



Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Lay-Up Shoot Pada Permainan Bola Basket Melalui Metode Latihan Pada Siswa Kelas VIII 3 SMP Negeri 15 Ambon

Y. Anaktototy¹, Siti Divinubun², Nurhalizah Woretma³

Universitas Pattimura, FKIP, Program Studi Penjaskesrek

Received: 2 April 2026

Revised: 18 April 2026

Accepted: 2 Mei 2026

Abstract

The purpose of this study is to improve the learning outcomes of lay-up shots in basketball through training methods for eighth-grade students of SMP Negeri 15 Ambon. The research method used in this study is classroom action research. The subjects of this study were 25 eighth-grade students of SMP Negeri 15 Ambon. After processing and analyzing the data, the results of cycle I, based on the cycle I learning outcomes table above, showed that 17 students had completed the practice (68%). Meanwhile, 8 students had not completed the practice (32%). In cycle II, based on the recapitulation table of student learning completeness in cycle II above, there were 25 students who completed the practice (100%) and no students who did not complete the practice (0%). From the results of data analysis and calculations, it can be concluded that the application of training methods in learning the basic techniques of Lay-Up Shoots in basketball can improve student learning outcomes.

Keywords: Learning Outcomes, Lay-Up Shoot, Basketball, Training Methods

(*) Corresponding Author:

nurhalizaworetma93@gmail.com,

Sitidivin4@gmail.com,

jopi.anaktototy18@gmail.com

How to Cite: Anaktototy, Y., Divinubun, S., & Woretma, N. (2026). Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Lay-Up Shoot Pada Permainan Bola Basket Melalui Metode Latihan Pada Siswa Kelas VIII 3 SMP Negeri 15 Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(5.C), 7-20. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14140>

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani yang merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan pembiasaan pola hidup sehat. Peranan guru dalam dunia pendidikan sangatlah penting, dengan seperti itu hendaknya mampu dijadikan motivasi bagi siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran khususnya dalam mata pelajaran penjaskesrek. Menurut winarno, (Aldianto & Warthadi, 2021) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan. Pendekatan pembelajaran Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam setiap siklus yang harus diperhatikan para guru pendidikan jasmani adalah menyusun terlebih dahulu kerangka kerja untuk mengidentifikasi dan memilah-milah masalah taktik yang relevan untuk satu cabang olahraga.

Metode latihan merupakan cara mengajar yang membebaskan latihan dari suatu kegiatan belajar yang perlu dilaksanakan secara intensif oleh para siswa karena metode ini baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu metode ini juga dapat digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempurnaan, dan keterampilan latihan tentang sesuatu yang dipelajari metode



latihan dilakukan guru dalam kegiatan belajar dengan suatu tindakan yang dilakukan oleh siswa secara berulang-ulang untuk kegiatan yang sama supaya menjadi kebiasaan yang baik. Konsep bermain bolabasket adalah menghasilkan skor (nilai) dengan memasukkan bola ke basket dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Setelah mengetahui konsep bermain bolabasket kemudian mengidentifikasi masalah masalah taktik dan beberapa keterampilan teknik untuk bermain bola basket. *Lay-up shoot* melibatkan beberapa langkah yang harus diikuti dengan cermat. pertama-tama harus mendribble bola menuju keranjang lawan dengan kecepatan tinggi. Saat mendekati keranjang, melompat dengan menjaga bola di tangan yang sama dengan kaki yang melompat. Kaki yang lain digunakan untuk melindungi diri dari pemain lawan yang mencoba menghalangi tembakan. Saat melompat, pemain harus merentangkan lengan dan mengarahkan bola menuju keranjang dengan lembut. Pemain harus fokus pada target yang telah ditentukan, yaitu ring basket.

KAJIAN PUSTAKA

Deskripsi Teritis

1. Hakikat Permainan Bola Basket

Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke (keranjang) lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bolabasket (keranjang) sendiri Dedy Sumiyarsono (Barikah, 2018). Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka FIBA (Darumoyo, 2019) Bolabasket dimainkan di lapangan persegi panjang oleh dua tim dengan lima pemain per tim, tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa.

2. Hakikat Lay-Up Shoot

Basket di artikan dalam permainan bola yang di lakukan oleh dua regu masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha memasukan angka dengan memasukan bola ke dalam ringk basket. dalam (Rahmat Al Kausar, 2024). Setelah melepaskan tembakan, pemain landas dengan lembut dan siap untuk bergerak kembali ke pertahanan atau mengambil rebound jika tembakannya tidak berhasil. Konsep bermain bolabasket adalah menghasilkan skor (nilai) dengan memasukkan bola ke basket dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Setelah mengetahui konsep bermain bolabasket kemudian mengidentifikasi masalah masalah taktik dan beberapa keterampilan teknik untuk bermain bola basket Melalui Papan Pantul Tembakan ini dilakukan sebagai berikut:

- 1) menangkap bola sambil melayang
- 2) menumpu satu kaki
- 3) melangkahkan kaki yang lain ke depan
- 4) menumpu satu kaki
- 5) melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan basket.

Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kiri atau kanan) basket dan bola dipantulkan lebih dulu ke papan. (RHEZA, 2023). Menurut (Sofyan, 2020)

lay up shoot melalui papan pantul hasilnya lebih efektif daripada lay up shoot langsung ke ring basket. Hal ini dikarenakan sasaran pada papan pantul dapat kita lihat langsung, sedangkan ring basket kita lihat dari bawah, padahal masuknya bola melalui atas. Dengan menggunakan papan pantul, sasaran terlihat nyata, yaitu berupa papan. Sedangkan jika langsung ke ring basket, sasaran tidak terlihat nyata yaitu seperti bayang-bayang saja. Penggunaan papan pantul untuk memasukkan bola merupakan hal tepat karena dengan menggunakan papan pantul kita dapat memperkirakan arah pantulan bola, sesuai dengan teori ilmu fisika bahwa sudut datang sama besarnya dengan sudut pantul.

3. Latihan melatih lay up shot

1. Perhatikan gerakan tangan, langkah, dan pantulan bola saat dribble langkah kaki saat melakukan dribble atau menggiring bola Lay-up shot diawali dengan men-dribble bola mendekati ring. Saat melakukan dribble, gerakan tangan, kaki, dan pantulan bola harus sinkron. Maksudnya, ketika tangan kanan yang men-dribble bola, maka kaki kiri yang maju. Begitu juga.
2. Pastikan lay-up dilakukan di dalam garis tiga poin Gerakan memasukkan bola dalam permainan bola basket yang didahului dengan awalan melangkah dua langkah di daerah bersyarat adalah ciri dari lay-up shot. Langkah untuk melakukan lay-up tidak dilakukan dari luar garis tiga poin. Sebab, lay-up dari luar garis tiga poin memiliki risiko cedera yang tinggi serta kesempatan untuk diblok lawan lebih besar.
3. Gerakan melompat, Dalam lay-up, gerakan melompat dilakukan ketika mendekati ring. Pastikan lompatan dilakukan ke arah atas, bukan ke depan.
4. Gerakan jari saat menembakkan bola, Sebaiknya, lay-up shot dilakukan menggunakan finger roll atau melepaskan bola menggunakan jari-jari. Gerakan finger roll akan membuat bola memantul ke ring secara lebih halus.
5. Teknik mendarat. Setelah melakukan lay-up, pendaratan kaki yang benar adalah menggunakan kedua telapak kaki.

4. Hakikat Metode

Metode pembelajaran menurut Djamarah, SB. (Murwaningsih et al., n.d.) "suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan". Dalam kegiatan belajar mengajar, metode diperlukan oleh guru agar penggunaannya bervariasi sesuai yang ingin dicapai setelah pengajaran berakhir. Dari konsep pembelajaran, metode pembelajaran adalah prosedur atau pola sistematis yang digunakan sebagai pedoman untuk mencapai tujuan pembelajaran didalamnya terdapat strategi, teknik, metode, bahan, media dan alat penilaian pembelajaran. Dari berbagai pernyataan di atas dapat dikemukakan bahwa metode adalah suatu cara yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk menyampaikan suatu tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah proses pembelajaran. Metode yang digunakan dalam pembelajaran haruslah bervariasi agar tidak terjadi kejenuhan pada anak, terutama anak usia dini. Hal lain yang tak bisa dilupakan dalam pemilihan metode adalah sesuai atau tidaknya metode yang

digunakan dengan perkembangan anak, karena hal tersebut akan sangat mempengaruhi proses pembelajaran.

5. Hakikat Metode Latihan

Metode latihan merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan kepada siswa terhadap apa yang dipelajari siswa sehingga memperoleh keterampilan tertentu. Kata latihan mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang, akan tetapi bagaimanapun juga diantara situasi belajar yang pertama dengan situasi belajar yang realistis, ia akan berusaha berlatih keterampilannya. Menurut (Surakhmad, 1979) dalam untuk memilih metode mengajar tidak bisa sembarangan, banyak faktor yang mempengaruhi dan patut dipertimbangkan seperti:

- a. Tujuan dengan berbagai jenis dan fungsinya
- b. Anak didik dengan berbagai tingkat kematangannya
- c. Situasi dengan berbagai keadaan
- d. Fasilitas dengan berbagai kualitas dan kuantitasnya
- e. Pribadi guru serta kemampuan profesinya yang berbeda-beda.

Dalam Kusumawati & Irwanto, (Adistia, 2023), metode latihan disebut juga dengan istilah drill, yakni metode yang menekankan pada latihan intensif dan berulang-ulang dengan tujuan agar siswa dapat menguasai keterampilan yang bersifat. Menurut (Roestiyah, 2008) langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan metode drill adalah sebagai berikut:

1. Latihan yang dilakukan hanya untuk pelajaran atau tindakan yang dilakukan secara otomatis oleh peserta didik tanpa menggunakan pemikiran dan pertimbangan yang mendalam. Tetapi dapat dilakukan dengan cepat seperti, menghafal, menghitung dan sebagainya.
2. Guru harus memilih latihan yang mempunyai arti luas ialah dapat menanamkan pengertian, pemahaman, makna dan tujuan sebelum mereka melakukan.
3. Di dalam latihan pendahuluan guru harus lebih menekankan pada diagnosa, karena latihan permulaan belum bisa mengharapkan siswa dapat menghasilkan keterampilan yang sempurna.
4. Perlu mengutamakan ketepatan, agar siswa melakukan latihan secara tepat dan di perhatikan pula apakah respons siswa telah dilakukan secara tepat dan cepat.
5. Guru memperhitungkan waktu/masa latihan yang singkat saja agar tidak melelahkan dan membosankan, tetapi sering dilakukan pada kesempatan yang lain.
6. Guru dan siswa perlu memikirkan dan mengutamakan proses yang esensial/ yang pokok atau inti sehingga tidak tenggelam pada hal-hal yang rendah/ tidak perlu kurang diperhatikan.
7. Guru perlu memperhatikan perbedaan individu siswa sehingga kemampuan dan kebutuhan siswa masing-masing tersalurkan. Maka dalam pelaksanaan latihan guru perlu mengawasi dan memperhatikan latihan perseorangan.

Adapun Implementasi latihan *lay up shoot* melalui latihan pada siswa:

1. Latihan langkah tanpa bola
2. Latihan dengan bola tanpa tembakan
3. Latihan lay up dengan tembakan
4. Latihan berpasangan
5. Latihan kompetisi kecil

METODE PENELITIAN

Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah upaya meningkatkan hasil belajar lay-up shoot pada permainan bola basket melalui metode latihan pada siswa kelas VIII Smp Negeri 15 Ambon

Setting Lokasi Dan Subjek Penelitian

1) Lokasih penelitian

Lokasih pelaksanaan observasi ini di laksanakan di Smp Negeri 15 Ambon Jl. Dr. J. Laimena Hative Besar, Kec. Teluk Ambon, Kota Ambon, Maluku

2) Subjek penelitian

Subjek yang di gunakan peneliti dalam penelitian kelas ini yaitu siswa VIII SISWA SMP Negeri 15 Ambon dengan jumlah 25 orang .

Metode Pengumpulan Data

Data yang di peroleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi dan rubrik

Penilaian siswa

1. Proses administrasi

- a. Memberikan penjelasan kepada siswa tentang tujuan melakukan kegiatan pembelajaran
- b. Melakukan pra tes
- c. Melakukan proses belajar mengajar melalui metode Latihan.

2. Alat dan fasilitas

- a. sempritan
- b. bola lapangan
- c. lembaran observasi

3. Prosedur pengukuran

- a. Belajar menggunakan rpp /modul
- b. Tes lay-up Shoot
- c. Menggunakan berupa tes akhir setiap siklus dengan melalui rubrik penilaian



Gambar 3. 1siklus penelitian tindakan kelas
Sumber:(Mardianingrum 2011)

1. Siklus I

a. Perencanaan

Pada tahap ini penelitian dan guru menyusun skenario pembelajaran

Yang terdiri menyusun rencana program pembelajaran (RPP/Modul) dengan materi Lay-up shoot, menyusun lembar penilaian dan hasil belajar, menyusun instrumen, menyiapkan media, tempat penelitian dan alat pembelajaran.

b. Pelaksanaan

Setelah perencanaan disusun secara matang maka dilakukan tindakan pembelajaran lay-up shoot melalui metode latihan.

c. Pengamatan

Peneliti dan guru mengamati aktivitas peserta didik dan keberhasilan Peserta didik dalam melaksanakan tugas.

d. Refleksi

Data hasil pembelajaran pada siklus I kemudian di analisis dan selanjutnya di simpulkan dan apabila hasil proses pembelajaran siklus I belum tercapai ketuntasan secara klasikal, maka data analisis pada siklus I di jadikan acuan untuk melanjutkan proses pembelajaran pada siklus ke II.

2. Siklus II

Pada siklus II, peserta didik menempuh tahapan yang sama pada siklus pertama setiap langkah yang di tempuh tersebut di dasarkan pada hasil refleksi siklus pertama

a. Perencanaan. Pada tahap ini penelitian dan guru menyusun skenario pembelajaran Yang terdiri menyusun rencana program pembelajaran (RPP/Modul) dengan materi Lay-up shoot, menyusun lembar penilaian dan hasil belajar, menyusun instrumen, menyiapkan media, tempat penelitian dan alat pembelajaran.

b. Pelaksanaan. Setelah perencanaan disusun secara matang maka dilakukan tindakan pembelajaran lay-up shoot melalui metode latihan.

c. Pengamatan. Peneliti dan guru mengamati aktivitas peserta didik dan keberhasilan Peserta didik dalam melaksanakan tugas.

d. Refleksi. Hal ini merupakan proses kajian ulang tentang pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti dan guru terhadap apa yang telah di capai.

Metode Analisa Data

Teknik analisis data yang di pakai dalam penelitian ini secara deskriptif dalam bentuk presentasi maupun dokumentasi. untuk menghitung persentase skor

yang di peroleh tiap siswa maka data di analisis dengan menggunakan rumus persentasi.

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang di peroleh}}{\text{Total keseluruhan skor}} \times 100 \%$$

Selanjutnya untuk di peroleh nilai akhir (NA) yang dapat memberikan gambaran tentang tingkat penguasaan individu terhadap indikator dari segi hasil maupun proses di kategorikan mengacu pada kkm.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian berupa penelitian tindakan kelas (PTK), Penelitian yang dilaksanakan dalam siklus-siklus yang akan mengaplikasikan pembelajaran menggunakan metode latihan tujuan meningkatkan hasil belajar teknik *lay-up shoot* pada permainan bola basket pada siswa kelas VIII 3 SMP NEGERI 15 AMBON, dengan jumlah 25 siswa pada olahraga bola basket. Untuk memperoleh hasil penelitian yang terbaik, jika pada siklus I belum memenuhi KKM > 76 yang di tentukan maka siswa harus meperbaiki pada siklus yang ke II. Agar mencapai tujuan di atas, penelitian yang bertindak sebagai guru dengan melakukan langkah-langkah sebagai berikut.

1. Menyusun, (RPP/Modul Ajar) Sebagai perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan proses belajar mengajar .
2. Menyiapkan Lembar tes siswa guna untuk mengukur hasil belajar siswa.
3. Menyiapkan rubric penilaian untuk di gunakan sebagai lembar penilaiakepada siswa sebagai bahan evaluasi pembelajaran.
4. Penilaian meliputi unjuk kerja siswa berupa, Aspek sikap, aspek pengetahuan dan aspek ketrampilan tentang pemahaman konsep *lay up shoot* dalam permainan bola basket.
5. Menyiapkan fasilitas pembelajaran.

Tabel 1. Hasil Belajar Lay Up Shoot permainan bola basket Pada Siklus I

No	Subjek	Aspek Yang Dinilai			Rerata	Hasil Belajar
		Efektivitas	Kognitif	Psikomotor		
1	ELT	40	60	50	50	TIDAK TUNTAS
2	DSA	80	80	81	80	TUNTAS
3	SFI	100	60	56	72	TIDAK TUNTAS
4	ML	80	80	81	80	TUNTAS
5	PRY	100	60	75	78	TUNTAS
6	VNA	60	60	81	67	TIDAK TUNTAS
7	CRA	60	60	50	57	TIDAK TUNTAS
8	JNC	60	80	88	76	TUNTAS
9	QLA	100	60	75	78	TUNTAS
10	SHN	80	80	75	78	TUNTAS
11	AR	100	80	81	87	TUNTAS
12	RA	76	80	75	81	TUNTAS
13	DRA	100	60	88	83	TUNTAS
14	ZRI	40	40	81	54	TIDAK TUNTAS

15	PTA	60	40	75	58	TIDAK TUNTAS
16	EJL	40	80	88	69	TIDAK TUNTAS
17	GRA	80	20	81	60	TIDAK TUNTAS
18	RK	100	100	81	94	TUNTAS
19	FHN	100	100	100	100	TUNTAS
20	KV	100	60	94	85	TUNTAS
21	KLB	80	80	75	80	TUNTAS
22	FVL	100	100	100	100	TUNTAS
23	DRI	80	80	75	78	TUNTAS
24	MCL	100	60	75	78	TUNTAS
25	JKL	80	60	88	76	TUNTAS

Ketereangan:

Jumlah siswa yang tuntas 17 orang 68%

Jumlah siswa yang belum tuntas 8 orang 32%

Dari tabel di atas dapat di jelaskan bahwa nilai rata-rata kemampuan belajar 68 % Atau ada 17 siswa yang sudah tuntas belajar hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar karena siswa yang memperoleh nilai KKM >76 ada 32 % atau 8 siswa yang belum tuntas belajar karena hal ini di sebabkan karena siswa belum dapat melakukan gerakan dengan baik sesuai dengan apa yang di sampaikan guru.

Tabel 2. Hasil Belajar *Lay Up Shoot* permainan bola basket Pada Siklus II

No	Subjek	Aspek Yang Dinilai			Rerata	Hasil Belajar
		Afektivitas	Kognitif	Psikomotor		
1	ELT	60	80	88	76	TUNTAS
2	DSA	80	80	81	80	TUNTAS
3	SFI	100	60	75	78	TUNTAS
4	ML	80	80	81	80	TUNTAS
5	PRY	100	60	75	78	TUNTAS
6	VNA	80	80	81	80	TUNTAS
7	CRA	100	80	81	87	TUNTAS
8	JNC	80	60	88	76	TUNTAS
9	QLA	100	60	75	78	TUNTAS
10	SHN	100	60	75	78	TUNTAS
11	AR	100	80	81	87	TUNTAS
12	RA	76	80	75	81	TUNTAS
13	DRA	100	60	88	83	TUNTAS
14	ZRI	80	80	81	80	TUNTAS
15	PTA	80	80	81	80	TUNTAS
16	EJL	60	80	88	76	TUNTAS
17	GRA	100	80	81	87	TUNTAS
18	RK	100	100	81	94	TUNTAS
19	FHN	100	100	100	100	TUNTAS

20	KV	100	60	94	85	TUNTAS
21	KLB	80	80	81	80	TUNTAS
22	FVL	100	100	100	100	TUNTAS
23	DRI	80	80	75	78	TUNTAS
24	MCL	80	80	75	78	TUNTAS
25	JKL	80	60	88	76	TUNTAS

Ketereangan:

Jumlah siswa yang tuntas 25 orang

Jumbla siswa yang belum tuntas-

Dari tabel di atas dapat di jelaskan bahwa proses pembelajaran siklus I sebanyak 8 subjek yang belum mencapai KKM pada siklus I atau 32 % dapat dicapai pada siklus ke II subjek seluruhnya mencapai KKM atau 100% Artinya pada siklus II proses pembelajaran berjalan sesuai dengan yang diharapkan sehingga siswa dapat melakukan *Lay Up Shoot* dengan benar.

Tabel 3. Ketuntasan Hasil belajar Lay Up Shoot dalam permainan bola basket dengan metode latihan pada siklus I dan Siklus II

No	Subjek	Siklus I	Siklus II
1	ELT	50	76
2	DSA	80	80
3	SFI	72	78
4	ML	80	80
5	PRY	78	78
6	VNA	67	80
7	CRA	57	87
8	JNC	76	76
9	QLA	78	78
10	SHN	78	78
11	AR	87	87
12	RA	81	81
13	DRA	83	83
14	ZRI	54	80
15	PTA	58	80
16	EJL	69	76
17	GRA	60	87
18	RK	94	94
19	FHN	100	100
20	KV	85	85
21	KLB	80	80
22	FVL	100	100
23	DRI	78	78
24	MCL	78	78
25	JKL	76	76
Skor individu	Maksimal	100	100

Jumlah Total	1899	2077
Skor maksimal kelas	25	25

Analisis data deskriptif kuantitatif

1. Pencapaian hasil belajar siswa kelas VIII 3 pada siklus I

$$\frac{1899}{25} \times 100 = 75 \%$$

2. Pencapaian hasil belajar siswa kelas VIII 3 pada siklus II

$$\frac{2077}{25} \times 100 = 82 \%$$

Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa :

- a. Terjadi peningkatan hasil belajar setelah di beri tindakan yaitu 17 orang (68%)

Setelah di beri tindakan menjadi 100% ada kenaikan sebesar 8 orang (32%)

- b. Rata-rata siswa setelah di beri tindakan pada siklus I yaitu 75 % dan pada siklus II naik menjadi 82 % setelah di beri tindakan menjadi 100% terjadi peningkatan hasil belajar sebesar 7%.

Aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan proses pembelajaran dengan baik hasil ini terlihat dari aktivitas pembelajaran guru yang muncul diantaranya membimbing dan mengamati siswa dalam kegiatan pembelajaran, mencatat secara langsung siswa yang tidak melakukan kesalahan dalam mengerjakan Lembar Latihan, serta memberikan penghargaan kepada siswa yang telah menyelesaikan tugasnya dengan baik. Berdasarkan hasil pengamatan di atas, maka partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan menggunakan Lembar Harian menggunakan Metode latihan pada pembelajaran bola basket hasilnya sangat baik. Hal itu tampak dari 25 siswa yang tuntas pada siklus II sudah menunjukkan kemajuan mencapai 100%.

Pembahasan dan Pengambilan Kesimpulan

Penggunaan metode latihan dalam pembelajaran teknik dasar *Lay Up Shoot* terbukti sangat membantu dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Metode ini memberikan pendekatan yang sistematis dan terarah, sehingga siswa dapat memahami dan menguasai teknik gerakan dengan lebih baik. Dalam konteks pembelajaran bola basket, khususnya pada materi *Lay Up Shoot*, metode latihan yang dilakukan secara bertahap dan berulang mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, dinamis, dan berorientasi pada peningkatan keterampilan. Siswa menjadi lebih terlibat secara fisik dan mental dalam proses pembelajaran. Mereka tidak hanya sekedar menerima materi secara pasif, tetapi juga berpartisipasi secara langsung dalam praktik gerakan. Hal ini mendorong mereka untuk lebih fokus dalam memperbaiki kesalahan teknik, meningkatkan kualitas gerakan, serta membangun pemahaman yang lebih mendalam terhadap prinsip dasar *Lay Up Shoot*. Latihan yang dilakukan secara konsisten juga memberikan stimulus motorik yang penting bagi perkembangan koordinasi tubuh, terutama dalam menyelaraskan langkah, lompatan, dan pelepasan bola. Pada tahap awal pelaksanaan latihan, banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam

melakukan gerakan *Lay Up Shoot* dengan benar. Kesalahan umum yang terjadi meliputi ketidaksesuaian langkah, kurangnya kekuatan lompatan, serta ketidaktepatan dalam melepaskan bola ke arah ring. Namun, setelah dilakukan beberapa kali pengulangan dan berkelanjutan pada siklus II, terlihat adanya peningkatan yang signifikan. Siswa menunjukkan kemajuan dalam hal teknik, ketepatan gerakan, dan hasil akhir dari *Lay Up Shoot* yang dilakukan. Melalui penerapan metode latihan, siswa mendapatkan berbagai keuntungan, antara lain

- a. Mengulang gerakan secara konsisten, sehingga terbentuk memori otot yang mendukung penguasaan teknik.
- b. Menerima koreksi langsung dari guru, yang membantu siswa memahami kesalahan dan memperbaikinya secara tepat.
- c. Meningkatkan kekuatan otot dan koordinasi tubuh, yang sangat penting dalam pelaksanaan gerakan yang kompleks seperti *Lay Up Shoot*.
- d. Membangun kepercayaan diri, karena siswa merasa lebih siap dan mampu melakukan gerakan dengan benar di depan teman-teman maupun dalam situasi pertandingan.

Berdasarkan hasil evaluasi, siswa dikatakan tuntas apabila telah mencapai nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), yaitu 76. Pada siklus I, sebagian siswa belum mencapai ketuntasan, yang menunjukkan bahwa mereka masih membutuhkan pendampingan dan latihan lebih lanjut. Namun, pada siklus II, setelah metode latihan diterapkan secara lebih terstruktur dan intensif, sebagian besar siswa berhasil mencapai nilai di atas KKM. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan memiliki dampak positif yang nyata terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Dengan mempertimbangkan seluruh aspek tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode latihan merupakan pendekatan yang efektif dan efisien dalam pembelajaran teknik *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket. Metode ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis siswa, tetapi juga membentuk sikap positif terhadap proses belajar, seperti disiplin, ketekunan, dan semangat untuk terus berlatih. Oleh karena itu, metode latihan sangat direkomendasikan untuk diterapkan secara luas dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam penguasaan keterampilan olahraga.

Kesimpulan ini secara khusus berlaku bagi siswa kelas VIII 3 SMP Negeri 15 Ambon, namun juga dapat dijadikan acuan bagi guru dan praktisi pendidikan jasmani di sekolah lain yang ingin meningkatkan kualitas pembelajaran teknik dasar bola basket melalui pendekatan latihan yang sistematis dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan selama dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan dalam pembelajaran teknik dasar *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket memberikan dampak yang sangat positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Peningkatan ini terlihat dari data evaluasi yang menunjukkan bahwa pada siklus I hanya 32% atau sebanyak 8 peserta didik yang mencapai ketuntasan belajar, sedangkan pada siklus II terjadi peningkatan yang sangat signifikan hingga mencapai 100% atau seluruh 25 peserta didik dinyatakan tuntas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode latihan yang dilakukan secara sistematis, bertahap, dan berulang mampu membantu siswa dalam memahami, menguasai, dan mempraktikkan teknik *Lay*

Up Shoot dengan lebih baik. Siswa menjadi lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, lebih fokus dalam memperbaiki kesalahan gerakan, serta lebih percaya diri dalam melakukan teknik yang dipelajari. Selain itu, metode latihan juga terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa, khususnya koordinasi antara langkah, lompatan, dan pelepasan bola ke arah ring. Efektivitas metode latihan tidak hanya tercermin dari peningkatan nilai akademik, tetapi juga dari perubahan sikap dan perilaku siswa dalam pembelajaran. Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi, semangat belajar yang meningkat, serta keterlibatan aktif dalam setiap sesi latihan pengulangan. Dengan demikian, pembelajaran teknik dasar *Lay Up Shoot* melalui metode latihan sangat tepat diterapkan dalam konteks pendidikan jasmani, terutama bagi siswa kelas VIII 3 SMP Negeri 15 Ambon. Metode ini dapat dijadikan sebagai strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar secara menyeluruh.

Saran

1. **Bagi guru pendidikan jasmani**, disarankan untuk terus mengembangkan dan menerapkan metode latihan dalam pembelajaran teknik dasar bola basket, khususnya *Lay Up Shoot*. Metode ini terbukti sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak siswa, memperkuat koordinasi tubuh, serta membangun rasa percaya diri dalam melakukan gerakan. Guru juga perlu memberikan umpan balik yang konstruktif dan melakukan evaluasi secara berkala agar siswa dapat terus memperbaiki dan meningkatkan kemampuan mereka.
2. **Bagi sekolah**, diharapkan dapat memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan pembelajaran berbasis metode latihan dengan menyediakan fasilitas yang memadai, seperti lapangan olahraga yang representatif, bola basket yang cukup, Dukungan ini sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung pengembangan keterampilan siswa secara optimal.

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan terfokus pada variasi metode latihan, seperti metode latihan berbasis kelompok, metode latihan berbantuan teknologi, atau metode latihan berbasis permainan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, I. F. (2019). *Penerapan Metode Drill Dengan Teknik Inquiry Dalam Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Bermain Gitar Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Ansambel Gitar Siswa SMA Negeri 4 Palopo*. Universitas Negeri Makassar.
- Adistia, H. A. (2023). *Pengaruh model pembelajaran think pair share pada materi sistem ekskresi terhadap hasil dan Keaktifan belajar peserta didik smp islam al-mujaddid kota sabang*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Aldianto, S., & Warthadi, A. N. (2021). Perbedaan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Negeri Se-Kecamatan Cepogo Kabupaten Boyolali. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(6), 963–974.

- Barikah, A. (2018). PERBEDAAN TINGKAT KETEPATAN FREE THROW ANTARA BOLABASKET UKURAN 7 DAN 5 PADA SISWA PUTRI KELAS XI SMA NEGERI 2 MUARA ENIM. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 7–11.
- Darumoyo, K. (2019). Analisis biomekanik gerak three point shoot Klay Thompson dari berbagai sudut dalam pertandingan tim bolabasket Amerika Serikat pada Final FIBA World Cup Tahun 2014. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 2(2), 1–7.
- DHARMA, P., & NIKMAH, L. (n.d.). *EFEKTIVITAS METODE DRILL DALAM MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR PSIKOMOTORIK SISWA TUNAGRAHITA PADA MATA*.
- Fahmi, A. (2023). *PENGARUH KEMAMPUAN DRIBBLE LAY UP SISI KANAN DENGAN TANGAN KANAN DAN SISI KIRI DENGAN TANGAN KIRI TERHADAP KEMAMPUAN LAY UP SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 8 PALOPO*. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO.
- Hapis, W., Kes, M., & Iqroni, D. (2020). *ANALISIS KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW BOLA BASKET CLUB LIMA BASKETBALL PUTRI KOTA JAMBI*. Porkes.
- Ii, B. A. B., Teori, A. D., & Bolabasket, H. P. (2010). *No Title*. 7–35.
- Iqroni, D. (2023). *Dasar Bola Basket*. PT Salim Media Indonesia.
- Lesmana, F., Kusman, M., Ariyano, A., & Karo, U. K. (2016). Metode latihan (drill) untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam menggambar Autocad1. *Journal of Mechanical Engineering Education (Jurnal Pendidikan Teknik Mesin)*, 1(2), 246–254.
- muhajir, zelda, R. (2022). *Pjok-Bg-Kls-I*. <https://buku.kemdikbud.go.id/>
- Murwaningsih, T., Viguna, A. I., & Setyowati, F. A. (n.d.). *MODEL DAN METODE PEMBELAJARAN*.
- MUTIA, M. A. (2016). *Pengaruh Penggunaan Media Visual dan Audio Visual Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lay-Up Shoot Bola Basket Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 1 Gedong Tataan*.
- Negeri, S. D., Kecamatan, M., & Kabupaten, G. (2019). *Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas V Sekolah Dasar*. 123–130.
- Rahmat Al Kausar, N. I. M. (2024). *MINAT DAN MOTIVASI SISWA TERHADAP PERMAINAN CABANG OLAHRAGA DI SMAN SE-KABUPATEN ACEH SELATAN WILAYAH BARAT*. Universitas Bina Bangsa Getsempena.
- RHEZA, N. A. (2023). *HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN, DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN HASIL LAY UP PADA PEMAIN BASKET PUTRA SMA NEGERI 5 BANDAR LAMPUNG*.
- Ridwan, M. (2016). *PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA TALI DAN SIMPAI TERHADAP AKURASI TEMBAKAN BEBAS (FREE THROW) PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG*.
- Saiful, F., SULISTIONO, S., & BUDIMAN, A. (2020). *Pengaruh Latihan Plyometric Front Cone Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lay*

Up Bola Basket. UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI.

- Setyagraha, E. (2010). *Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran dan Power Otot Tungkai terhadap Keterampilan Lay Up Shot Bolabasket (Studi Eksperimen Metode Pembelajaran Massed Practice dan Distributed Practice pada Pemain Bolabasket FIK UNM)*. UNS (Sebelas Maret University).
- Siantoro, G. (n.d.). *Analisis Kemampuan Dribble, Passing, dan Shooting (1 point, 2 point, 3 point) Bolabasket (Study pada Tin Putri SMA Negeri 3 Pamekasan)*.
- Sofyan, D. (2020). Pengaruh model cooperative learning tipe student teams achievement division terhadap keterampilan lay-up shoot bola basket. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 690–695.
- Surakhmad, W. (1979). *Metodologi pengajaran nasional*. Jemmars. <https://books.google.co.id/books?id=v8KMAQAACAAJ>
- Tambak, S. (2016). Metode Drill dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 13(2), 110–127.
- Wissel, H. (1994). *Basketball: Steps to Success*. Human Kinetics. <https://books.google.co.id/books?id=h-aoVAG2LIUC>