

Optimasi Keterampilan *Chest Pass* Bola Basket Melalui Penerapan *Target Game-Based Learning* pada Siswa Kelas X SMAN 1 Pontianak

Merdan F¹, Syahria Arya Maulana², Ii Sumirat³, Bambang Prasetyo Subekti⁴, Clara Rindianti Pertiwi⁵, Nur Fajri Hafifah⁶, Mimi Haetami⁷, Rahmad Frasjoyo Pandi⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Jl. Tj. Raya II No.4, Banjar Serasan, Kec. Pontianak Tim., Kota Pontianak, Kalimantan Bara, 78112, Indonesia.

E-mail: peserta.41818@ppg.belajar.id

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6598>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 25 Mei April 2026

Revised: 29 Mei 2026

Accepted: 13 Juni 2026

Kata kunci:

Chest Pass Bola Basket,
Target Game-Based Learning

Keywords:

Basketball Chest Pass, Target
Game-Based Learning



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *Chest Pass* bola basket dengan menggunakan model pembelajaran *Target Game-Based Learning* (permainan bola target) pada siswa SMAN 1 Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dengan jumlah 30 peserta didik di SMAN 1 Pontianak. Adapun teknik pengumpulan data diantaranya adalah melalui tes keterampilan, observasi lapangan, dan dokumentasi. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara, lembar observasi unjuk kerja, LKPD, tes kognitif, dan lembar dokumen data. Hasil menunjukkan bahwa efektivitas proses pembelajaran *chest pass* bola basket melalui media permainan modifikasi bola target memiliki hasil belajar yang meningkat, yang pada awalnya pada pra-siklus hanya terdapat 26,67% dari 30 peserta didik yang mencapai ketuntasan, meningkat pada siklus I menjadi 50% dari 30 peserta didik, dan terus meningkat signifikan pada siklus II menjadi 100% dari 30 peserta didik tuntas. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa model pembelajaran *Target Game-Based Learning* dapat mengoptimalkan hasil belajar *chest pass* bola basket. Kesimpulan yang dapat diambil bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan dengan model permainan bola target dapat meningkatkan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran materi bola basket kelas X SMAN 1 Pontianak. Saran peneliti adalah guru dapat mengimplementasikan model pembelajaran ini untuk meningkatkan kualitas gerak dasar permainan bola besar.

This study aims to determine the improvement in learning outcomes of the basketball chest pass using the Target Game-Based Learning model (target ball game) among students at SMAN 1 Pontianak. The method used in this study was descriptive with a classroom action research (CAR) approach. The subjects in this study were 30 tenth-grade students at SMAN 1 Pontianak. Data collection techniques included skills tests, field observations, and documentation. The instruments used in this study were interview guidelines, performance observation sheets, student worksheets (LKPD), cognitive tests, and data document sheets. The results showed that the effectiveness of the basketball chest pass learning process using the modified target ball game resulted in improved learning outcomes. Initially, in the pre-cycle, only 26.67% of 30 students achieved completion, increasing to 50% in the first cycle, and continuing to increase significantly in the second cycle, to 100% of 30 students completing the task. Based on the research results, it was concluded that the Target Game-Based Learning model can optimize the learning outcomes of chest pass basketball. The conclusion that can be drawn is that physical education learning implemented with the target ball game model can improve learning outcomes and improve the learning process of basketball material for class X of SMAN 1 Pontianak. The researcher's suggestion is that teachers can

implement this learning model to improve the quality of basic movements in big ball games.



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

How to Cite: Merdan F et al (2026) Optimasi Keterampilan Chest Pass Bola Basket Melalui Penerapan Target Game-Based Learning pada Siswa Kelas X SMAN 1 Pontianak <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6598>

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran wajib dalam kurikulum nasional di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, melainkan juga dibentuk watak, disiplin, sportivitas, serta kemampuan kerja sama tim guna mencapai perkembangan yang seimbang antara aspek fisik dan mental.

Salah satu ruang lingkup materi dalam kurikulum PJOK kelas X di SMAN 1 Pontianak adalah permainan bola besar melalui cabang olahraga bola basket. Permainan ini menuntut penguasaan teknik dasar yang matang agar jalannya pertandingan dapat berjalan dinamis. Salah satu teknik dasar fundamental yang wajib dikuasai secara presisi oleh siswa adalah operan dada (*chest pass*). *Chest pass* merupakan teknik melempar bola searah dada yang sangat krusial dalam menyusun strategi serangan cepat. Namun, pada kenyataannya, penguasaan gerak dasar ini kerap menghadapi hambatan adaptasi psikomotorik pada peserta didik usia remaja.

Berdasarkan hasil observasi awal dan studi dokumentasi unjuk kerja pada materi bola basket kelas X di SMAN 1 Pontianak, ditemukan tingkat penguasaan gerak *chest pass* siswa masih relatif rendah. Hambatan utama yang teridentifikasi meliputi lemahnya koordinasi kekuatan otot lengan saat mendorong bola, posisi awal kaki yang kurang stabil, serta akurasi lemparan yang tidak konsisten menuju target rekan satu tim. Dari total 30 siswa yang diobservasi, tercatat hanya 30% (9 siswa) yang mampu melampaui batas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) senilai 75, sedangkan 70% (21 siswa) lainnya dikategorikan belum tuntas.

Rendahnya capaian motorik siswa disebabkan oleh metode pengajaran konvensional yang cenderung monoton dan berfokus pada repetisi statis. Guna mengatasi kejenuhan serta meningkatkan kepercayaan diri siswa, guru PJOK harus kreatif dalam merancang modifikasi pembelajaran. Solusi metodologis yang diterapkan dalam penelitian ini adalah model *Target Game-Based Learning*. Model ini mengintegrasikan teknik dasar *chest pass* ke dalam bentuk permainan modifikasi menggunakan sasaran lingkaran di dinding maupun target dinamis. Melalui pendekatan permainan target, siswa distimulasi melakukan repetisi operan secara aktif, kompetitif, dan menyenangkan, tanpa mengabaikan capaian mekanika gerak yang benar. Permasalahan inilah yang melatarbelakangi pelaksanaan PTK dengan judul: "Optimasi Keterampilan Chest Pass Bola Basket Melalui Penerapan Model *Target Game-Based Learning* pada Siswa Kelas X SMAN 1 Pontianak".

METODE

Desain dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif secara simultan (deskriptif) dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research (CAR)*. Desain penelitian yang diterapkan mengadopsi model spiral berantai yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart. Model ini dipilih karena strukturnya yang dinamis dan fleksibel, di mana setiap siklusnya terdiri dari empat tahapan terintegrasi yang saling berhubungan: perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*).

Penelitian tindakan kelas ini dirancang untuk menyelesaikan permasalahan nyata yang dihadapi peserta didik di dalam kelas secara langsung. Melalui siklus-siklus tindakan, guru bertindak sebagai peneliti sekaligus pelaksana tindakan untuk memperbaiki, meningkatkan, dan mengoptimalkan kualitas proses serta hasil belajar teknik dasar *chest pass* bola basket melalui model *Target Game-Based Learning*.

Tempat, Waktu, dan Subjek Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Pontianak, yang beralamat di Jl. Gusti Johan Idrus, Akcaya, Kec. Pontianak Sel., Kota Pontianak,

Kalimantan Barat 78113. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah ini memiliki fasilitas lapangan terbuka yang representatif untuk pembelajaran bola basket, namun berdasarkan studi pendahuluan, hasil belajar *chest pass* siswa kelas X di sekolah tersebut masih di bawah standar ketuntasan.

Waktu pelaksanaan penelitian ini dijadwalkan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 pada saat kami Di tetapkan sebagai mahasiswa PPL di sekolah tersebut, tepatnya selama dua bulan efektif dari bulan April hingga Mei 2026. Penentuan waktu ini disesuaikan dengan kalender akademik dan jadwal distribusi materi bola besar pada Kurikulum Merdeka Fase E.

Subjek dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu peserta didik kelas X dengan jumlah keseluruhan sebanyak 30 peserta didik. Komposisi subjek terdiri dari siswa laki-laki dan siswa perempuan yang memiliki tingkat kebugaran jasmani serta kemampuan koordinasi motorik yang heterogen. Karakteristik heterogenitas ini menjadi poin penting agar efektivitas model pembelajaran *Target Game-Based Learning* dapat diuji secara objektif pada berbagai tingkat kemampuan awal siswa.

Prosedur dan Tahapan Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan dibagi ke dalam dua siklus, di mana masing-masing siklus terdiri dari dua kali pertemuan (total 4 kali pertemuan di lapangan). Alur rincian prosedur operasional pada setiap tahapan dirancang sebagai berikut:

1. Perencanaan (*Planning*): Menyusun Modul Ajar/RPP modifikasi, menyiapkan media target dinding, serta merancang rubrik penilaian proses gerak *chest pass*.
2. Pelaksanaan Tindakan (*Action*): Mengimplementasikan proses pembelajaran bola basket melalui skenario permainan kompetitif berbasis bola target.
3. Pengamatan (*Observation*): Melakukan perekaman data unjuk kerja psikomotorik, penilaian kognitif, serta pengamatan perilaku afektif siswa selama aktivitas berlangsung.
4. Refleksi (*Reflection*): Menganalisis hasil tindakan, mengidentifikasi kendala teknis pada siklus I, dan merumuskan langkah perbaikan untuk siklus II.



Gambar : 1 Desain Penelitian Tindakan Kelas

Teknik Analisis Data dan Indikator Keberhasilan

Subjek penelitian ditentukan secara purposif yaitu siswa kelas X SMAN 1 Pontianak dengan jumlah sampel 30 peserta didik. Analisis data dikalkulasi menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif untuk mengukur persentase ketuntasan belajar klasikal dengan formula standar sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{Jumlah Siswa}}{\text{Jumlah Keseluruhan Siswa}} \times 100 \quad (1)$$

keberhasilan klasikal penelitian ditetapkan apabila minimal 75% dari total subjek penelitian mencapai batas KKM tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan dalam dua siklus yang terdiri dari total empat kali pertemuan untuk mengatasi rendahnya penguasaan teknik dasar *chest pass* bola basket pada siswa

kelas X SMAN 1 Pontianak. Pengumpulan data dilakukan secara komprehensif mencakup tiga domain utama asesmen PJOK, yaitu afektif (sikap dan keaktifan), kognitif (pemahaman konseptual mekanika gerak), dan psikomotorik (unjuk kerja teknik dasar *chest pass*). Penerapan inovasi pembelajaran menggunakan model *Target Game-Based Learning* terbukti memberikan dampak signifikan pada peningkatan kompetensi gerak siswa. Berikut disajikan rekapitulasi perbandingan nilai hasil belajar *chest pass* peserta didik dari masa pra-siklus, siklus I, hingga siklus II:

Tabel rekapitulasi nilai pra-siklus, siklus I dan siklus II

Sekor	Kategori	Frekuensi Pra-Siklus	Persentase Pra-Siklus	Frekuensi Siklus I	Persentase Siklus I	Frekuensi Siklus II	Persentase Siklus II
93-100	Sangat Baik	0	0%	5	16,66%	8	26,67%
84-92	Baik	3	10%	7	23,33%	11	36,67%
75-83	Cukup	5	16%	3	10%	11	36,67%
<75	Kurang	22	73%	15	50%	0	0%
Jumlah		30	100%	30	100%	30	100%

Berdasarkan tabel rekapitulasi di atas, terlihat lompatan ketuntasan klasikal yang sangat terukur. Pada tahap pra-siklus, dominasi kegagalan siswa terlihat jelas dengan adanya 22 siswa (73%) yang berada di bawah garis KKM karena gerakan manipulatif bola yang belum stabil. Setelah perbaikan pembelajaran di siklus I dijalankan dengan mengenakan jarak target yang bertahap, angka kelulusan naik menjadi 50%. Akhirnya, pada siklus II, setelah mengevaluasi penyesuaian tinggi rendah sasaran target sesuai tinggi badan rata-rata siswa, tingkat ketuntasan klasikal sukses mencapai angka mutlak 100%. Peningkatan ini dipicu oleh meningkatnya konsentrasi arah bola, ketepatan impuls lengan, serta tingginya antusiasme siswa dalam menyelesaikan tantangan permainan target.

SIMPULAN

Pembelajaran pendidikan jasmani materi bola basket yang diimplementasikan melalui model *Target Game-Based Learning* terbukti secara empiris mampu mengoptimalkan hasil belajar dan memperbaiki kualitas proses pengajaran teknik *chest pass* pada siswa kelas X SMAN 1 Pontianak. Hal tersebut dibuktikan oleh peningkatan grafik ketuntasan secara berjenjang, dimulai dari pra-siklus (26,67%), meningkat pada siklus I (50%), hingga mencapai target kelulusan klasikal sempurna (100%) pada siklus II dengan nilai melampaui KKM standar 75.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, saya haturkan terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga artikel ilmiah ini dapat terselesaikan. Terima kasih sebesar-besarnya saya sampaikan kepada Bapak/Ibuk Dosen Pendidikan Jasmani yang sudah memberikan banyak ilmu kepada kami, , Saya juga menyampaikan terima kasih yang tulus kepada dosen Pembimbing Lapangan Kami, Bapak Mimi Haetami M.Pd., dan Bapak Rahmad Frasjoyo S.Pd.G.r selaku guru pamong di sekolah tempat saya di tempatkan, saya juga berterimakasih kepada Bapak/Ibu Guru di SMAN 1 Pontianak yang sudah menerima kami di sekolah, Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada teman-teman PPL Di SMAN 1 Pontianak yang sudah bekerja sama dengan baik dalam menyelesaikan tugas-tugas, dan saya juangkan ucapkan terimakasih kepada rekan-rekan mahasiswa PPG Pajabatan Program Studi Jasmani angkatan 2026. Semoga kebaikan Anda semua mendapatkan balasan yang berlimpah dari Allah SWT.

REFERENSI

- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik dan Keterampilan Dasar Bola Basket*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Daud, D., Ardiansyah, A., Ilato, R., Moonti, U., & Maruwae, A. (2023). Pengaruh Media Pembelajaran Berbasis Youtube terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI IPS pada Mata Pelajaran Ekonomi di SMA Negeri 1 Paguyaman Kabupaten Boalemo. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6), 4090-4095.
- Hadi, F. S. (2022). Modifikasi Permainan Target untuk Meningkatkan Akurasi Passing dalam Pembelajaran Bola Basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(1), 34-41.

- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research*. Springer Science & Business Media.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68-80.
- Nurhasan, N. (2018). *Tes dan Pengukuran Keterampilan Olahraga: Pendekatan Praktis Keterampilan Bola Basket*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Subekti, B. P., Haetami, M., Pranata, D., Bafadal, M. F., & Hazazi, R. (2025). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle Melalui Permainan Lompat Karet. *Journal on Education*, 7(2), 11197-11207.
- Sujarwo, S. (2020). Desain Pembelajaran PJOK Inovatif di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pedagogi Olahraga*, 5(2), 88-97.
- Sukintaka, S. (2021). *Teori Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta Press.