/10.36312/madu.v1i1.22>
- Muslimin, M., Saputra, M. Y., Fikri, A., & Mareli, A. (2023). Development of a model of reaction speed training tools for sitting volleyball athletes NPCI Lahat district. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 12(2), 361–372. <https://doi.org/10.36706/altius.v12i2.18>
- Putri, M., Panjaitan, D., Kunci, K., Gerak, P., & Basket, B. (2024). Modifikasi pengembangan gerak dalam bola basket. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(4), 259–264. <https://doi.org/10.62017/jppi.v1i4.1523>
- Pambadi, K. B., Pujiyanto, D., Nopiyanto, Y. E., & Prabowo, A. (2024). Teaching games for understanding: Application of learning methods to volleyball material. *Indonesian Journal of Sport, Health and Physical Education Sciences*, 2(1), 41–47. <https://doi.org/10.58723/inasport.v2i1.147>
- Patricia, F., Hanim, W., & Hasanah, U. (2024). Implementasi pembelajaran kooperatif model student teams achievement divisions (STAD) untuk mengoptimalkan keterampilan membaca pemahaman siswa sekolah dasar. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 12169–12177. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/10994>
- Salim, F. A., Postma, D. B. W., Haider, F., Luz, S., Beijnum, B. F. Van, & Reidsma, D. (2024). Enhancing volleyball training: Empowering athletes and coaches through advanced sensing and analysis. *Frontiers in Sports and Active Living*, April, 1–18. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1326807>
- Setyadi, W. (2022). Peningkatan kemampuan guru dalam menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (RP-PJJ) masa pandemi Covid-19 melalui workshop dan pendampingan pada guru mata pelajaran di SMP Negeri 2 Tirtomoyo tahun pelajaran 2020/2021. *JARLITBANG Pendidikan*, 8(2), 161–172. <https://doi.org/10.59344/jarlitbang.v8i2.25>
- Supriatna, E. (2023). Metode bermain dalam pembelajaran shooting bola basket. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(4), 3329–3339. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i4.329>
- Vivaldi, M., Sudarso, & Supriadi, J. (2023). Peningkatkan hasil keterampilan chest pass bola basket melalui metode latihan bagian (Studi pada siswa kelas X IPA 5 SMAN 3 Jombang tahun ajaran 2022-2023). *Journal of Social Science Research*, 3, 7220–7226. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1147>

- Wajdi, F. (2023). Upaya peningkatan ketepatan long jump shoot melalui alat bantu bermain pada siswa kelas XII SMAN 1 Kota Jambi. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 3(1), 43–48. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v3i1.2097>
- Wibowo, C., Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Insanistyo, B., Kardi, I. S., Ibrahim, R., Defliyanto, & Cs, A. (2024). Assessing the influence of the flipped classroom on physical education students' engagement in basketball learning activities. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(4), 511–519. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.4.01>
- Xakimjanovich, A. X., & Strelchenko, V. F. (2023). Effectiveness of conducting extracurricular activities in volleyball. *Academic Research in Modern Science*, 141–150. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11259612>
- Yan, J., Morgan, P. J., Smith, J. J., Chen, S., Leahy, A. A., & Eather, N. (2024). Pilot randomized controlled trial of a game-based intervention for teaching basketball in Chinese primary school physical education. *Journal of Sports Sciences*, 42(1), 25–37. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2319457>