

## Tingkatkan Teknik Shooting Bola Basket melalui Media Simpai

*Kurangnya alat olahraga di sekolah tidak mengurangi minat siswa untuk meningkatkan latihan shooting bola basket. Simpai yang terbuat dari rotan dapat digunakan sebagai sarana latihan.*



Aktivitas siswa berlatih *shooting* bola basket dengan simpai

Permasalahan yang sering timbul di kalangan pengajar khususnya pengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) adalah kurangnya pengalaman guru olahraga dalam menciptakan alat sederhana yang dapat membantu guru untuk mentransfer pengetahuan sesuai dengan materi yang akan diajarkan

kepada peserta didiknya, sehingga peserta didik benar-benar dapat merasakan dan terlibat langsung dalam proses pembelajaran yang terjadi.

“Media Simpai” sangat membantu saya selaku guru olahraga dalam mengajarkan Teknik Shooting yang baik.

Kegiatan belajar saya lakukan dua kali pertemuan.

Pada pertemuan pertama siswa saya yang jumlahnya 40 orang dibagi 8 kelompok, dengan dua sesi latihan yakni sesi 1 dan ke 2 masing-masing empat kelompok dan dalam satu kelompok berjumlah lima orang dengan tugas anggota kelompok yang berbeda-beda:

- Dua orang memegang simpai dan berdiri di atas meja.
- Satu orang bertugas melakukan shooting dengan jumlah tertentu ( 10 kali dst. )
- Satu orang bertugas menangkap bola yang jatuh dari hasil shooting dan melemparnya kembali kepada yang melakukan shooting.
- Satu orang bertugas mencatat bola yang masuk ke dalam simpai dan pelanggaran siku ditekuk dari kedua peserta didik yang memegang simpai melalui format penilaian yang tersedia. Penilaian ini dilakukan di kelompok yang lain dengan maksud agar kelompok yang lain merasa terawasi.

Pada pertemuan kedua perubahan yang dilakukan dari pertemuan pertama adalah mengoptimalkan sesi pertama dan kedua menjadi satu sesi saja dengan alasan agar siswa tidak ada yang menunggu giliran terlalu lama sebagaimana pada pertemuan pertama. Pada pertemuan kedua tingkat kemampuan shooting peserta didik lebih diperbaiki dengan melakukan gerakan berulang-ulang karena 8 kelompok yang tadinya terdiri dari dua sesi latihan menjadi satu sesi latihan saja.

Kegiatan ini membuat siswa merasa *enjoy* dalam belajar materi shooting dalam permainan bola basket karena sebelumnya siswa hanya mendengarkan penjelasan tanpa ada lapangan dan ring basket sebagai sasaran untuk memasukkan bola.

Selanjutnya tindakan yang saya lakukan pada pertemuan kedua, sebagian waktu digunakan untuk proses latihan yang berulang-ulang. Sebagian lagi saya gunakan untuk bermain dengan peraturan yang **dimodifikasi** yakni dengan membagi 2 kelompok besar dan bermain basket di lapangan sederhana dengan menancapkan tiang balok pada kedua sisi lapangan dengan ujung tiang sebagai sasaran shooting. Ketentuannya, kedua regu saling menyerang bermain bola basket dan selama bermain, bola harus selalu dilempar kepada siswa lain dengan cara shooting.

Dengan pembelajaran model ini, siswa semakin antusias dan menikmati bermain basket. Keterampilan mereka dalam *shooting* menunjukkan perkembangan yang lebih baik. (kontributor: **WAPIK\_Unesa**).