



EFFORTS TO IMPROVE THE CHEST PASS ABILITY OF GRADE V BASKETBALL ELEMENTARY SCHOOL RANDUSARI 02

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN CHEST PASS BOLA BASKET KELAS V SD NEGERI RANDUSARI 02

Budi Cahyono¹, Khafid Irkham²

Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

Email: budicahyono1681@gmail.com, khafidirkham1@gmail.com

ARTICLE INFO

Correspondent:

Budi Cahyono

budicahyono1681@gmail.com

Keywords:

**Chest Pass, Wall Pass Test,
Classroom Action Research**

Website:

[https://idm.or.id/JSER/index
.php/JSER](https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER)

Page : 955-968

ABSTRACT

This research was motivated by the low chest pass skills of fifth-grade students at Randusari 02 Elementary School in basketball. This study aimed to improve chest pass skills in basketball through the Wall pass Test game in fifth-grade students at Randusari 02 Elementary School. The research used Classroom Action Research (CAR) and was conducted in two cycles. Each cycle consisted of four stages: planning, action, observation, and reflection. The subjects were 23 fifth-grade students at Randusari 02 Elementary School. Data collection techniques included observation, chest pass skills tests, and documentation. Data analysis used quantitative and qualitative descriptive analysis. The results showed that the Wall pass Test game can improve students' chest pass skills. In the pre-cycle phase, the average student score was 66, with a learning completion percentage of 21%. In cycle I, the average score increased to 74, with a completion percentage of 52%. Furthermore, in cycle II, the average score increased to 81, with a completion percentage of 86%. Furthermore, student activity and enthusiasm in participating in learning also increased with each cycle. Based on the research results, it can be concluded that the implementation of the Wall pass Test game is effective in improving the chest pass skills of fifth-grade students at SDN Randusari 02 in basketball. The Wall pass Test game can be used as an interesting, active, and enjoyable alternative to physical education (PJOK) learning to improve students' basic basketball skills.

Copyright © 2026 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL

Koresponden

Budi Cahyono

budicahyono1681@gmail.com

Kata Kunci :

**Chest Pass, Wall Pass Test,
Penelitian Tindakan Kelas**

Website:

*[https://idm.or.id/JSER/index.
php/JSER](https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER)*

Hal : 955 - 968

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan *chest pass* bola basket Peserta didik kelas V SD N Randusari 02. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* bola basket melalui permainan *Wall pass Test* pada Peserta didik kelas V. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 23 Peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes keterampilan *chest pass* melalui instrumen standar *Wall pass Test* dari Rahantoknam (2006) yang mengukur empat aspek: sikap awal, pelaksanaan, akhiran, dan ketepatan. Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sebesar 75 dengan target ketuntasan klasikal $\geq 85\%$. Analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan permainan *Wall pass Test* dapat meningkatkan kemampuan *chest pass* peserta didik secara signifikan. Pada tahap pra-siklus, nilai rata-rata peserta didik sebesar 66 dengan persentase ketuntasan klasikal 21%. Pada siklus I, nilai rata-rata meningkat menjadi 74 dengan persentase ketuntasan 52%. Selanjutnya pada siklus II, nilai rata-rata meningkat menjadi 81 dengan persentase ketuntasan mencapai 87%, sehingga telah melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan. Selain itu, aktivitas dan antusiasme peserta didik dalam mengikuti pembelajaran juga meningkat secara konsisten di setiap siklus.

Copyright © 2026 JSER. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Manusia selalu melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari, salah satunya dalam aktivitas olahraga. Setiap aktifitas manusia dalam berolahraga akan selalu melibatkan kondisi fisik didalamnya (Meidiansa, 2020). Berbagai ragam Pendidikan cabang olahraga yang ada pada zaman sekarang ini bertujuan untuk mempertahankan agar tubuh tetap dalam kondisi prima agar prestasi yang diinginkan dapat terwujud, dengan berolahraga secara terus menerus maka kondisi fisik tidak akan mengalami penurunan (Haryanto & Welis, 2019).

Kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) disekolah berpengaruh penting meningkatkan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Arsyendi et al., 2023). PJOK merupakan mata pelajaran untuk meningkatkan kebugaran dan kinerja fisik manusia sesuai tingkatan usia laki-laki maupun perempuan. Salah satu jenis olahraga yang mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial ialah bola basket (Meidiansa, 2020b). Perkembangan olahraga bola basket di Indonesia mengalami perubahan yang pesat. Hal ini disebabkan olahraga bola basket ini digemari oleh masyarakat luas dan tidak membutuhkan lapangan yang terlalu luas dan juga peralatan yang tidak terlalu mahal. Peralatan yang digunakan masih mampu dijangkau oleh golongan lapisan masyarakat sederhana. Sedangkan jumlah pemainnya hanya lima orang dalam satu

regu atau tim, disamping itu olahraga bola basket ini juga merupakan olahraga yang dikembangkan di sekolah-sekolah sebagai pengisi mata pelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler, hal itu dapat dilihat pada sekolah-sekolah yang ada di Indonesia saat ini (Lestari H, 2019).

Menurut (Taraungan et al., 2023) Dalam permainan bola basket passing atau operan *chest pass* merupakan operan yang dilakukan dengan dua tangan dari depan dada ke rekan satu tim dengan meluruskan kedua lengan. Operan ini menghasilkan bola yang cepat dan tepat pada pemain tim dalam usaha untuk memasukan bola ke keranjang dan biasanya operan ini dilakukan pada jarak yang pendek. Menurut (Wissel, 2000), operan dada atau *chest pass* adalah operan yang paling umum dalam permainan bola basket karena dapat dilakukan dengan cepat dan tepat dari setiap posisi di atas lantai.

Penelitian mengenai peningkatan keterampilan *chest pass* dalam bola basket telah banyak dikaji. Arsyendi dkk. (2022) membuktikan bahwa modifikasi media bola efektif meningkatkan hasil belajar *passing* bola basket. Namun, tantangan utama pada anak usia sekolah dasar adalah kejenuhan latihan mekanis dan rendahnya akurasi gerak. Untuk mengatasi hal tersebut, penggunaan metode latihan berbasis permainan target dengan sasaran dinding (*Wall pass Test*) menjadi sangat relevan. Menurut Rahantoknam (2006), *Wall pass Test* merupakan instrumen terstandarisasi untuk mengukur komponen biomotorik berupa koordinasi mata-tangan dan akurasi *passing*. Mekanisme pengulangan (*drill*) dalam tes ini membantu memantapkan memori otot (*muscle memory*) peserta didik dalam melakukan dorongan secara lurus dan seimbang dari depan dada. Penelitian terdahulu oleh Supriatna dan Purnomo (2013) yang menerapkan strategi serupa pada bola voli membuktikan adanya peningkatan hasil belajar yang signifikan. Oleh karena itu, penelitian ini memposisikan *Wall pass Test* bukan sekadar alat ukur akhir, melainkan dimodifikasi menjadi permainan target yang menyenangkan untuk memecahkan masalah motorik peserta didik di lapangan.

Berdasarkan hasil pembelajaran bola basket yang telah dilaksanakan pada Peserta didik kelas V SD Negeri Randusari 02, menunjukkan bahwa kemampuan Peserta didik dalam melakukan teknik dasar *chest pass* masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung, di mana masih banyak Peserta didik yang belum bisa melakukan gerakan passing dengan benar sesuai dengan teknik yang seharusnya. Rendahnya kemampuan tersebut terlihat dari beberapa indikator, antara lain: (1) operan yang dilakukan Peserta didik sering tidak tepat sasaran, sehingga bola tidak sampai kepada teman dengan baik; (2) kurangnya kekuatan dalam melakukan dorongan bola, sehingga operan menjadi lemah dan mudah dipotong; serta (3) koordinasi gerakan antara tangan, mata, dan posisi tubuh yang belum optimal. Selain itu, teknik dasar *chest pass* seperti posisi awal, pelaksanaan, dan gerakan lanjutan juga belum dilakukan dengan benar oleh sebagian besar Peserta didik. Permasalahan ini disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor utama adalah penggunaan metode pembelajaran yang masih bersifat konvensional, di mana guru lebih banyak menggunakan pendekatan ceramah dan demonstrasi tanpa memberikan kesempatan latihan yang cukup dan bervariasi kepada Peserta didik. Hal ini menyebabkan Peserta didik kurang aktif dalam pembelajaran dan kurang mendapatkan pengalaman gerak yang memadai. Selain itu, kurangnya variasi dalam penggunaan media pembelajaran juga menjadi penyebab rendahnya kemampuan Peserta didik. Pembelajaran yang monoton dan tidak menarik membuat Peserta didik cepat merasa bosan dan kurang termotivasi untuk berlatih secara maksimal.

Akibatnya, proses pembelajaran menjadi kurang efektif dalam meningkatkan keterampilan *chest pass* Peserta didik. Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan inovasi dalam pembelajaran, salah satunya melalui penggunaan media target (sasaran).

Media target merupakan alat bantu pembelajaran yang digunakan sebagai titik fokus dalam melakukan passing. Penggunaan media ini dinilai efektif karena dapat memberikan arah yang jelas bagi Peserta didik dalam melakukan operan. Penggunaan media target memiliki beberapa keunggulan, antara lain: (1) memberikan fokus arah passing sehingga Peserta didik lebih mudah mengarahkan bola dengan tepat; (2) melatih akurasi dan kekuatan operan melalui latihan yang terarah; serta (3) menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik, aktif, dan menyenangkan. Dengan adanya media target, Peserta didik tidak hanya berlatih secara mekanis, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, selain itu, penerapan *Wall pass Test* memungkinkan Peserta didik untuk melakukan latihan secara berulang (drill) dalam bentuk permainan, sehingga tidak menimbulkan kebosanan. Aktivitas ini juga dapat meningkatkan koordinasi gerak, kecepatan reaksi, serta konsentrasi Peserta didik dalam melakukan *chest pass*.

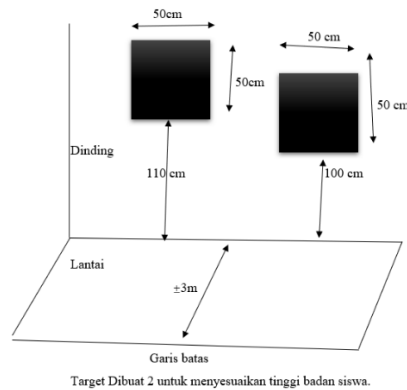
Dengan demikian, penggunaan media target melalui *Wall pass Test* diharapkan dapat menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *chest pass* Peserta didik kelas V SD Negeri Randusari 02. Peningkatan tersebut meliputi aspek teknik, akurasi, kekuatan, dan koordinasi gerak, sehingga tujuan pembelajaran bola basket dapat tercapai secara optimal. Oleh karena itu, perlu dilakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk meningkatkan keterampilan *chest pass* melalui media target bola. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan metode latihan di sekolah dasar, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan Permainan bola basket.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah penggunaan permainan *Wall pass Test* dapat meningkatkan kemampuan *chest pass* bola basket pada peserta didik kelas V SD Negeri Randusari 02.

METODE

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan dengan melakukan suatu upaya atau tindakan yang sistematis dan bersifat partisipasi, maupun kolaboratif (Supriatna & Purnomo, 2013). Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada bulan April – juni 2026 di SD Negeri Randusari 02 Desa Pagerbarang Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal. Populasi pada penelitian ini yaitu Peserta didik kelas V di SD Negeri Randusari 02 Sejumlah 23 Peserta didik.

Instrumen penelitian ini menggunakan *Wall pass Test* yaitu melakukan passing bola basket ke tembok dengan jarak 3 meter dengan waktu 30 detik.



Wall pass Test (Rahantoknam, 2006)

Keterampilan peserta didik dinilai berdasarkan empat aspek teknik gerak dasar *chest pass*, yaitu: (1) Sikap awal (posisi kaki dibuka selebar bahu dan bola dipegang di depan dada); (2) Pelaksanaan (dorongan bola ke arah dinding secara lurus dengan meluruskan kedua lengan); (3) Akhiran (gerakan lanjutan tangan/*follow-through* berupa telapak tangan menghadap ke luar); dan (4) Ketepatan (bola memantul tepat mengenai area target sasaran di dinding). Setiap aspek dinilai menggunakan skala deskriptor kualitas gerak 1 hingga 4 (1 = Kurang, 2 = Cukup, 3 = Baik, 4 = Sangat Baik), sehingga skor maksimal perolehan dari keempat aspek tersebut adalah 16. Tes ini terbukti valid untuk anak usia sekolah dasar kelas atas karena jarak pantul (3 meter) dan durasi tes (30 detik) disesuaikan dengan kapasitas antropometri dan ketahanan fisik peserta didik usia 10-12 tahun.

Teknik analisis penelitian ini menggunakan siklus I dan siklus II sebagai berikut:

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan sebagai berikut:

1. Siklus I

a. Perencanaan

- 1) Menyusun RPP pembelajaran *chest pass*
- 2) Menyiapkan media target (sasaran pada tembok)
- 3) Menyusun instrumen penilaian (lembar observasi dan tes)
- 4) Menyiapkan alat dan bahan pembelajaran

b. Pelaksanaan Tindakan

- 1) Guru menjelaskan teknik *chest pass*
- 2) Guru memberikan contoh gerakan
- 3) Peserta didik melakukan latihan *chest pass* menggunakan media target (*Wall pass Test*)
- 4) Peserta didik melakukan latihan secara berulang

c. Observasi

- 1) Mengamati aktivitas Peserta didik selama pembelajaran
- 2) Mencatat kemampuan *chest pass* Peserta didik
- 3) Menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan

d. Refleksi

- 1) Menganalisis hasil pembelajaran

- 2) Mengidentifikasi kekurangan pada siklus I
- 3) Menentukan perbaikan untuk siklus II

2. Siklus II

Tahapan pada siklus II sama dengan siklus I, namun dilakukan perbaikan berdasarkan hasil refleksi, seperti:

- 1) Menambah variasi latihan
- 2) Memberikan motivasi lebih kepada Peserta didik
- 3) Memperjelas instruksi pembelajaran

Indikator pencapaian keberhasilan penelitian adalah kriteria ketuntasan nilai untuk pelajaran penjasorkes sebesar ≥ 75 dan 85% dari jumlah Peserta didik sudah melebihi Kriteria Ketuntasan Minimal tersebut (Samosir, 2023). Maka penelitian dikatakan berhasil apabila:

1. $\geq 85\%$ Peserta didik mencapai nilai KKM (75)
2. Terjadi peningkatan kemampuan *chest pass* pada setiap siklus

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Data Pra tindakan

Sebelum tindakan dilakukan, peneliti melaksanakan observasi awal terhadap kemampuan *chest pass* Peserta didik. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar Peserta didik masih mengalami kesulitan dalam:

- a. Ketepatan arah passing
- b. Kekuatan dorongan bola
- c. Posisi tangan saat melepaskan bola
- d. Koordinasi gerakan

Hasil Tes Pra Tindakan

PRA OBSERVASI							
No	Nama	Sikap awal	Pelaksanaan	Akhiran	Ketepatan	Jumlah	Nilai
1	Peserta didik 1	3	3	3	2	11	69
2	Peserta didik 2	3	3	3	2	11	69
3	Peserta didik 3	3	2	3	2	10	63
4	Peserta didik 4	3	2	3	2	10	63
5	Peserta didik 5	3	3	2	2	10	63
6	Peserta didik 6	3	3	3	3	12	75
7	Peserta didik 7	3	3	3	3	12	75
8	Peserta didik 8	3	3	3	3	12	75
9	Peserta didik 9	3	2	3	2	10	63
10	Peserta didik 10	3	3	3	2	11	69
11	Peserta didik 11	3	3	3	3	12	75

PRA OBSERVASI							
No	Nama	Sikap awal	Pelaksanaan	Akhiran	Ketepatan	Jumlah	Nilai
12	Peserta didik 12	3	2	3	2	10	63
13	Peserta didik 13	3	2	3	2	10	63
14	Peserta didik 14	3	3	3	3	12	75
15	Peserta didik 15	3	2	2	2	9	56
16	Peserta didik 16	3	3	3	2	11	69
17	Peserta didik 17	3	3	2	2	10	63
18	Peserta didik 18	3	2	3	2	10	63
19	Peserta didik 19	3	2	3	2	10	63
20	Peserta didik 20	3	2	3	2	10	63
21	Peserta didik 21	3	2	2	2	9	56
22	Peserta didik 22	3	3	2	3	11	69
23	Peserta didik 23	3	2	3	2	10	63
	Jumlah	69	58	64	52	243	1525
	Rata-rata	3	2.5	2.8	2.3	10.565	66

Keterangan: Ketuntasan belajar 21 %

Berdasarkan data pada Tabel Pra-Tindakan, seluruh peserta didik (23 anak) secara konsisten memperoleh skor 3 pada aspek "Sikap Awal". Hal ini terjadi karena sikap awal merupakan posisi statis sebelum bola dilempar, di mana peserta didik hanya perlu meniru posisi berdiri siap dan memegang bola di depan dada. Gerakan statis ini relatif mudah dipahami setelah demonstrasi singkat dari guru. Namun, kendala utama peserta didik muncul pada fase dinamis, yaitu pada aspek pelaksanaan unjuk kerja dan ketepatan arah bola yang rata-rata masih berada pada skor 2.

2. Hasil Tindakan Siklus I

Berdasarkan hasil penelitian di siklus I terdapat kenaikan yang dijelaskan pada table berikut:

SIKLUS 1							
No	Nama	Sikap awal	Pelaksanaan	Ahiran	Ketepatan	Jumlah	Nilai
1	Peserta didik 1	3	3	4	3	13	81
2	Peserta didik 2	3	4	3	3	13	81
3	Peserta didik 3	4	3	4	3	14	87
4	Peserta didik 4	3	3	4	2	12	75
5	Peserta didik 5	3	3	3	3	12	75
6	Peserta didik 6	4	3	4	3	14	87
7	Peserta didik 7	3	3	3	3	12	75
8	Peserta didik 8	4	3	3	3	13	81
9	Peserta didik 9	3	2	3	2	10	63
10	Peserta didik 10	3	4	3	3	13	81
11	Peserta didik 11	3	3	3	3	12	75

SIKLUS 1							
No	Nama	Sikap awal	Pelaksanaan	Ahiran	Ketepatan	Jumlah	Nilai
12	Peserta didik 12	3	3	3	2	11	69
13	Peserta didik 13	3	2	3	2	10	63
14	Peserta didik 14	3	4	3	3	13	81
15	Peserta didik 15	3	2	2	2	9	56
16	Peserta didik 16	3	3	3	2	11	69
17	Peserta didik 17	3	3	3	2	11	69
18	Peserta didik 18	3	3	3	2	11	69
19	Peserta didik 19	3	3	3	2	11	69
20	Peserta didik 20	3	3	3	2	11	69
21	Peserta didik 21	3	2	3	2	10	63
22	Peserta didik 22	3	4	4	3	14	87
23	Peserta didik 23	3	3	3	2	11	69
Jumlah		72	69	73	57	271	1694
Rata-rata		3.1	3	3.2	2.5	11.8	74

Keterangan: Ketuntasan belajar 52%

Hasil refleksi siklus I menunjukkan adanya peningkatan positif sekaligus kendala yang harus dievaluasi. Sisi positifnya, penerapan permainan *Wall pass Test* terbukti meningkatkan aktivitas, motivasi belajar, dan pemahaman peserta didik terhadap teknik dasar *chest pass*. Namun, kekurangannya adalah sebagian peserta didik masih kurang fokus saat latihan, sehingga ketepatan (*accuracy*) *passing* belum maksimal dan koordinasi gerakan mereka masih kurang baik. Kendala-kendala pada siklus I ini menjadi landasan perbaikan tindakan untuk diterapkan pada siklus II.

3. Hasil Tindakan Siklus II

Tahap perencanaan dan pelaksanaan tindakan pada siklus II dioptimalkan dengan memperbaiki strategi pembelajaran melalui demonstrasi yang lebih jelas, variasi latihan *wall pass*, dan penguatan motivasi, serta menerapkan pendekatan latihan terarah yang berfokus pada ketepatan sasaran, posisi tangan, keseimbangan tubuh, dan kecepatan gerakan peserta didik.

Hasil Tes Siklus II

SIKLUS 2							
No	Nama	Sikap awal	Pelaksanaan	Ahiran	Ketepatan	Jumlah	Nilai
1	Peserta didik 1	4	3	4	3	14	87
2	Peserta didik 2	3	4	4	3	14	87
3	Peserta didik 3	4	3	4	3	14	87
4	Peserta didik 4	4	3	4	2	13	81
5	Peserta didik 5	3	4	3	3	13	81
6	Peserta didik 6	4	3	4	4	15	94
7	Peserta didik 7	3	3	4	3	13	81

SIKLUS 2							
No	Nama	Sikap awal	Pelaksanaan	Ahiran	Ketepatan	Jumlah	Nilai
8	Peserta didik 8	4	4	3	3	14	87
9	Peserta didik 9	3	3	3	2	11	69
10	Peserta didik 10	4	4	3	4	15	94
11	Peserta didik 11	3	3	3	3	12	75
12	Peserta didik 12	3	3	3	3	12	75
13	Peserta didik 13	3	3	3	2	11	69
14	Peserta didik 14	4	4	3	3	14	87
15	Peserta didik 15	3	3	3	2	11	69
16	Peserta didik 16	4	4	3	3	14	87
17	Peserta didik 17	4	3	3	3	13	81
18	Peserta didik 18	3	3	3	3	12	75
19	Peserta didik 19	4	3	3	3	13	81
20	Peserta didik 20	4	3	3	3	13	81
21	Peserta didik 21	4	3	3	2	12	75
22	Peserta didik 22	3	4	4	4	15	94
23	Peserta didik 23	3	3	3	3	12	75
Jumlah		81	76	76	67	300	1872
Rata-rata		3.5	3.3	3.3	2.9	13	81

Keterangan: Ketuntasan belajar 87%

Meskipun persentase ketuntasan klasikal pada Siklus II telah mencapai target (87%), tercatat masih ada 3 peserta didik (PD9, PD13, dan PD15) yang belum mencapai kriteria ketuntasan minimal dengan perolehan nilai 69 (skor 11). Berdasarkan data observasi kolaborator, ketiga peserta didik ini mengalami kendala khusus dalam hal koordinasi motorik kasar dan kekuatan otot lengan (*power*), sehingga pantulan bola ke dinding sering kali lemah dan tidak stabil. Rekomendasi tindak lanjut yang diberikan adalah program bimbingan khusus (*remedial teaching*) di luar jam pelajaran PJOK dengan memodifikasi jarak sasaran menjadi lebih dekat (2 meter) untuk membangun kekuatan otot dan kepercayaan diri mereka secara bertahap.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan permainan *Wall pass Test* dapat meningkatkan kemampuan *chest pass* Peserta didik kelas V SDN Randusari 02. Peningkatan terlihat dari nilai rata-rata maupun persentase ketuntasan belajar Peserta didik. Pada pra siklus, kemampuan Peserta didik masih rendah karena Peserta didik belum memahami teknik dasar *chest pass* dengan baik, Hal ini terlihat dari rata-rata nilai Peserta didik yang hanya mencapai 66 dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 21%. Rendahnya hasil belajar tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu Peserta didik belum memahami teknik dasar *chest pass* dengan benar, kurangnya latihan yang menarik, serta pembelajaran yang masih monoton sehingga Peserta didik kurang aktif dan kurang termotivasi mengikuti pembelajaran PJOK. Kesalahan yang sering dilakukan Peserta didik pada tahap pra siklus antara lain:

1. Posisi tangan kurang tepat saat memegang bola.
2. Dorongan bola kurang kuat.
3. Arah passing belum tepat sasaran.
4. Koordinasi gerakan tangan dan kaki belum baik.
5. Sikap akhir gerakan belum benar.

Setelah diberikan tindakan pada siklus I menggunakan permainan *Wall pass Test*, kemampuan Peserta didik mulai meningkat karena Peserta didik lebih aktif dan termotivasi dalam pembelajaran. Pada siklus I, secara bertahap. Guru terlebih dahulu menjelaskan teknik *chest pass* yang benar, kemudian memberikan demonstrasi gerakan sebelum Peserta didik melakukan latihan secara langsung. Pelaksanaan permainan dilakukan dengan cara Peserta didik melakukan *chest pass* ke tembok sasaran secara berulang dalam waktu 30 detik. Melalui latihan tersebut Peserta didik mulai memahami teknik dasar *chest pass*, terutama pada gerakan dorongan tangan dan ketepatan arah bola. Pada siklus I dilaksanakan 4 kali pertemuan dengan waktu pertemuan 2 jam pelajaran. Hasil siklus I menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan kondisi awal. Nilai rata-rata Peserta didik meningkat menjadi 74 dengan persentase ketuntasan belajar mencapai 52%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa permainan *Wall pass Test* mulai memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan Peserta didik.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pengulangan terarah dalam format permainan target mampu mengoptimalkan kemampuan unjuk kerja fisik anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian Arsyendi dkk. (2022) yang menegaskan bahwa memodifikasi media dan metode dalam latihan *passing* dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan olahraga. Walaupun terjadi peningkatan, pada siklus I masih ditemukan beberapa kendala, seperti:

1. Sebagian Peserta didik masih kurang fokus saat latihan.
2. Passing yang dilakukan belum konsisten tepat sasaran.
3. Beberapa Peserta didik masih kurang kuat dalam mendorong bola.
4. Koordinasi gerakan masih belum stabil.

Berdasarkan hasil refleksi siklus I, peneliti melakukan beberapa perbaikan pada siklus II, yaitu:

1. Memberikan contoh gerakan lebih rinci.
2. Memberikan motivasi kepada Peserta didik.
3. Menambah intensitas latihan.
4. Memberikan koreksi langsung pada kesalahan gerakan Peserta didik.

Pada siklus II, proses pembelajaran berjalan lebih baik dibandingkan siklus sebelumnya. Peserta didik terlihat lebih percaya diri dan mulai terbiasa melakukan teknik *chest pass* dengan benar. Ketepatan passing meningkat karena Peserta didik telah memahami posisi tangan, arah dorongan bola, dan sikap tubuh saat melakukan passing. Hasil tes siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan. Nilai rata-rata Peserta didik meningkat menjadi 81 dengan persentase ketuntasan belajar mencapai 87%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar Peserta didik telah mencapai KKM yang ditetapkan. Peningkatan pada siklus II terjadi karena permainan *Wall pass Test* memberikan kesempatan kepada Peserta didik untuk melakukan latihan secara

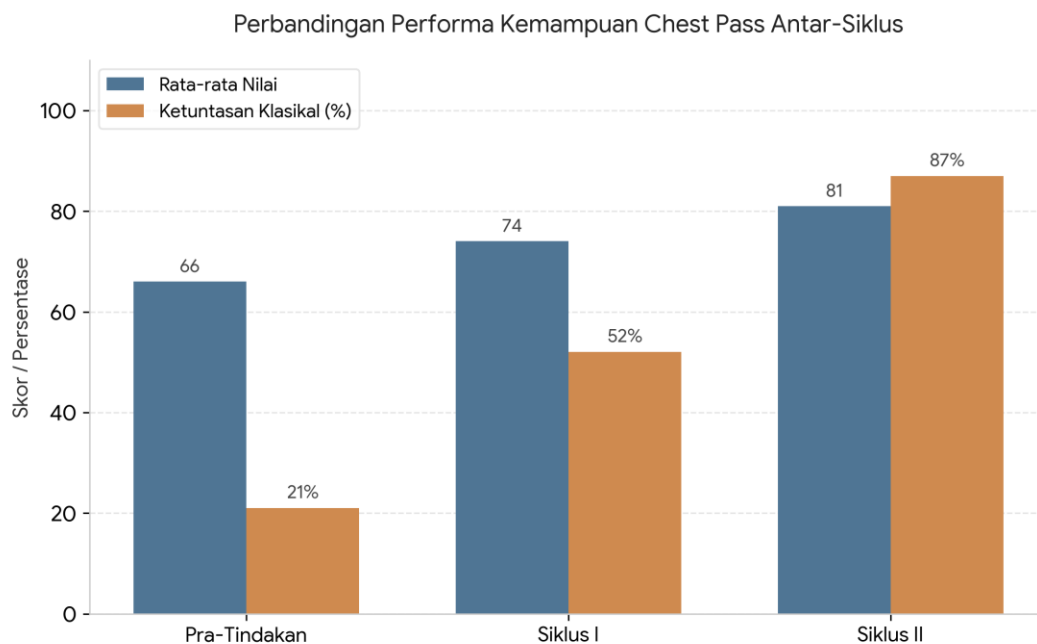
berulang. Pengulangan gerakan tersebut membantu Peserta didik memperbaiki teknik dasar *chest pass* secara bertahap.

Samosir (2023) menyatakan bahwa penerapan media modifikasi efektif meningkatkan keterampilan *chest pass* bola basket karena mampu merangsang aktivitas motorik yang menyenangkan bagi anak. Pemanfaatan media dinding dalam permainan ini juga memperkuat studi dari Supriatna dan Purnomo (2013) serta Meidiansa (2020), yang menunjukkan bahwa latihan berbasis *drill target* (seperti *wall pass*) sangat efektif dalam mempercepat penyerapan memori gerak dasar teknik operan pada usia sekolah dasar.

Selain itu, penggunaan permainan dalam pembelajaran PJOK juga membuat suasana belajar menjadi lebih menyenangkan sehingga Peserta didik lebih termotivasi mengikuti pembelajaran. Motivasi belajar yang meningkat berpengaruh terhadap semangat Peserta didik dalam melakukan latihan. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan *Wall pass Test* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *chest pass* Peserta didik. Permainan ini mampu membantu Peserta didik memahami teknik dasar *chest pass* melalui latihan yang sederhana, menarik, dan mudah dilakukan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat bahwa metode latihan melalui permainan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar Peserta didik karena Peserta didik terlibat langsung secara aktif dalam proses pembelajaran. Semakin sering Peserta didik melakukan latihan *chest pass*, maka koordinasi gerak, ketepatan passing, dan kontrol bola akan semakin baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan *Wall pass Test* dapat meningkatkan hasil belajar *chest pass* bola basket pada Peserta didik kelas V SDN Randusari 02, baik dari aspek keterampilan, keaktifan, maupun ketuntasan belajar Peserta didik.

Grafik Perkembangan Performa PTK

Untuk melihat visualisasi tren peningkatan kemampuan *chest pass* peserta didik dari tahap pra-tindakan hingga Siklus II, dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Detail Informasi Grafik:

- Pra-Tindakan: Rata-rata Nilai = 66 | Ketuntasan Klasikal = 21%
- Siklus I: Rata-rata Nilai = 74 | Ketuntasan Klasikal = 52%
- Siklus II: Rata-rata Nilai = 81 | Ketuntasan Klasikal = 87%

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus pada kelas V SD Negeri Randusari 02, dapat disimpulkan bahwa penggunaan permainan *Wall pass Test* dapat meningkatkan kemampuan *chest pass* bola basket peserta didik. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil belajar peserta didik pada setiap siklus. Pada tahap pra-siklus, nilai rata-rata peserta didik mencapai 66 dengan persentase ketuntasan belajar klasikal sebesar 21%. Setelah diberikan tindakan pada siklus I melalui permainan *Wall pass Test*, nilai rata-rata meningkat menjadi 74 dengan ketuntasan belajar sebesar 52%. Puncaknya pada siklus II, nilai rata-rata peserta didik melesat menjadi 81 dengan ketuntasan klasikal mencapai 87%. Penyelarasan permainan target ini juga berhasil memicu aktivitas dan antusiasme positif peserta didik dalam proses pembelajaran PJOK.

Keterbatasan Penelitian Penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya: objek pembandingan terbatas hanya pada satu kelas kecil di satu sekolah dasar dengan jumlah subjek 23 peserta didik, durasi tindakan yang relatif pendek (dua siklus), serta fokus tindakan yang dibatasi pada keterampilan teknik dasar *chest pass* terisolasi tanpa mengukur dampaknya pada dinamika permainan bola basket dalam tim secara utuh.

Saran Berdasarkan simpulan di atas, diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. **Bagi Guru PJOK:** Disarankan untuk mengaplikasikan permainan *Wall pass Test* sebagai variasi media mengajar yang aplikatif untuk mereduksi kejenuhan peserta didik saat mempelajari teknik dasar bola basket.
2. **Bagi Sekolah:** Diharapkan dapat memfasilitasi kebutuhan sarana yang memadai seperti area dinding pantul yang aman dan rata guna menunjang kelancaran inovasi pembelajaran PJOK.
3. **Bagi Peneliti Selanjutnya:** Disarankan untuk mengembangkan penelitian sejenis dengan cakupan subjek yang lebih luas atau menambahkan kombinasi modifikasi ukuran bola basket yang disesuaikan dengan kebutuhan usia pertumbuhan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyendi, E. A. B., Nurrochmah, S., & Mashud, M. (2022). Pengaruh modifikasi bola terhadap peningkatan hasil belajar passing bola basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 197-208. <https://doi.org/10.36706/altius.v11i2.19332>
- Azhari, I., & Nurkholis, M. (2021). Meningkatkan hasil belajar *chest pass* bola basket melalui model pembelajaran langsung berbasis permainan target. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 44-53.

- Giri, W. I., & Purnomo, A. (2020). Penerapan metode drill berbantuan media dinding pantul untuk meningkatkan akurasi *chest pass* bola basket. *Jurnal Jendela Olahraga*, 5(2), 112-121.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Hubungan kondisi fisik dengan keterampilan bermain bola basket siswa. *Jurnal JPDO*, 2(2), 45-51.
- Kurniawan, R. (2018). Penelitian tindakan kelas dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Sport Area*, 3(2), 145-156.
- Lestari, H. (2019). Perkembangan olahraga bola basket sebagai pengisi mata pelajaran dan ekstrakurikuler di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 34-42.
- Meidiansa, A. (2020). Pengaruh latihan push-up terhadap kemampuan *chest pass* bola basket siswa SMP Negeri 40 Palembang. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 13(2), 85-93.
- Pradana, A. Y. (2022). Efektivitas permainan modifikasi wall bounce terhadap keterampilan passing dada bola basket anak usia sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Indonusa*, 10(3), 201-210.
- Rahantoknam, B. A. (2006). *Belajar Motorik: Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- Samosir, E. (2023). *Penerapan Media Modifikasi dalam Meningkatkan Keterampilan Chest pass Bola Basket* (Skripsi tidak diterbitkan). FKIP Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Saputra, D., & Winarno, M. E. (2019). Pembelajaran keterampilan teknik dasar bola basket *chest pass* menggunakan media sasaran pada dinding. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 29(2), 89-98.
- Supriatna, E., & Purnomo, E. (2013). Upaya peningkatan hasil belajar passing atas melalui *wall pass* permainan bola voli siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Desa Kalimantan Kabupaten Sambas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 2(1), 12-25.
- Taraungan, J., dkk. (2023). Analisis teknik dasar passing dalam permainan bola basket. *UNES Journal of Sciencetech Research*, 2(1), 1-12.
- Utomo, A. W. (2021). Evaluasi tingkat keterampilan dasar bermain bola basket menggunakan instrumen tes terstandar. *Jurnal Sport Science*, 11(1), 57-66.
- Wissel, H. (2000). *Bola Basket: Langkah untuk Sukses* (Terjemahan). Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Hasyim, A. H., Prabowo, E., Juniarto, M., Suparman, & Haris, I. N. (2025). Model Pembelajaran Passing Chest Pass Bola Basket Berbasis Permainan. *Biormatika*, 11(1), 15-21. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v11i1.2215>
- Isnaini, L. M. Y., Kurniawan, A. W., Vigriawan, G. E., Akhiruyanto, A., & Nor, M. A. M. (2026). "Pass To The Wall" Educational Game: A Creative Solution for Basketball Chest Pass Learning. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(1), 50-59. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v6i1.1938>
- Christian, C. C., Destriana, & Segar, D. (2025). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Chest Pass Menggunakan Media Target Dalam Permainan Bola Basket. *Discourse of Physical Education*, 4(1). <https://doi.org/10.36312/dpe.v4i1.2452>

- Putro, A. (2024). Improving Chest Pass Techniques in Basketball by Implementing Pair Method. Proceeding of International Conference on Education. <https://doi.org/10.37640/ICE.03.1153>
- Sari, S., Hartati, & Pranoto, S. (2025). Learning Passes (Bounce, Chest and Overhead Pass) in Basketball Games Through Guided Discovery Teaching Methods. Competitor: Jurnal Pendidikan Kepeatihan Olahraga. <https://doi.org/10.26858/cpjok.v17i2.112>
- Harahap, N. K., Irfan, M., Silalahi, N. S., et al. (2026). The Effectiveness of the Command Teaching Style in Improving Chest Pass and Bounce Pass Skills in Basketball Learning: A Systematic Literature Review. <https://doi.org/10.53905/edu.v1i02.09>