

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 762/
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

LAPORAN PENELITIAN



**PENGARUH LATIHAN WALL DAN CHAIR SHOOTING
TERHADAP HASIL SHOOTING FREE THROW PADA PEMAIN
PUTRI ESTRAKURIKULER BOLABASKET SMAN 1 KAMPAR**

TIM PENGUSUL

KETUA : Vigi Indah M.Pd. 1013129002

ANGGOTA : Dedi Ahmadi .
Laras Ayuningtyas

Penelitian ini dibiayai oleh :
**Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Tahun Anggaran 2020 (Semester Ganjil)**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
TAHUN 2020**

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

Judul Pengabdian : Pengaruh Latihan Wall Dan Chair Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw Pada Pemain Putri Estrakurikuler Bolabasket Sman 1 Kampar

Kose/ Rumpun Ilmu : 762/ Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Peneliti

- a. Nama Lengkap : Vigi Indah., M.Pd.
- b. NIDN : 1012139002
- c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
- d. Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
- e. Nomor HP : 082268479160
- f. Email : vigiindahps13@gmail.com

Anggota (1)

- a. Nama Lengkap : Dedi Ahmadi
- b. NIDN :
- c. Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Anggota (2)

- a. Nama : Laras Ayuningtyas
- b. Nim :

Mitra PkM : SMAN 1 KAMPAR

Jarak PT ke Lokasi PkM :

Biaya Pengabdian : Rp 5.200.000

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Bangkinang, 14 Sep 2020
Ketua Pengabdi

(Dr. Nurmalina,M.Pd.)
NIP-TT 096.542.104

(Vigi Indah,M.Pd.)
NIDN 1012139002

Menyetujui,
Ketua LPPM Universitas Palawan Tuanku Tambusai

Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep.
NIP-TT 096.542.024

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Wall Dan Chair Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw Pada Pemain Putri Estrakurikuler Bolabasket Sman 1 Kampar

1. Tim Penelitian :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Vigi Indah, M.Pd.	Dosen	Bolabasket	Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
2.	Dedi Ahmadi, M.Pd.	Dosen	Futsal	Pendidikan Jasmani dan Kesehatan PG-PAUD

2. Objek Pengabdian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi pengabdian):

3. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan Maret tahun 2020

Berakhir : bulan Maret tahun 2020

5. Lokasi Pengabdian (lab/lapangan)

7. Instansi lain yang terlibat (jika ada, dan uraikan apa kontribusinya)

Tidak ada

8. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan

Pengaruh Latihan Wall Dan Chair Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw Pada Pemain Putri Estrakurikuler Bolabasket Sman 1 Kampar

9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi)

Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	5
1.1 Latar Belakang	6
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Luaran Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Attention Deficit Hyperactivity Disorder</i>	8
2.2 Konselor Sekolah	9
2.3 Intervensi Anak <i>Deficit Hyperactivity Disorder</i>	11
BAB III METODE PENELITIAN	13
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	13
3.2 Model Penelitian	13
3.3 Sumber Data	14
3.4 Teknik Pengumpulan Data	14
BAB IV BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN	15
BAB V HASIL PENELITIAN	
16vb	
DAFTAR PUSTAKA	14

BAB 1
BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola basket adalah salah satu olahraga populer di dunia penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Ketrampilan-ketrampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja *team* untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Bola basket merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, *event-event* pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan *trend* di kalangan anak remaja. Bola basket adalah cabang olahraga dengan menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Tiap regu berusaha memasukan bola ke dalam keranjang. lawan dan mencegah regu lawan memasukan bola atau membuat skor. Permainan bola basket lamanya bermain di batasi oleh waktu. Menurut Perbasi (

2010:14) yaitu 4 x 10 menit dengan masa istirahat 2 menit diantara periode pertama dan kedua, periode ketiga dan keempat istirahat 15 menit. Bola basket termasuk cabang olahraga yang kompleks gerakanya, terdiri dari gabungan unsur- unsur gerakan yang terkoordinasi dengan rapi, sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk mempelajari atau menguasai teknik dasar secara baik dan teratur. Penguasaan teknik dasar sangatlah penting dalam suatu pertandingan bola basket, dengan penguasaan teknik yang baik dan benar maka tidak menutup kemungkinan *team* tersebut akan mudah mencapai kemenangan. Apabila penguasaan teknik dasar sudah dikuasai dengan baik maka akan menunjang ketrampilan bermain selanjutnya. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, setiap pemain harus menguasai teknik dasar dan taktik bermain, sehingga terbentuk suatu *team* yang solid. Untuk menjadi pemain yang baik perlu menguasai *fundamental* (dasar-dasar teknik, dan strategi) dari permainan bola basket ini. Dengan petunjuk serta mengenal lebih mendalam mengenai dasar- dasar permainan dan peraturan permainan yang berlaku di dunia internasional, maka akan lebih baik dan bertambah maju untuk permainan yang kita sajikan. Menurut Imam Sodikun (1992:48) teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut: 1). Teknik melempar dan menangkap, 2). Teknik menggiring bola, 3). Teknik menembak, 4). Teknik gerakan berporos, 5). Teknik *layup shoot*, 6). Teknik merayah. Menembak atau *shooting* adalah keahlian yang sangat penting dalam permainan bola basket. Keberhasilan suatu regu dalam permainan ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Dalam melakukan tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang benar. Menurut Hal Wissel (2000:46) teknik-teknik dasar yang digunakan dalam melakukan tembakan yaitu: 1). *One hand shoot* (tembakan satu tangan), 2). *Jump shoot* (tembakan melompat), 3). *Three point shoot* (tembakan tiga angka), 4). *Free throw* (tembakan hukuman), 5). *Lay up shoot*, 6). *Runner*.

Tembakan hukuman (*free throw*) adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada tepat di belakang garis tembakan benar sesuai dengan ketentuan (Imam Sodikun, 1992:90). Menurut Danny Kosasih (2008:51) bahwa *free throw* sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan didalam pertandingan, maka latihlah *free throw* didalam setiap latihan.

Sman 1 Kampar adalah salah satu Sman favorit di Kabupaten Bangkinang. Prestasinya yang tidak kalah dari Sman lainnya di Kabupaten Bangkinang dan letaknya yang sangat strategis yaitu di jalan utama sehingga sangat menjadi pilihan pemain-pemain yang akan

melanjutkan pendidikannya ke jenjang Sman. Selain kegiatan intrakurikuler ada juga kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati pemain. Bola basket merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati banyak pemain. Pemain-pemain yang tergabung dalam kegiatan ini terbagi dalam dua kelompok ekstrakurikuler yaitu pemain putra dan putri. Latihan dilakukan setiap hari senin, rabu, jumat, untuk putra dan putri di lapangan basket Sman 1 Kampar.

Seperti yang terlihat pada kegiatan POPDA bola basket tingkat Sman se-Kabupaten Bangkinang yang dilaksanakan pada 19 Januari 2015, pemain putra Sman 1 Kampar mengalami kesulitan dalam hal tembakan *free throw*. Pada saat melakukan tembakan *free throw* bola yang ditembakkan hanya sedikit lengkungannya sehingga tembakan dari kebanyakan pemain hanya menyentuh bagian depan atau belakang ring. Setelah melakukan observasi langsung dilapangan pada tanggal 16 february 2015 penulis telah melihat strategi latihan

yang di berikan pelatih ke pemain putra ekstrakurikuler bola basket Sman 1 Kampar. Latihan tembakan *free throw* seringkali hanya di latihkan pada sela-sela latihan maupun pada akhir latihan. Pada sesi wawancara yang dilakukan pada tanggal 16 Februari 2015 tersebut antara penulis dengan pelatih pemain putra bola basket Sman 1 Kampar pelatih sempat berbicara mengenai masalah hasil tembakan *free throw*. Dari wawancara tersebut penulis tertarik untuk meneliti masalah tentang kemampuan tembakan *free throw*. Strategi yang penulis sarankan kepada pelatih adalah latihan *wall shoot* dan latihan *chair shoot*. Latihan ini dilakukan untuk mengetahui kelompok mana yang mempunyai kemampuan menembak *free throw* yang paling baik. Latihan dilakukan secara berulang-ulang sehingga pemain mempunyai kemampuan *free throw* dengan tingkat akurasi yang baik, dengan latihan ini penulis berharap hasil tembakan *free throw* para pemain putra ekstrakurikuler bola basket Sman 1 Kampar mengalami peningkatan.

1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Apakah ada pengaruh latihan shooting free throw dengan metode wall shoot terhadap hasil free throw pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket Sman 1 Kampar tahun 2015 ?
- 1.2.2 Apakah ada pengaruh latihan shooting free throw dengan metode chair shoot terhadap hasil free throw pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket Sman 1 Kampar tahun 2015 ?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan shooting free throw dengan metode chair shoot terhadap hasil free throw pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket Sman 1 Kampar.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan shooting free throw dengan metode chair shoot terhadap hasil free throw pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket Sman 1 Kampar.

1.4 Manfaat Penelitian

- 1.4.1 Memberikan informasi pengaruh latihan shooting free throw dengan metode chair shoot terhadap hasil free throw pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket Sman 1 Kampar.
- 1.4.2 Memberikan informasi pengaruh latihan shooting free throw dengan metode chair shoot terhadap hasil free throw pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket Sman 1 Kampar

1.5 Luaran Penelitian

Luaran dalam penelitian ini yaitu:

- 1.5.1 Laporan Penelitian
- 1.5.2 Artikel ilmiah

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Bola Basket

Bola basket dengan pesat menjadi olahraga yang paling digemari dan paling terkenal diantara semua permainan. Sebab-sebab populernya basket dapat difahami dengan bermain basket dapat membangkitkan semangat dan persahabatan yang akrab. Untuk bermain basket dengan baik, pemain harus menguasai teknik dasar permainan basket. Selain itu, untuk mencapai prestasi maka diperlukan program latihan yang baik dan benar melalui penerapan ilmu yang mendukung terwujudnya prestasi dalam olahraga basket. Basket bukanlah permainan yang tidak seimbang atau berat sebelah seperti beberapa permainan lain karena semua otot pada badan ikut bergerak. Permainan basket membuat mata lebih tajam, otak lebih awas dan reaksi otot lebih cepat. Permainan basket membuat kelangsungan pinggang dan tekanan darah serta melapangkan rongga dada. Kalau dilakukan secara teratur dan rasionil, permainan basket akan banyak membantu kesehatan dan bergairah. Bola basket adalah olahraga permainan bola berkelompok yang terdiri atas dua *team* beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Lapangan untuk permainan bola basket terdiri dari lantai yang datar, keras, dan bebas dari ritangan sampai ketinggian ± 7 m. Ukuran lapangan berbentuk persegi panjang dengan panjang lapangan 28m, lebar lapangan 15m, ukuran ini masih bisa diubah sesuai proporsinya. Pada bulan Desember 2010 lapangan bola basket resmi ada perubahan, dan perubahannya adalah pada lingkaran tiga angka dan bentuk *key hole*. Untuk ukuran panjang dan lebar masih

tetap menggunakan ukuran lama. Selain perubahan lapangan peraturan pun terdapat perubahan sesuai dengan bentuk lapangan yang baru. Keranjang atau basket terdiri dari ring atau simpai dan jala. Simpai terbuat dari lingkaran besi yang keras, garis tengahnya 45cm dan berwarna jingga. Garis tengah besi simpai tersebut 20mm dengan sedikit tambahan lengkungan besi kecil di bawah simpai tempat memasang jala. Simpai harus dipasang kokoh pada papan pantul dan terletak mendatar diatas lantai dan jarak tepi bawah simpai dengan lantai setinggi 3.05m. Jarak terdekat dari bagian dalam tepi simpai 15cm dari permukaan papan pantul. Jaring terbuat dari tambang putih teranyam dan tergantung sedemikian rupa sehingga dapat menahan bola masuk ke keranjang / basket, kemudian terus jatuh ke bawah. Panjang jala adalah 40cm (Imam Sodikun, 1992:83). Papan pantul terbuat dari papan kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan 3cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1.80m dan tingginya 1.20m, biasanya menggunakan bahan fiber. Permukaanya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan ini ditandai dengan: di belakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59cm dan tingginya 45cm dengan lebar garis 5cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut dibuat rata dengan ring (Imam Sodikun, 1992:82). Bola yang digunakan adalah bola yang betul-betul bundar

terbuat dari kulit, karet atau bahan sintetis. Kelilingnya antara 75-78 dengan berat antara 600-650 gram. Bola dipompa secukupnya sehingga kalau dijatuhkan dari ketinggian 1.80m, pantulanya antara 1.20-1.40m (Imam Sodikun, 1992:84).

2.2. Teknik Dasar Bola Basket

Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik yaitu: a). Teknik melempar dan menangkap, b). Teknik menggiring bola, c). Teknik menembak, d). Teknik gerakan berporos (*pivot*), e). Teknik *lay up shoot* dan, f). Merayah.

2.3. Free Throw

Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada tepat di belakang garis tembakan benar sesuai dengan ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama lima detik dari mulai bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan hukuman (Imam Sodikun, 1992:90). Menurut Hal Wissel (2000:52) bahwa sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama menudukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*).

Ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini BEEF:

B (*Balance*): gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bolatekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang. E (*Eyes*): agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada

target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring).E (*Elbow*): pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan tetap vital.F (*Follow Through*): kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring (Danny Kosasih, 2008 47-51). Teknik dasar dalam melakukan *free throw* adalah:

1. Dalam hal ini *shooting* yang baik bermula dari posisi kaki yang siap dengan menekuk lutut dan mata kaki serta mengatur tubuh dalam posisi seimbang.



Gambar 1 Posisi Badan Sebelum *Free Throw*
Sumber: Data Penelitian 2015

2. Ring adalah target *shooting*, maka dalam hal ini pandangan mata harus fokus melihat target/ring agar arah bola tepat sasaran.



Gambar 2 Mata Melihat Target/Ring
Sumber: Data Penelitian 2015

3. Cara memegang bola harus mengenai seluruh permukaan bola. Cengkraman bola dengan mantab dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak menyentuh bola. Kunci siku pada huruf L.



Gambar 3 Cara Memegang Bola Saat *Free Throw*

Sumber: Data Penelitian 2015

4. Tangan pendukung hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum bola meninggalkan tangan.



Gambar 4 Posisi Tangan
Sumber: Data Peneliiian 2015

5. Gunakan jari-jari untuk menekan bola ke atas sesaat sebelum bola dilepaskan.



Gambar 5 Posisi Jari-jari Rileks
Sumber: Data Penelitian 2015

6. Langkah *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti ke arah ring. Siku tetap dikunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan



Gambar 6 Gerakan Tangan Mengikuti Ke Arah Ring
Sumber: Data Penelitian 2015

2.1.1.1.1 Latihan *Free Throw* Menggunakan Metode *Wall Shoot*

Wall shoot adalah latihan tembakan ke dinding memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak. Menghadaplah ke suatu dinding atau papan ring, pilihlah suatu titik setinggi paling tidak 3m di dinding itu sebagai sasaran anda suatu titik pada sisi papan ring sangat baik untuk tembakan lurus. Mulailah dengan bola pada posisi menembak di atas bahu untuk menembak, tempatkan tangan untuk menembak di belakang bola dengan jari telunjuk pada titik tangan bola. Periksa penempatan siku kemudian tembaklah bola dengan *follow through* sempurna

(pelurusan penuh siku) kearah dinding atau sasaran papan ring. Usahakan bola kembali pada posisi menembak tanpa mengubah tangan pada waktu akan menangkapnya.

Tahap pelaksanaan latihan *shooting* menggunakan metode latihan *wall shoot* adalah dengan menghadap ke suatu dinding atau papan ring, kemudian pilihlah suatu titik setinggi paling tidak 3m di dinding itu sebagai sasaran. Suatu titik pada sisi papan ring sangat baik untuk tembakan lurus. Mulailah dengan bola pada posisi menembak di atas bahu untuk menembak, tempatkan tangan untuk menembak di belakang bola dengan jari telunjuk pada titik tangan bola. Periksa penempatan siku kemudian tembaklah bola dengan *follow through* sempurna (pelurusan penuh siku) kearah dinding atau sasaran papan ring.



Gambar 7 Latihan *Wall Shoot*
 Sumber: Data Penelitian 2015

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kajian literatur. Penelitian ini adalah istilah lain dari kajian pustaka, tinjauan pustaka, kajian teoritis, landasan teori, telaah pustaka (*literature review*), dan tinjauan teoritis. Yang dimaksud penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan hanya berdasarkan atas karya tertulis, termasuk hasil penelitian baik yang telah maupun yang belum dipublikasikan (Embun, 2012).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Pada umumnya, penelitian kualitatif membutuhkan waktu yang lama, karena tujuan penelitian kualitatif adalah penemuan, bukan sekadar pembuktian hipotesis. Namun demikian penelitian kualitatif juga bisa berlangsung dalam jangka waktu yang pendek asalkan sudah ditemukan data yang sudah jenuh (Sugiyono, 2014: 24). Adapun penelitian ini dimulai pada bulan April 2021 diperkirakan sampai dengan Juni 2021.

Tabel 3.1
Perkiraan Waktu Pelaksanaan Penelitian Pada Tahun 2021

No	Kegiatan	Bulan														
		April			Mei				Juni			Juli				
1	Survei Awal	√	√	√												
2	Penyusunan proposal / seminar				√	√	√	√								
3	Pelaksanaan Penelitian								√	√	√	√				
4	Liputan Hasil Penelitian												√	√	√	√

bukti yang mendukung, kesimpulan dapat dijadikan sebuah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada.

BAB IV
RANCANGAN ANGGARAN DAN JADWAL PENELITIAN

A. Rancangan Anggaran Penelitian

Tabel 4.1 Rincian Anggaran Penelitian

No	Jenis Pengeluaran	Jumlah	Biaya yang diusulkan (Rp)
1.	Honorarium		Rp. 500.000
2.	Bahan Habis Pakai		
	a. Kertas Hvs	2 rim	Rp. 100.000
	b. ATK		Rp. 100.000
	c. Tinta Printer	1 Paket	Rp. 450.000
3	Foto Copy Laporan	4 rangkap	Rp. 300.000
4	Paket Data Internet		Rp. 300.000
5	Publikasi		Rp. 2.000.000
6	Lain-lain		Rp. 450.000
	Jumlah		Rp. 5.000.000

A. Jadwal Penelitian

Rencana penelitian dilakukan selama 4 bulan , terhitung dari bulan April 2021 s.d. bulan Juli 2021

Tabel 4.2 Rencana Jadwal Penelitian

No.	Penerapan	Bulan			
		Aprl	Mei	Juni	Juli
1	Pembuatan Proposal dan Survei Lokasi				
2	Pengambilan data				
3	Pengumpulan data				
4	Menganalisis data				
5	Penyusunan laporan				
6	Seminar				

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Peran Konselor Sekolah

Perkembangan profesi konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling di Indonesia telah diawali sejak tahun 1960-an. Bimbingan dan Konseling masuk kedalam kurikulum sekolah sejak tahun 1965 yang mencantumkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling merupakan layanan yang tidak terpisahkan dari keseluruhan sistem pendidikan di sekolah. Pada Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) tahun 1989, secara eksplisit menyebutkan pelayanan bimbingan di sekolah dan memberikan kedudukan sebagai tenaga pendidikan kepada petugas bimbingan. Pada saat itu, profesi konselor secara legal formal telah diakui dalam sistem pendidikan nasional. Guru bimbingan konseling merupakan profesi yang sudah diakui keberadaannya di sekolah. Hal ini dapat dilihat pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor: 74 tahun 2008 tentang Guru pada pasal 15 yang mengatakan, bahwa guru Bimbingan dan Konseling atau konselor adalah guru pemegang sertifikat pendidikan (Mahdi, 2017).

Konseling adalah suatu kegiatan yang amat penting dalam kegiatan bimbingan konseling di sekolah maupun di luar sekolah, konseling merupakan aktifitas penting dalam merubah pemikiran, sikap, dan perilaku individu, yang dalam prosesnya harus dilaksanakan oleh seorang konselor yang profesional. Sebagai sebuah proses yang profesional, maka untuk melaksanakan konseling diperlukan seperangkat teori dan pendekatan yang mendasarinya, dan para konselornyapun adalah orang-orang yang khusus mendapatkan pendidikan untuk itu (Mahdi, 2017).

Bimbingan dan konseling merupakan suatu layanan pemberian bantuan yang dilakukan konselor kepada seorang klien atau peserta didik, agar klien dapat memahami dirinya sendiri, membuat keputusan, memahami potensi dirinya yang dimiliki, mengetahui bagaimana mengembangkan potensinya tersebut, dan memiliki sifat tanggung jawab atas keputusan-keputusan yang diambilnya sendiri.

Nurohman dan Prasasti (Saputra & Muharammah, 2020). Peranan bimbingan dan konseling yaitu membantu melancarkan proses pencapaian tujuan pendidikan, termasuk untuk siswa yang mempunyai gangguan hiperaktif agar dapat beradaptasi di sekolah.

Konselor sebagai pendidik menjadi bagian keberhasilan suatu proses pembelajaran dalam pendidikan. Rumusan kompetensi pendidik sesuai Peraturan Pendidikan No.19 Tahun 2005 Pasal 28 (6) menyebutkan empat kompetensi yakni kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial dan kompetensi profesional (Pemerintah, 2005). Empat kompetensi tersebut dapat digabungkan dengan unsur-unsur teknologi informasi (Kushendar dkk., 2019).

B. Intervensi Konselor Sekolah untuk Anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*

Peserta didik hiperaktif bukan karena kesengajaan, melainkan karena ketidakmampuan fisik diri. Peserta didik hiperaktif jika dibiarkan dalam jangka panjang dan tanpa penanganan khusus, maka gangguan tersebut dapat menjadi faktor penghambat bagi terbentuknya kepribadian yang matang pada usia dewasa. Selain itu, dapat mengalami kesulitan untuk melakukan proses belajarnya (Atmaja, 2018).

Terjadinya hal ini karena peserta didik cenderung bersikap tidak sewajarnya dan semaunya sendiri sehingga tidak ada motivasi belajar dan akan mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian dan konsentrasi belajarnya. Konselor sekolah berusaha membantu peserta didik hiperaktif dengan batasan-batasan dan profesionalitas dengan penekanan dan peningkatan konsentrasi belajarnya karena konsentrasi belajar merupakan ranah penanganan konselor (Atmaja, 2018). Teknik atau cara yang dilakukan oleh konselor sekolah untuk intervensi anak ADHD yaitu :

1. *Brain Gym*/Senam Otak

Brain gym bisa menjadi alternatif dalam penanganan siswa hiperaktif. *Brain gym* dapat membantu siswa hiperaktif mengalihkan perilaku hiperaktifnya. *Brain gym* juga membantu mensinergikan kinerja otak kanan dan kiri. Gunawan (Hidayati, 2016) menjelaskan bahwa *brain gym*

merupakan serangkaian gerakan tubuh yang sederhana yang digunakan untuk memadukan semua bagian otak untuk meningkatkan kemampuan belajar, membangun harga diri dan rasa kebersamaan.

Gerakan dalam *brain gym* ini dilakukan dengan menggambar simbol infinity atau tak berhingga. Simbol ini berupa angka 8 tetapi digambarkan dalam bentuk melintang. Gerakan ini disebut gerakan *lazy 8*. Gerakan ini berfungsi untuk mengaktifkan mata kiri dan kanan secara bersamaan serta memadukan bidang penglihatan kanan dan kiri. Gerakan ini dilakukan dengan jari tangan, siku, pundak, dengan menjentikkan jari, dilantai, di meja, dengan menggenggam kedua tangan, gerakan gajah, dengan kepala ditempelkan dibahu, dan mengatupkan tangan secara terbalik. Dalam *Brain gym* juga ada gerakan *brain button* (tombol otak), *Cross crows* (gerakan silang), *Hooks up* (gerakan kait rileks). Senam otak (*brain gym*) diatas mampu berdampak pada perilaku hiperaktif. *Brain gym* efektif mengalihkan aktivitas-aktivitas berlebih yang ingin dilakukan anak-anak ADHD dan mengontrol sikap dan tingkah lakunya (Atmaja, 2018).

2. *Mind Map*/ Peta Pikiran

Penerapan peta pikiran (*mind map*) berguna untuk membantu siswa hiperaktif dalam meningkatkan konsentrasinya. Peta Pikiran dapat diterapkan dalam proses pembelajaran. Tiap materi pelajaran mempunyai pokokpokok bahasan terpenting. Pokok bahasan tersebut yang akan digunakan dalam pembuatan peta pikiran.

Peta pikiran (*mind map*) menjadi cara mencatat/ meringkas yang mengakomodir cara kerja otak secara natural. Berbeda dengan catatan konvensional yang ditulis dalam daftar panjang ke bawah, maka pada konsep *mind map* akan mengajak pikiran untuk membayangkan suatu subjek sebagai satu kesatuan yang saling berhubungan. Peta pikiran (adalah cara termudah untuk menempatkan informasi ke dalam otak dan mengambil informasi ke luar otak. *Mind Map* adalah cara mencatat yang kreatif, efektif dan secara harfiah akan memetakan pikiran-pikiran (Hidayati, 2016).

3. Terapi Kognitif Perilaku

Hidayat (2015) menjelaskan proses bimbingan pada anak ADHD yang selama ini menggunakan pendekatan terapi perilaku dilakukan secara berulang-ulang sampai anak berespons sendiri tanpa bantuan (*prompt*). Respon anak itu selanjutnya dicatat dan dievaluasi sesuai dengan kondisi objektif anak. Respon sederhana secara sistematis dibangun menjadi respons yang kompleks, berkombinasi, dan bervariasi sesuai umur anak, lalu dilakukan perluasan dan generalisasi terhadap kemampuan dan keterampilan yang sudah dikuasai oleh anak dalam situasi yang kurang atau tidak terstruktur (misalnya kesempatan yang insidental atau “alamiah”).

Setelah itu, secara bertahap dialihkan dari instruksi satu-pembimbing-satu-anak ke kelompok kecil sampai masuk kelompok besar. Hal ini dimaksudkan untuk mengajarkan pada anak ADHD memahami bagaimana belajar dari lingkungan yang alami atau wajar, bagaimana berespons terhadap lingkungan, dan mengajarkan perilaku yang sesuai agar anak dapat membedakan berbagai hal tertentu dari bermacam-macam stimulasi (rangsangan) atau hal lainnya. Jadi hal yang terpenting adalah mengajar siswa ADHD dengan menggunakan terapi perilaku untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan perilaku adaptif mereka secara optimal.

4. Terapi Bermain

Terapi bermain sering digunakan untuk menangani anak ADHD. Melalui proses bermain anak belajar banyak hal, diantaranya belajar mengenal aturan, belajar mengendalikan emosi, belajar menunggu giliran, belajar membuat perencanaan, belajar beberapa cara untuk mencapai tujuan melalui proses bermain Nuryanti (Atmaja, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Widiastuti (2019) menyimpulkan bahwa bermain *bunchems* mempunyai pengaruh positif terhadap konsentrasi anak.

5. Terapi “*Back In Control*”

Program terapi *back in control* dikembangkan oleh Gregory Bondenhamer. Program ini berbasis pada aturan, jadi tidak tergantung pada keinginan anak untuk patuh. Program ini cenderung ke sistem *training* bagi orang tua yang diharapkan dapat menciptakan sistem aturan yang berlaku di rumah sehingga dapat mengubah perilaku anak. Demi efektifitas program, sebaiknya orang tua bekerjasama dengan pihak sekolah untuk melakukan proses yang sama pada anaknya ketika di sekolah (Atmaja, 2018). Konselor dapat membantu untuk melakukan monitoring dan evaluasi terhadap perubahan perilaku anak.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari analisis jurnal dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu sebagai berikut :

1. Konselor sekolah dapat membantu anak ADHD agar anak bisa beradaptasi dengan pembelajaran di sekolah .
2. Intervensi yang dilakukan oleh konselor dalam menangani anak ADHD yaitu: *brain gym*, *mind map*, terapi kognitif perilaku, terapi bermain.

B. Saran – saran

1. Perlunya kerja sama antara konselor dan orang tua dalam tercapainya perubahan pada anak ADHD.
2. Sekolah mendukung dalam memfasilitasi intervensi yang dilakukan konselor.

DAFTAR PUSTAKA

- Alqahtani, M.M.J. 2016. How do parents view psychological assessment and intervention for their children with ADHD in Saudi Arabia?. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*. 8(1), 1-12.
- Amalia, R. 2018. Intervensi terhadap Anak Usia Dini yang Mengalami Gangguan ADHD Melalui Pendekatan Kognitif Perilaku dan Alderian *Play Therapy*. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 2 (1), 27-33.
- Amalia, R. & Pahrul, Y. 2019. Intervensi Konselor Sekolah untuk Meningkatkan Self Esteem bagi Anak Keluarga Broken Home. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 3 (1), 632-640.
- Atmaja, J.R. 2018. *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Beela, G.K. & Raji, V.R. 2018. Impact of Diet Intervention on the Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Symptomatology in School Going Children. *Journal of Psychology*. 8(2),76-82.
- Embun, B. 2012, April 17. Banjir Embun. Retrieved from Penelitian Kepustakaan: <http://banjirembun.blogspot.co.id/2012/04/penelitian-kepustakaan.html>.
- Hidayat. 2015. Model Konseling Kognitif Prilaku untuk Mengoptimalkan Kemampuan Kognitif dan Perilaku Adaptif Anak ADHD (Attention Deficite Hyperativity Disorders). *Jurnal UPI*.
- Hidayati, R. 2016. Peran Konselor Sekolah dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Siswa Hiperaktif (ADHD). *Jurnal Imiah Kependidikan*. 4 (1), 1-8.
- Mahdi. 2017. Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kesuksesan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Edukasi*. 1 (3), 1-15.
- Noya, M.D.A. & Salamor, J.M. 2020. Peran Konselor Sekolah dalam Pengembangan Pendidikan Karakter Melalui Pelayanan Bimbingan Konseling di Sekolah. *Jurnal Psikologi Konseling*. 16 (1), 590-602.
- Putri, P.I. & Widiastuti, A.A. 2019. Meningkatkan Konsentrasi Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dengan Pendekatan Reinforcement melalui Metode Bermain “Bunchems”. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 3 (1), 207-216.

- Putri, I., & Budisetyani, I. 2020. Penyesuaian diri orangtua dengan anak yang mengalami gangguan ADHD(Attention Deficit Hyperactivity Disorder). *Jurnal Psikologi Udayana*. 2, 20-27.
- Rahmiati, dkk. 2021. Peran Koselor Dalam Pengembangan Pendidikan Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 5 (2), 2596-2603.
- Saputra, N.M.A. & Muharammah, N.W. 2020. Peran Layanan Bimbingan dan Konseling Sebagai Internalisasi Kemampuan Adaptasi Peserta Didik pada Era New Normal. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*.75-79.
- Taylor, Dalena D. & Walen, Kristin K.M. 2015. Investigating the Effectiveness of Adlerian Play Therapy (AdPT) with Children with Disruptive Behaviors: A Single-Case Research Design (SCRD). *Journal of Child and Adolescent Counseling* .1(2), 81-99.
- Yusri, F. 2016. Model Konseling Behavioral untuk Anak Penderita Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) yang Termarjinalkan di Dunia Pendidikan. *Jurnal Al-Taujih*. 2(2), 1-11.

Lampiran 1

Biodata Ketua Pengusul

A. Identitas

1.	Nama Lengkap	Vigi Indah. M.Pd.
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4.	NIP	096.542.179
5.	NIDN	1013129002
6.	Tempat Tanggal Lahir	Pekanbaru, 13 Desember 1990
7.	E-mail	vigiindahps13@gmail.com
8.	No. Telepon/Hp	082265479160
9.	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kampar-Riau
10.	No. Telepon/Faks	(0762) 21677, Fax (0762) 21677
11.	Lulusan yang Telah Dihasilkan	S1 = orang, S2 = - orang
12.	Mata Kuliah yang Diampu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Belajar dan Pembelajaran 2. Inovasi Pendidikan 3. Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah 4. Pendidikan Kesehatan Sekolah 5. Teori Bolabasket 2

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Riwayat Perguruan Tinggi	Universitas RIAU	Universitas Negeri Padang	-
Bidang Ilmu	Penjaskesrek	Penjaskesrek	-
Tahun Masuk- Lulus	2010-2013	2014-2017	-
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Hasil Dribble Pada pemain Basket putri sman 1 Pekanbaru	Hubungan Kekuatan mata tangan terhadap Ketepatan tembakan bebas pemain Basket putri sman 1 Pekanbaru	-
Nama Pembimbing/Promotor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dr.Masrul 2. Slamet,M.Kes. AIFO 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prof. Sayuti SyahaRA 2. PROF Iman Sodikun 	-

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, dan Disertasi)

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1				

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1				
2				
3				

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor /Tahun
1				
2				
3				

F. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1			

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1				
2				
3				

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/ Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1				
2				
3				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/ Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				
2				
3				

J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari Pemerintah, Asosiasi, atau Institusi Lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			
2			
3			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya.

Bangkinang, Sep 2020

Vigi Indah, M.Pd