

ABSTRAK

HASIL BELAJAR *SHOOTING LAY UP* DALAM PEMBELAJARAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 9 KUPANG

Rendi Mesias Benu^{1*}, Melvianus Selan², Andry Sinlaeloe³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. Rendybenu2@gmail.com

Latar Belakang: Bola basket merupakan olahraga yang diajarkan dalam mata pelajaran PJOK, dengan salah satu teknik dasarnya adalah *shooting lay up*. Hasil observasi di SMA Negeri 9 Kota Kupang menunjukkan bahwa siswa kelas X masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik tersebut dengan benar. Dari 20 siswa, 5 siswa (25%) belum mampu melakukannya dengan baik, sedangkan 15 siswa (75%) masih memerlukan perbaikan. Oleh karena itu, diterapkan metode latihan terpusat melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk meningkatkan keterampilan siswa.

Tujuan penelitian: Mengetahui peningkatan teknik dasar *shooting lay up* pada siswa kelas X di SMA Negeri 9 Kota Kupang.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa melalui proses pembelajaran yang reflektif.

Hasil dan pembahasan: Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada siklus I, dari 20 siswa hanya 8 siswa (40%) yang mencapai ketuntasan, sementara 12 siswa (60%) belum tuntas. Setelah perbaikan pada siklus II, hasil belajar meningkat signifikan dengan 17 siswa (85%) mencapai ketuntasan. Selain peningkatan kuantitatif, siswa juga lebih percaya diri, konsisten, dan akurat dalam melakukan *Shooting lay up*. Secara keseluruhan terjadi peningkatan ketuntasan klasikal sebesar 39%, dari 40% pada siklus I menjadi 85% pada siklus II.

Simpulan: Metode latihan terpusat efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar bola basket, khususnya teknik *shooting lay up*.

Kata kunci: Hasil belajar bola basket; *Shooting lay up*

ABSTRACT

LEARNING OUTCOMES OF SHOOTING LAY-UPS IN BASKETBALL LEARNING FOR 10TH GRADE STUDENTS OF SMA NEGERI 9 KUPANG

Rendi Mesias Benu¹, Melvianus Selan², Andry Sinlaeloe³

^{1,2,3}Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, **Indonesia**

email: Rendybenu2@gmail.com

Background: Basketball is a sport taught in Physical Education (PJOK) subjects, with one of its basic techniques being the lay-up shot. Observations at SMA NEGERI 9 Kupang City showed that 10th grade students still experienced difficulty in performing this technique correctly. Of the 20 students, 5 (25%) were unable to perform it well, while 15 (75%) still needed improvement. Therefore, a focused training method through Classroom Action Research (CAR) was implemented to improve student skills.

Research Objective: To determine the improvement of basic lay-up shooting techniques among 10th-grade students at SMA Negeri 9 Kupang City.

Research Method: This study employed Classroom Action Research (CAR) aimed at improving and enhancing student learning outcomes through a reflective learning process.

Results and Discussion: The study was conducted in two cycles, each encompassing planning, implementation, observation, and reflection. In Cycle I, only 8 of 20 students (40%) achieved mastery, while 12 students (60%) failed to complete the task. After improvements in Cycle II, learning outcomes improved significantly, with 17 students (85%) achieving mastery. In addition to quantitative improvements, students also gained more confidence, consistency, and accuracy in shooting lay-ups. Overall, there was a 39% increase in classical mastery, from 40% in Cycle I to 85% in Cycle II.

Conclusion: The centralized training method is effective for improving basic basketball skills, particularly lay-up shooting techniques.

Keywords: Basketball learning outcomes; Lay-up shooting