

**PENINGKATAN KETERAMPILAN *FREE THROW* MELALUI MODIFIKASI BOLA
DAN RING PADA PEMBELAJARAN BOLA BASKET SISWA KELAS V
SD NEGERI 2 METRO SELATAN**

Bagoes Heru Junior¹, Surisman², M.Fajril Rifaldo³, Candra Kurniawan⁴
^{1,2,3,4} Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung
¹bagoesheruj@gmail.com,²surisman1962@fkip.unila.ac.id,³
mfajrilrifaldo@fkip.unila.ac.id,⁴candra.kurniawan@fkip.unila.ac.id

ABSTRACT

This study aims to improve free throw skills in basketball games through ball and ring modifications in fifth grade students of SD Negeri 2 Metro Selatan. This study is a classroom action research (CAR) consisting of 3 cycles. The subjects of this study were fifth grade students of SD Negeri 2 Metro Selatan. The instruments used for data collection in this study were basketball free throw assessment sheets and observation sheets for students. Based on the results of observations, discussions and research results, it can be concluded that ball and ring modifications can improve free throw skills in basketball games in SD Negeri 2 Metro Selatan students. This can be seen in the initial conditions, the number of students who achieved the KKM score of 75 was only 8 students (26.67%), in cycle I it increased to 13 students (43.3%), in cycle II it increased to 20 students (66.7%), and in cycle III it increased again to 26 students (86.7%). So the actions given were declared successful in improving free throw skills.

Keywords: free throw, modification, ball and ring

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan free throw dalam permainan bola basket melalui modifikasi bola dan ring pada siswa kelas lima SD Negeri 2 Metro Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari 3 siklus. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas lima SD Negeri 2 Metro Selatan. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah lembar penilaian lemparan bebas bola basket dan lembar observasi siswa. Berdasarkan hasil observasi, diskusi, dan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa modifikasi bola dan ring dapat meningkatkan kemampuan lemparan bebas dalam permainan bola basket pada siswa SD Negeri 2 Metro Selatan. Hal ini terlihat pada kondisi awal, jumlah siswa yang mencapai skor KKM 75 hanya 8 siswa (26,67%), pada siklus I meningkat menjadi 13 siswa (43,3%), pada siklus II meningkat menjadi 20 siswa (66,7%), dan pada siklus III meningkat lagi menjadi 26 siswa (86,7%). Jadi, tindakan yang diberikan dinyatakan berhasil dalam meningkatkan kemampuan lemparan bebas.

Kata Kunci: Lemparan bebas, modifikasi, bola dan ring

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik. Melalui aktivitas olahraga yang terencana dan terarah, siswa tidak hanya dilatih untuk menguasai keterampilan gerak dasar, tetapi juga dibimbing untuk menanamkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, disiplin, tanggung jawab, serta rasa percaya diri (Rahmawati et al., 2024). Pembelajaran PJOK yang baik tidak semata-mata berorientasi pada pencapaian keterampilan motorik, melainkan juga diarahkan untuk membentuk karakter positif dan membangun kebiasaan hidup aktif serta sehat sejak dini.

Salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah dasar adalah bola basket. Olahraga ini menarik karena mengandung unsur kerja sama tim, strategi, sekaligus keterampilan teknik individu. Di antara teknik dasar bola basket, *free throw* (lemparan bebas) memiliki peran penting karena *sering* menjadi penentu skor dalam pertandingan. Menurut (Alfianto et al., 2025) *free throw* secara khusus membutuhkan

perpaduan teknik, fokus mental, dan konsistensi. Pemain harus mengembangkan bentuk tembakan yang baik, meliputi posisi tubuh, keseimbangan, serta gerakan lanjutan. Akan tetapi, dalam praktik pembelajaran di sekolah dasar, keterampilan *free throw sering* kali menjadi kendala karena sarana dan prasarana yang digunakan masih standar orang dewasa.

Menurut standar FIBA, bola basket ukuran 7 memiliki berat 600–650 gram dengan keliling 75–78 cm. Padahal, rata-rata panjang tangan anak usia 10–11 tahun hanya 13–15 cm dengan kekuatan genggam jauh di bawah orang dewasa. Kondisi ini membuat siswa kesulitan memegang dan mengendalikan bola, sehingga akurasi lemparan rendah. Dari aspek *ring*, standar internasional menetapkan tinggi 3,05 meter. Dengan rata-rata tinggi badan siswa SD kelas V sekitar 130–145 cm, jarak tersebut terlalu jauh sehingga bola sulit mencapai sasaran. Fakta ini menyebabkan rendahnya keberhasilan tembakan, motivasi belajar serta minat dalam permainan bola basket menurun. Menurut (Rifaldo, Widiyanto, & Abdillah 2023) minat sangat berpengaruh

dalam proses pengembangan keterampilan pada anak. Anak yang memiliki minat tinggi terhadap bola basket akan lebih giat berlatih dibandingkan anak yang minatnya rendah.

Hal tersebut sesuai dengan prinsip Developmentally Appropriate Practice (DAP) yang menekankan pentingnya menyesuaikan sarana dan metode pembelajaran dengan tingkat perkembangan anak. Vygotsky melalui konsep Zone of Proximal Development (ZPD) juga menjelaskan bahwa pembelajaran efektif terjadi jika tantangan berada di tingkat yang masih dapat dicapai dengan dukungan lingkungan. Jika sarana terlalu sulit, maka pembelajaran tidak akan efektif (Silalahi, 2019).

Hasil observasi awal peneliti di SD Negeri 2 Metro Selatan menunjukkan fakta yang menguatkan. Dari 30 siswa kelas V yang diamati, hanya 6 siswa (20%) yang berhasil melakukan *free throw* dengan benar menggunakan bola dan *ring* standar, sedangkan 24 siswa (80%) lainnya gagal karena bola tidak sampai ke *ring* atau meleset. Berdasarkan wawancara dengan guru PJOK, terungkap bahwa siswa sering kehilangan motivasi ketika berlatih

free throw karena peluang keberhasilan sangat kecil. Banyak siswa menganggap percuma mencoba, sehingga menurunkan semangat dan partisipasi dalam pembelajaran.

Data empiris juga memperkuat perlunya modifikasi. *Youth Basketball Guidelines* (2022) (USA Basketball, 2022) dan penelitian DBL Indonesia (2020) menyarankan bahwa anak usia SD sebaiknya menggunakan bola size 5 (berat 400–480 gram, keliling ± 70 cm) serta *ring* dengan tinggi 2,65–2,75 meter, bukan ukuran dewasa. Dengan sarana ini, anak lebih mudah menguasai keterampilan dasar, peluang keberhasilan meningkat, serta risiko cedera dapat diminimalisir.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan: (1) rendahnya tingkat keberhasilan *free throw* siswa ketika menggunakan bola dan *ring* standar, (2) menurunnya motivasi siswa dalam pembelajaran bola basket akibat kesulitan sarana, dan (3) meningkatnya risiko cedera akibat penggunaan bola yang terlalu berat. Dengan adanya modifikasi bola dan *ring*, diharapkan masalah tersebut dapat diminimalisir.

Dalam penelitian ini, bola modifikasi yang digunakan berdiameter 27,5 inci dengan berat 400 gram. Spesifikasi tersebut menyesuaikan dengan kondisi fisik anak sekolah dasar, yang umumnya memiliki ukuran tangan lebih kecil dan kekuatan otot yang masih terbatas.



Gambar 1 Bola modifikasi

Ring modifikasi yang digunakan pada penelitian ini adalah *ring* yang ketinggiannya telah disesuaikan dengan kemampuan anak usia sekolah dasar. Berbeda dengan *ring* standar dalam permainan bola basket yang memiliki tinggi 3,05 meter, *ring* modifikasi ini berukuran 2 meter, sehingga sesuai dengan jangkauan dan kekuatan lemparan anak.



Gambar 2 Ring Modifikasi

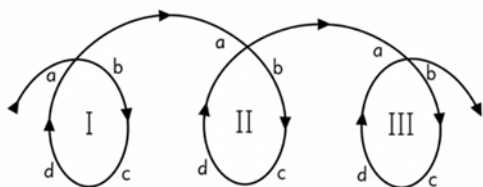
B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research. Menurut Arikunto dkk. (2008), Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu praktik pembelajaran di kelas. Dalam PTK, perbaikan pembelajaran tidak hanya dirasakan oleh peneliti, tetapi juga oleh peserta didik sebagai subjek pembelajaran.

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan permasalahan nyata yang muncul dalam proses pembelajaran PJOK, khususnya rendahnya hasil belajar teknik *free throw* pada permainan bola basket. Oleh karena itu, peneliti berupaya melakukan perbaikan pembelajaran melalui penerapan bola modifikasi dan *ring* modifikasi agar siswa lebih mudah memahami teknik dan meningkatkan hasil belajarnya. PTK dilaksanakan dalam bentuk siklus berulang penelitian ini dilaksanakan dengan 3 siklus, di mana setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu:

- 1) perencanaan tindakan,
- 2) pelaksanaan tindakan,
- 3) observasi, dan
- 4) refleksi.

Siklus dilakukan secara berulang hingga diperoleh peningkatan hasil belajar sesuai dengan kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan. Berikut gambar desain penelitian:



Gambar 3 Desain Penelitian

Instrumen yang dipakai pada penelitian ini sebagai berikut;

Aspek	Indikator	Skor				
		1	2	3	4	5
Sikap Awal	1. Berdiri tegak dengan kaki terbuka selebar bahu					
	2. Posisi badan menghadap ke arah <i>ring</i>					
	3. Bola dipegang dengan dua tangan di depan dada					
	4. Pandangan fokus ke arah <i>ring</i>					
Sikap Pelaksanaan	1. Lutut sedikit ditekuk sebelum menembak					
	2. Dorongan bola menggunakan satu tangan dominan					
	3. Tangan penyeimbang membantu arah bola					
	4. Gerakan lengan lurus ke arah <i>ring</i> saat pelepasan bola					
Sikap Akhir	1. Pergelangan tangan mengikuti arah bola (<i>follow through</i>)					
	2. Posisi badan tetap seimbang setelah menembak					
	3. Pandangan mengikuti arah bola hingga masuk <i>ring</i>					
Jumlah Skor						
Skor Maksimal						55
KKM						75
Nilai						

Gambar 4 Instrumen Penelitian

Sumber: Drs.Nuril Ahmadi (2007) dalam Dian Saputa (2023)

Kriteria skor:

- 1= Gerakan salah atau deskriptor tidak tampak
- 2= Gerakan kurang atau tidak sesuai descriptor
- 3= Gerakan cukup atau sebagian deskriptor tampak
- 4= Gerakan baik atau sesuai descriptor
- 5= Gerakan sangat baik

Skor Maksimal, Skor Perolehan, dan KKM

1. Jumlah indikator penilaian : 11 indikator
2. Skor maksimal setiap indikator : 5
3. Skor maksimal keseluruhan : 55
4. Skor minimal keseluruhan : 11

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan pada setiap siklus, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, persentase, dan normatif. Teknik penilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kuantitatif untuk melihat kualitas hasil tindakan pada setiap siklus. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan hasil belajar siswa dalam melakukan teknik *free throw* bola basket, digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

(Subagio dalam Surisman, 2007)

Keterangan:

P : Persentase keberhasilan

F : Jumlah siswa yang tuntas

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

Untuk mengetahui efektivitas tindakan pembelajaran menggunakan bola dan *ring* modifikasi, digunakan rumus sebagai berikut:

$$E = \frac{\bar{X}_n - \bar{X}_i}{\bar{X}_i} \times 100\%$$

(Goodwin dan Coates dalam Surisman, 2007)

Keterangan:

E : Efektivitas tindakan yang dilakukan

$\bar{X}_n$: Rerata nilai akhir

$\bar{X}_i$: Rerata tes awal

Apabila hasil perhitungan menunjukkan peningkatan 50% atau lebih, maka tindakan pembelajaran yang dilakukan dinyatakan efektif.

C. Hasil Penelitian

Penelitian dilaksanakan setelah melakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran keterampilan teknik *free throw* permainan bola basket SD Negeri 2 Metro Selatan. Dalam pengamatan tersebut ditemui bahwa hasil keterampilan *free throw* pada permainan bola basket dibawah KKM 75 mencakup 73,33% dari 30 siswa yang menjadi sampel penelitian ini.

Selanjutnya peningkatan pembelajaran keterampilan *free throw* permainan bola basket dengan memodifikasi alat bantu bola dan ring. Proses penelitian ini akan dijabarkan melalui pra siklus dan 3 siklus sebagai berikut:

Pra Siklus

Tabel 1 Simpulan Awal (Prasiklus)
SD Negeri 2 Metro Selatan

Pra Siklus			
Nilai	Frekuensi	Persentase	Keterangan
0 – 74	22	73,30%	Belum Tuntas
75 – 100	8	26,70%	Tuntas
Rata-Rata			58
Nilai Tertinggi			81,8
Nilai Terendah			45,5

Hasil belajar siswa pada kondisi awal berdasarkan tabel menunjukkan bahwa 8 siswa (26,7%) yang mencapai kriteria ketuntasan KKM 75 yang telah ditetapkan, sedangkan 22 siswa (73,3%) belum mencapai kriteria ketuntasan yang telah ditetapkan. Pada kondisi awal didapatkan nilai rata-rata siswa untuk pembelajaran *Free Throw* bola basket adalah 58.

Tabel 2 Data observasi proses pembelajaran pra siklus Free Throw SD Negeri 2 Metro selatan

No	Aspek Penilaian	Nilai
1	Partisipasi Anak	3
2	Keterlibatan Anak	3
3	Motivasi/Keinginan	3
4	Perhatian/Fokus	2
5	Aktif/Banyak Bergerak	2
Total skor		13
Rata rata		2,6

Siklus I

Tabel 3 simpulan siklus I SD Negeri 2 metro Selatan

Siklus I			
Nilai	Frekuensi	Persentase	Keterangan
0 – 74	17	56,60%	Belum Tuntas
75 – 100	13	43,30%	Tuntas
Rata-Rata			74,3
Nilai Tertinggi			94,5
Nilai Terendah			60

Dari table pada siklus 1 menunjukkan bahwa 13 siswa (43,3%) yang mencapai kriteria ketuntasan yang telah ditetapkan, sedangkan 17 siswa (56,6%) belum mencapai kriteria ketuntasan yang telah ditetapkan. Pada siklus 1 didapatkan nilai rata-rata siswa untuk keterampilan *free throw* permainan bola basket adalah 74,3.

Tabel 2 Data observasi proses pembelajaran siklus I Free Throw SD Negeri 2 Metro selatan

No	Aspek Penilaian	Nilai
1	Partisipasi Anak	4
2	Keterlibatan Anak	3
3	Motivasi/Keinginan	3
4	Perhatian/Fokus	3
5	Aktif/Banyak Bergerak	4
Total skor		17
Rata rata		3,4

Siklus II

Tabel 3 simpulan siklus II SD Negeri 2 metro Selatan

Siklus 2			
Nilai	Frekuensi	Persentase	Keterangan
0 – 74	10	33,30%	Belum Tuntas
75 – 100	20	66,60%	Tuntas
Rata-Rata			79,1
Nilai Tertinggi			98,2
Nilai Terendah			65,5

Berdasarkan tabel pada siklus II keterampilan *free throw* siswa dalam permainan bola basket mengalami peningkatan, menunjukkan bahwa 20

siswa (66,6%) yang mencapai kriteria ketuntasan yang telah ditetapkan, sedangkan 10 siswa (33,3%) belum mencapai kriteria ketuntasan yang telah ditetapkan. Pada siklus II didapatkan nilai rata-rata siswa untuk keterampilan *free throw* permainan bola basket adalah 79,1.

Tabel 2 Data observasi proses pembelajaran siklus II Free Throw SD Negeri 2 Metro selatan

No	Aspek Penilaian	Nilai
1	Partisipasi Anak	4
2	Keterlibatan Anak	4
3	Motivasi/Keinginan	3
4	Perhatian/Fokus	4
5	Aktif/Banyak Bergerak	4
Total skor		19
Rata rata		3,8

Siklus III

Tabel 3 simpulan siklus III SD Negeri 2 metro Selatan

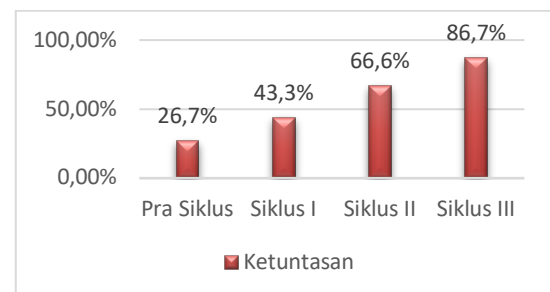
Siklus 3			
Nilai	Frekuensi	Persentase	Keterangan
0 – 74	4	13,30%	Belum Tuntas
75 – 100	26	86,70%	Tuntas
Rata-Rata			88,5
Nilai Tertinggi			100
Nilai Terendah			74,5

Berdasarkan tabel pada siklus III keterampilan *free throw* siswa dalam permainan bola basket mengalami peningkatan, menunjukkan bahwa 26 siswa (86,7%) yang mencapai kriteria

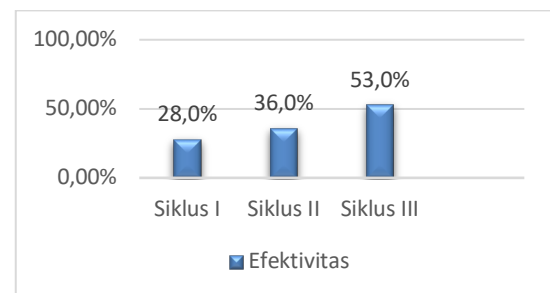
ketuntasan yang telah ditetapkan, sedangkan 4 siswa (13,3%) belum mencapai kriteria ketuntasan yang telah ditetapkan. Pada siklus III didapatkan nilai rata-rata siswa untuk keterampilan *free throw* permainan bola basket adalah 88,5.

Tabel 2 Data observasi proses pembelajaran siklus III Free Throw SD Negeri 2 Metro selatan

No	Aspek Penilaian	Nilai
1	Partisipasi Anak	4
2	Keterlibatan Anak	4
3	Motivasi/Keinginan	4
4	Perhatian/Fokus	4
5	Aktif/Banyak Bergerak	4
Total skor		20
Rata rata		4

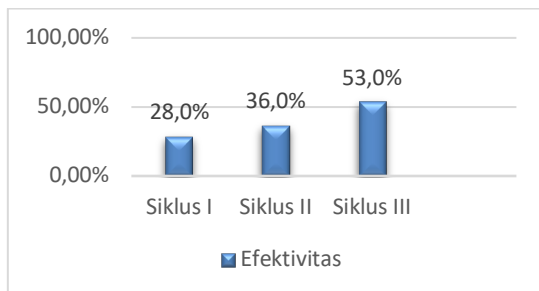


Grafik Persentase Hasil Belajar Siswa Setiap Siklus



Grafik Persentase Hasil Efektivitas Pembelajaran

Dilihat dari grafik dibawah menunjukkan bahwa tindakan pembelajaran yang dilakukan selama tiga siklus dinyatakan efektif untuk meningkatkan hasil belajar teknik *free throw* bola basket siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan, karena sampai pada siklus III hasil perhitungan efektivitas yang dihasilkan lebih dari 50% yaitu sebesar 53%.



Grafik Persentase Hasil Efektivitas Pembelajaran

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka,

1. Berdasarkan hasil tindakan siklus I dengan tindakan pembelajaran menggunakan bola karet modifikasi yang berukuran 27,5 inch dengan berat 400 gram, maka terdapat peningkatan rerata kelas sebesar 16,3 poin, yaitu 74,3 meningkat secara signifikan, sedangkan jika dilihat dari tingkat

efektivitas didapat hasil sebesar 28,1%.

2. Berdasarkan hasil tindakan siklus II dengan pembelajaran menggunakan modifikasi ketinggian ring yang berukuran 2 meter dan bola modifikasi yang berukuran 27,5 inch dan berat 400 gram, maka terdapat peningkatan rerata kelas sebesar 21,1 poin, yaitu 79,1 meningkat secara signifikan. Jika dilihat dari tingkat efektivitas didapat sebesar 36,379% meningkat secara signifikan.
3. Berdasarkan hasil tindakan siklus III dengan pembelajaran menggunakan memodifikasi ketinggian ring yang berukuran 2 meter dan bola modifikasi yang berukuran 27,5 inch, berat 400 gram serta merubah jarak lemparan secara bertahap. Maka didapat rerata kelas sebesar 30,5 poin, yaitu 88,5 meningkat secara signifikan. Jika dilihat dari tingkat efektivitas didapat sebesar 52,5% meningkat secara signifikan.

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan modifikasi bola dan ring dapat meningkatkan keterampilan *free throw* permainan

bola basket pada siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2008). *Penelitian tindakan kelas*. Bumi Aksara.
- Alfianto, B. D., Irawan, R., Gusril, G., & Hendri, H. (2025). Impacts of Training Methods and Motivation on Free Throw Ability in Women's Basketball. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 10(1), 108–118. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v10i1.80439>
- DBL Indonesia. (2020). *Ukuran bola basket resmi untuk berbagai kelompok usia*. [DBL Indonesia](https://www.dblindonesia.com)
- Dian Saputa, A., Hartanti, & Asyik, Z. (2023). Meningkatkan hasil belajar *shooting free throw* melalui pendekatan media modifikasi alat pembelajaran pada permainan bola basket: Penelitian tindakan pada siswa kelas VII 6 SMP Negeri 16 Palembang. *Gymnasia*, 2(1), 133–142.
- Hidayat, R. (2019). Efektivitas penggunaan bola modifikasi terhadap koordinasi mata-tangan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(1), 44–53.
- Rahmawati, A., & Nugroho, D. (2020). Efektivitas ring modifikasi dalam pembelajaran teknik *free throw* bola basket. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 5(1), 55–65.
- Rahmawati, K. A., & Nurlia, R. (2024). Peran PJOK dalam pembentukan karakter dan perkembangan gerak anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 10(1), 22–31.
- Rifaldo, M. F., W., W., & Abdillah, M. J. (2023). Fun game-based football training model for increasing motivation and discipline of young athletes. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(1), 394–396. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i1f.2810>
- Saputra, B. (2021). Efektivitas modifikasi bola dan ring terhadap keterampilan *shooting* bola basket siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 72–83.
- Surisman. (2007). *Penilaian hasil pembelajaran*. Universitas Lampung.
- USA Basketball. (2022). *Youth basketball guidelines*. [USA Basketball](https://www.usabasketball.org)
- Silalahi, R. M. (2019). Understanding Vygotsky's Zone Of Proximal Development For Learning. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 15(2), 169. <https://doi.org/10.19166/pji.v15i2.1544>