



UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR *LAY-UP* BOLA BASKET

Yusmawati[✉]

Pendidikan Jasmani FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2014
Disetujui Oktober 2014
Dipublikasikan
November 2014

Keywords:

*Improved learning outcomes
lay-up on basketball*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lay-up bola basket di SMA Negeri 12 Jakarta kelas X, pada bulan Februari 2010, dilaksanakan sebanyak 4 (empat) kali pertemuan, metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) dengan gaya mengajar latihan, penelitian ini menggunakan dua tahapan siklus. Pada tahap pertama mengidentifikasi dan memberikan konsep pembelajaran *lay-up* bola basket melalui gaya mengajar latihan. Siklus ke dua yaitu pemilihan gaya mengajar latihan yang diarahkan pada aktifitas gerak pembelajaran lay-up bola basket dan efektifitas kebenaran teknik sesuai dengan teori, Standar ketuntasan belajar yang ditetapkan oleh SMA Negeri 12 Jakarta untuk mata pelajaran pendidikan jasmani adalah 60. Perubahan atau peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran *lay-up* bola basket dengan gaya mengajar latihan terjadi pada saat *Final Test*. Data yang ada pada nilai test awal *lay-up* bola basket sebesar 27,5% atau sebanyak 11 siswa dan nilai test akhirnya 100 % maka pembelajaran dengan materi *lay-up* bola basket dengan gaya mengajar latihan mengalami peningkatan sebesar 72,5%. Jadi hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, gaya mengajar latihan dapat meningkatkan hasil belajar *lay-up* bola basket di SMA Negeri 12 Jakarta

Abstract

This study aims to correct or improve the learning outcomes of students in basketball a lay-up at SMAN 12 (Senior High School) Jakarta class X in February 2010, held as many as four (4) meetings, the research method used is the method of action research in the style of teaching practice. In practice, this study uses two stages of the cycle. In the first cycle are identifying and providing learning concept lay-up basketball through the practice teaching styles. Cycle to two, the choice of practice teaching style aimed at learning the motion activity lay-up basketball and effectiveness of the technique in accordance with the theory. Mastery learning standards set by the SMAN 12 (Senior High School) Jakarta for physical education subjects is 60. Alteration or improvement of student learning outcomes in learning the lay-up basketball with the teaching style of practice occurs during the Final Test. Existing data on the value of the initial test basketball lay-ups by 27.5% or as many as 11 students and test scores finally 100% then learning the material lay-up basketball with the teaching style of practice increased by 72.5%. So it can be concluded that the results of research, teaching style of practice can improve learning outcomes lay-up basketball at SMAN 12 Jakarta.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Kampus jurusan Pendidikan Jasmani FIK UNY 50229
E-mail: yusma.yusma@gmail.com

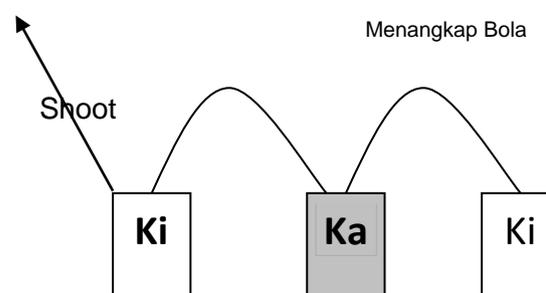
PENDAHULUAN

Permainan bola basket sangat penuh dengan gaya, teknik, taktik, dan tempo permainan yang cepat, merupakan cabang olahraga yang berkembang begitu cepat, hal ini ditandai dengan seringnya media cetak dan elektronik meliput pertandingan bola basket baik tingkat nasional seperti Kobatama maupun tingkat internasional seperti kompetisi NBA, dan tidak jarang pula diadakan pertunjukan atau kontes *slam dunk*, *three point shoot*, maupun turnamen *three on three* yang kian menarik untuk diikuti banyak pelajar, mahasiswa dan tingkat umum. Maka tidaklah heran jika permainan bola basket sekarang ini adalah olahraga tontonan terkenal yang telah banyak mempengaruhi dan mengundang ketertarikan banyak orang dalam hal ini remaja dan pemuda baik di tingkat sekolah maupun di perguruan tinggi. Hal ini tercermin pada jam-jam istirahat sekolah atau waktu kosong banyak siswa khususnya putra mengisinya dengan bermain bola basket atau sekedar melakukan latihan *shooting*. Permainan bola basket adalah permainan yang dilakukan secara beregu dan kemenangan dalam suatu tim ditentukan oleh selisih jumlah point. Hal ini seperti yang didefinisikan oleh Muhajir dalam bukunya yaitu Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain, tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah lawan memasukkan bola atau membuat angka.

Hakikat Lay Up Shoot

Kelima teknik dasar permainan bola basket tersebut yang dominan harus dikuasai oleh pemain yaitu menembak (*shooting*), karena menembak merupakan unsur dasar yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan, melalui hasil tembakan inilah ditentukan menang atau kalahnya suatu regu. Menurut Nuril Ahmad: "Usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan lay up shoot". Ketiga cara menembak tersebut yang

paling banyak kemungkinan bola itu masuk ke ring adalah *lay up shoot*. Para pemain bola basket yang melakukan sebagian tembakan mereka dari posisi yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi 55 sampai dengan 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan mereka. Tembakan ini lebih kompleks dibandingkan dengan tembakan dengan meloncat. Gerakannya terdiri dari lari, lompat, langkah, lompat dan menembak. Atau bisa berasal dari menggiring, menangkap bola sambil melompat, melangkah, melangkah dan menembak. Tembakan sambil melompat disini bukanlah tembakan loncat (*jump shot*), sebab sebenarnya tembakannya sambil melayang. Menurut A. Sarumpaet dkk. dalam bukunya Permainan Besar Bagian 4 bola basket cara *lay up shoot* yang benar itu adalah dimulai dari menangkap bola sambil melayang – mendarat satu kaki depan – melangkah kaki yang lain – melompat keatas mendekati basket sampai memasukan bola ke basket baik dengan satu tangan maupun dengan dua tangan, maka kalau digambarkan adalah sebagai berikut :



Gambar 1. gerak langkah kaki *lay up shoot* kaki kanan

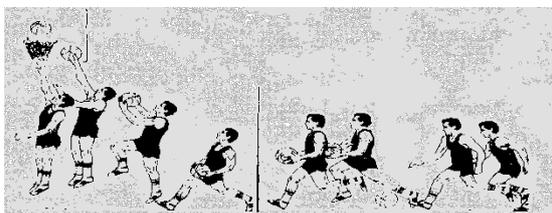
Keterangan:

Ka : Kaki kanan

Ki : Kaki kiri

Lay up shoot ialah : Tembakan yang dilakukan dari jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakan kedalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. (Nuril Ahmadi, 2007, h.19). Berikut ini adalah gambar

2 tentang cara melakukan *lay up shoot* dalam permainan bola basket



Gambar 2. Cara melakukan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

Untuk memperoleh hasil belajar bola basket yang optimal perlu menetapkan gaya mengajar yang tepat, karena gaya mengajar merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kegiatan pengajaran. Keberhasilan guru dalam mengajar, salah satunya dipengaruhi oleh gaya mengajar yang digunakan. Tujuan dari gaya mengajar adalah untuk menciptakan suatu bentuk pengajaran sesuai dengan kondisi yang diinginkan untuk membantu proses belajar mengajar agar dapat tercapai tujuan pengajaran secara efektif dan efisien. Pemilihan gaya mengajar yang tepat akan dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam belajar sehingga akan meningkatkan hasil belajar siswa, khususnya hasil belajar *lay up shoot* bola basket. Dengan demikian, kegagalan dalam proses belajar mengajar dapat diperkecil.

Hakikat Gaya Mengajar

Dewasa ini dunia pendidikan mengalami kemajuan pesat yang ditandai dengan perhatian khusus terhadap bidang pengujian nilai-nilai pendidikan, tujuan pendidikan, kurikulum pendidikan, dan metodologi pengajaran. Salah satu aspek pendidikan yang senantiasa dikembangkan melalui penelitian adalah proses pengajaran, serta upaya untuk menghasilkan model-model pengajaran yang tepat. Pada dasarnya diperlukan suatu teori-teori pengajaran yang bersifat universal yang difokuskan pada pengajaran sebagai satu aspek tingkah laku manusia yang berdiri sendiri. Teori pengajaran tersebut harus selalu menyertakan semua fenomena dan kondisi dari semua unsur yang berintegrasi dalam kegiatan yang sebenarnya.

Dalam proses pengajaran diharapkan bisa meningkatkan kemampuan masing-masing siswa dalam mengemukakan gagasan pribadinya. Oleh karena itu seorang guru harus dapat menciptakan jembatan atau perantara yang menghubungkan siswa dengan materi pelajaran, serta keharmonisan dari semua pihak di dalam kegiatan tersebut, baik guru, materi pelajaran dan siswa.

Guru pendidikan jasmani, menurut B.E. Rahantoknam (1997, hh. 8-9), harus memproses tiga kompetensi untuk mengubah tingkah laku, yaitu: (1) pengetahuan dan keterampilan dalam pendidikan jasmani, mencakup memahami tubuh manusia, mampu melakukan berbagai aktivitas pendidikan jasmani dan bagaimana belajar keterampilan motorik, (2) kemampuan mengajar atau gaya mengajar, dan (3) hubungan pribadi atau interaksi yang bermakna. Proses belajar mengajar dengan menggunakan strategi mengajar yang tepat adalah sangat penting dalam upaya efektivitas dan efisien proses belajar.

Strategi mengajar adalah kemampuan untuk menggunakan berbagai gaya mengajar penyebaran informasi kepada siswa melalui berbagai media dan menyusun pengalaman praktik yang pada dasarnya berpusat pada diri sendiri, interaktif, berdasarkan penemuan dan mandiri. Strategi yang merupakan suatu cara untuk menyiasati sistem pengajaran, sehingga tujuan proses belajar mengajar dapat tercapai dengan efektif dan efisien. Selanjutnya Moston mengemukakan " *The spectrum of Teaching styles defines the available options or styles, their decision structures, the specific roles of the teacher and the learner in each style, and the objectives best reached by each style.*" yang diterjemahkan spektrum gaya mengajar yang dipilih, merupakan jembatan penghubung antara siswa dan materi pelajaran. Spektrum pengajaran merupakan konsepsi teoritis serta rancangan, pelaksanaan dari gaya pengajaran yang akan dipilih oleh seorang guru.

Dengan menggunakan spektrum pengajaran akan dapat memberikan kemampuan yang diperlukan oleh setiap guru dalam pemilihan gaya pengajaran tertentu, yang pada

akhirnya akan membekali guru dengan pengetahuan mengenai langkah-langkah untuk mencapai keberhasilan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar. Spektrum pengajaran tersebut menunjukkan pergeseran peran guru kepada siswa dalam hal pengambilan keputusan. Perangkat keputusan terdiri dari:

(1). *The preimpact set, which includes on the decisions that must be made prior to the face - to face transaction* (2). *The impact set, which includes decisions related to the actual transaction and performance of the tasks.* (3). *The post impact set, which includes decisions concerning the evaluation of the performance during the impact set and the congruity between the intent and the action.* Yaitu (1) Sebelum pertemuan (*pre impact*) adalah keputusan-keputusan yang harus dibuat pada saat terjadi kontak pertama antara guru dengan siswa; (2) selama pertemuan (*impact*), keputusan-keputusan yang harus dibuat pada saat dilakukannya; (3) sesudah pertemuan (*post impact*), keputusan yang diambil pada tahap evaluasi pemberian umpan balik kepada siswa.

Gaya mengajar adalah kemampuan menggunakan berbagai cara untuk menyiasati sistem pengajaran sehingga tujuan proses belajar mengajar dapat tercapai dengan efektif dan efisien Tiga tahapan di atas saling berhubungan satu sama lainnya dan membentuk anatomi dari setiap gaya mengajar.

Hakikat Gaya Mengajar Latihan

Dari berbagai gaya mengajar yang ada tidak ada satupun gaya mengajar yang paling cocok untuk mata pelajaran yang sama sekalipun. Untuk itu guru harus siap dengan beberapa alternatif gaya mengajar apa yang akan diterapkan pada saat-saat tertentu. Untuk memilihnya, tergantung pada kepekaan, guru dalam memberikan bahan dan tugas pengajaran yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa yang diajarnya. Gaya mengajar latihan merupakan salah satu model pengajaran yang cocok diterapkan pada pendidikan jasmani, karena memiliki keunggulan sebagai berikut: (1) guru akan mempunyai peluang untuk mengajar dalam jumlah siswa yang banyak sekaligus, (2) siswa belajar untuk bisa bekerja secara mandiri,

(3) siswa mempelajari konsekuensi atas keputusan yang mereka buat sesuai dengan ketentuan yang ada, (4) siswa belajar mengenai keterbatasan waktu, (5) siswa bisa belajar mengenai sasaran yang harus dicapai dengan melaksanakan tugas-tugas tertentu, (6) siswa memiliki kesempatan untuk meningkatkan interaksi individual dengan setiap siswa. Ciri utama dari gaya latihan adalah selama pertemuan berlangsung ada beberapa keputusan yang dipindahkan dari guru kepada siswa. Pemindahan tersebut memberi peranan dan perangkat tanggung jawab baru kepada siswa. Setiap siswa mempunyai kesempatan untuk menentukan cara membuat keputusan sendiri, dengan tetap memperhatikan ketentuan yang ada, mengenai: (1) sikap (postur), (2) tempat, (3) urutan pelaksanaan tugas, (4) waktu untuk memulai tugas, (5) kecepatan dan irama, (6) waktu berhenti, (7) waktu sela diantara tugas-tugas, (8) memprakarsai pertanyaan-pertanyaan. Pengajaran dengan gaya latihan didesain untuk meningkatkan keterampilan siswa dengan cara menugaskan siswa untuk melakukan banyak latihan berulang-ulang. Dengan pengulangan kegiatan tersebut diharapkan adanya peningkatan kekuatan fisik serta keterampilan siswa yang terlibat. Selain pengulangan gerakan, tidak kalah pentingnya adalah sesuai dengan anatomi tersebut di atas, maka guru dan siswa dapat dijelaskan sebagai berikut: Sebelum pertemuan (G): Guru menjelaskan disain lembar tugas yang berisi apa yang harus dilakukan siswa dan bagaimana cara melakukannya, dengan berfokus pada tugas. Guru menjelaskan disain lembar tugas yang harus diisi oleh siswa dan cara bagaimana melakukannya dengan berpedoman pada tugas. Selama pertemuan berlangsung (S): (1) siswa menerima tugas, (2) siswa membuat keputusan mengenai: sikap/postur, tempat, urutan pelaksanaan tugas, waktu untuk memulai tugas, waktu berhenti, kecepatan dan irama, waktu sela diantara tugas-tugas, memprakarsai pertanyaan-pertanyaan. Sedangkan guru hanya mengawasi pelaksanaan tugas oleh siswa, dan mengamati kesulitan ataupun kendala yang dihadapi oleh siswa. Pasca pertemuan Guru memberi umpan balik

kepada seluruh siswa. Esensi dari pengajaran dengan gaya latihan adalah : (1) materi pelajaran diberikan secara utuh dengan penjelasan langsung maupun melalui lembar tugas, (2) latihan yang diberikan secara perorangan, (3) umpan balik yang diberikan oleh guru perorangan kepada setiap siswa. Dalam pengajaran gaya latihan, peran guru adalah memberikan umpan balik kepada semua siswa, baik mereka yang telah berhasil melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya, maupun yang belum. Atas dasar pendapat dan penjelasan di atas, gaya mengajar latihan adalah gaya yang ditandai dengan adanya pergeseran pengambilan beberapa keputusan dari guru kepada siswa selama proses belajar mengajar. Perpindahan tersebut memberi peran dan tanggung jawab kepada siswa untuk menentukan cara dan membuat keputusan sendiri dengan tetap memperhatikan ketentuan yang ada. Jadi yang dimaksud dengan gaya mengajar latihan dalam penelitian ini adalah model pengajaran yang diterapkan guru pada pendidikan jasmani, dimana guru akan mempunyai peluang untuk mengajar dalam jumlah siswa yang banyak sekaligus, siswa belajar untuk bisa bekerja secara mandiri, siswa mempelajari konsekuensi atas keputusan yang mereka buat sesuai dengan ketentuan yang ada, siswa belajar mengenai keterbatasan waktu siswa bisa belajar mengenai sasaran yang harus dicapai dengan melaksanakan tugas-tugas tertentu, dan siswa memiliki kesempatan untuk meningkatkan interaksi individual dengan setiap siswa.

Kerangka Berpikir

Penyajian yang dilakukan dengan Gaya Mengajar Latihan akan memberikan efek yang berbeda. Pada Gaya Latihan, siswa dituntut untuk berperan aktif dan diberi tanggung jawab untuk mempelajari materi berupa lembaran tugas pembelajaran *lay-up* bola basket yaitu sikap persiapan, sikap saat pelaksanaan, sikap akhir yang disediakan oleh guru. Siswa diberi peranan untuk melakukan gerakan sesuai lembaran tugas yang telah diberikan dari mulai teknik awalan sampai dengan gerakan rangkaian gerak *lay-up* bolabasket. Gaya Mengajar

Latihan, selama pertemuan berlangsung siswa harus dapat membaca dan menafsirkan lembar-lembar tugas yang diberikan oleh guru. Siswa diberi peran dan tanggung jawab. Keuntungan: (1) Guru akan mempunyai peluang untuk mengajar dalam jumlah siswa yang banyak sekaligus, (2) siswa belajar untuk bisa bekerja secara mandiri, (3) siswa mempelajari konsekuensi atas keputusan yang mereka buat sesuai dengan ketentuan yang ada, (4) siswa belajar mengenai keterbatasan waktu, (5) siswa bisa belajar mengenai sasaran yang harus dicapai dengan melaksanakan tugas-tugas tertentu, (6) siswa memiliki kesempatan untuk meningkatkan interaksi individual dengan setiap siswa. Kerugian: (1) Penggunaan waktu kurang efisien, (2) Membeda-bedakan siswa.

Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir, hipotesis tindakan adalah pembelajaran *lay-up* bola basket yang dilakukan melalui gaya mengajar latihan diduga akan meningkatkan hasil belajar *lay-up* dalam permainan bola basket.

METODE

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 12 Jakarta sebanyak 40 siswa yang mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian *Classroom Action Research*. Perlakuan dalam penelitian tindakan adalah dengan menggunakan program aksi, dimana program rencana kerja yang di implementasikan berupa kerangka pelaksanaan aksi agar sesuai dengan kondisi kelas penelitian.

Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar siswa meningkat. Penelitian ini menggunakan dua siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah sebagai berikut :

Perencanaan Tindakan Siklus 1

Penetapan siklus besar dirancang sebagai penetapan program pembelajaran yang

berhubungan dengan bentuk peningkatan hasil belajar *lay-up* bola basket melalui gaya mengajar latihan. Perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang dirancang untuk dibelajarkan kepada siswa. Materi pengajarannya ditetapkan gerakan *lay-up* bola basket sesuai sasaran pencapaian.

Perencanaan Tindakan Siklus 2

Materi perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani dirancang harus sesuai dengan jenis yang dipilih yaitu gerakan *lay-up* bola basket dapat dikuasai oleh siswa. Penyesuaian kemampuan siswa terhadap

kemampuan penguasaan gerakan *lay-up* bola basket dipertimbangkan berdasarkan tahap persiapan, tahap gerakan dan gerakan akhir. Penetapan kenaikan kemampuan gerakan *lay-up* bola basket tersebut yang dipilih, diharapkan dapat memperbaiki pembentukan penampilan dalam proses belajar mengajar.

Teknik Pengambilan Data Penelitian

Dalam penelitian ini data diperoleh melalui kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *lay-up* bola basket. Adapun instrument penelitian yang dilakukan pada saat pembelajaran *lay-up* bola basket.

Tabel 1. Instrumen Tes Hasil Belajar *Lay-up* Permainan Bola Basket

No	Teknik Gerakan	Aspek yang dinilai	Deskripsi Penilaian	Bobot		
				3	2	1
1	Saat menangkap bola	Sikap tangan	- Tangkap bola dengan dua tangan saat melayang, tangan kiri di bawah bola, tangan kanan di belakang bola.			
2	Langkah I	Gerakan tungkai kaki	- Langkah kaki kanan panjang, yaitu dua kali langkah biasa			
3	Langkah II	Gerakan tungkai kaki	- Langkah kaki kiri pendek, lutut kanan rendah			
4	Saat menembak	Sikap lengan tangan	- Siku rapat, bola berada di antara telinga dan bahu			
		Pandangan	- Lihat target			
		Gerakan tungkai kaki	- Lutut kanan diangkat tinggi, lutut kiri direntangkan sampai melompat			
5	Sikap mendarat	Sikap badan	- Tegak			
		Sikap lengan tangan	- Lengan, pergelangan tangan dan jari-jari lurus, bola dilepaskan dari telunjuk jari dengan sentuhan yang halus ke arah kotak papan, tangan penyeimbang tetap pada bola sampai terlepas			
		Sikap tungkai kaki	- Kedua kaki dibuka lebar, lutut ditekuk			
6	Gerakan keseluruhan	Pandangan	- Lihat target			
		Sikap lengan tangan	- Kedua tangan ke atas			
		Rangkaian gerakan	- Gerakan dilakukan dengan lancar dan cepat			

Maksimal nilai 36.

Tabel 2. Pedoman Penilaian Hasil Belajar *Lay-up* Permainan Bola Basket

No	Teknik Gerakan	Aspek yang dinilai	Deskripsi Penilaian	Bobot
1	Gerakan Saat menangkap bola	Sikap tangan	Tangkap bola dengan dua tangan saat melayang, tangan kiri di bawah bola, tangan kanan di belakang bola.	3
			Tangkap bola dengan dua tangan saat melayang, kedua tangan berada di samping bola	2
			Tangkap bola hanya dengan satu tangan saat melayang	1
2	Langkah I	Sikap tungkai kaki	Langkah kaki kanan panjang, yaitu dua kali langkah biasa	3
			Langkah kaki kanan kurang panjang	2
			Langkah dengan kaki kiri	1
3	Langkah II	Gerakan tungkai kaki	Langkah kaki kiri pendek, lutut kanan rendah	3
			Langkah kaki kiri pendek, lutut kanan kurang rendah	2
			Langkah dengan kaki kanan	1
		Gerakan lengan tangan	Siku rapat, bola berada di antara telinga dan bahu	3
			Siku rapat, bola di depan dada	2
			Siku tidak rapat	1
		Pandangan	Melihat ke arah target	3
			Melihat arah bola	2
			Melihat ke depan	1
4	Gerakan Saat menembak	Sikap tungkai kaki	Lutut kanan diangkat tinggi, lutut kiri direntangkan sampai melompat	3
			Lutut kanan diangkat, lutut kiri kurang direntangkan	2
			Lutut kiri diangkat	1
		Sikap badan	Tegak rileks	3
			Condong ke depan	2
			Membungkuk ke depan	1
		Sikap lengan tangan	Lengan, pergelangan tangan dan jari-jari lurus, bola dilepaskan dari telunjuk jari dengan sentuhan yang halus ke arah kotak papan, tangan penyeimbang tetap pada bola sampai terlepas	3
			Lengan, pergelangan tangan dan jari-jari lurus bola dilepaskan dari telunjuk jari dengan sentuhan yang kurang halus ke arah kotak papan, terlalu cepat	2

			menarik tangan penyeimbang pada bola	
			Lengan dan pergelangan tangan diputar ke dalam	1
5	Gerakan Saat mendarat	Tungkai kaki	Kedua kaki dibuka lebar, lutut ditekuk	3
			Kedua kaki melangkah, lutut ditekuk	2
			Kedua kaki melangkah, lutut tidak ditekuk	1
		Pandangan	Lihat target	3
			Lihat ke depan	2
			Lihat ke samping	1
		Lengan tangan	Kedua tangan ke atas	3
			Salah satu tangan ke atas	2
			Kedua tangan ke bawah	1
6	Gerakan keseluruhan	Rangkaian gerakan	Gerakan dilakukan dengan lancar dan cepat	3
			Gerakan dilakukan dengan lancar agak lambat	2
			Gerakan dilakukan tidak lancar terputus-putus	1

Hasil Observasi

Pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator selama berlangsungnya pembelajaran dengan 2 (dua) pertemuan memberikan hasil sebagai berikut: (1) siswa masih banyak belum paham akan teknik gerakan *Lay-up*; (2) siswa sudah dapat melakukan gerakan *Lay-up* bola basket tanpa bola; (3) siswa sudah dapat melakukan *Lay-up* dengan bola di tempat; (4) siswa sudah dapat melakukan gerakan *Lay-up* bola basket maju dan mundur; (5) siswa dapat melakukan *Lay-up* bola basket kanan dan kiri;

Analisis dan Refleksi

Tujuan dan pembinaan yang telah dilakukan seperti yang dijelaskan pada bagian terdahulu agar siswa yang mengikuti pembelajaran *Lay-up* secara baik dan benar serta mengerti benar konsep pembelajaran *Lay-up*. Untuk itu peneliti dan kolaborator terus menggunakan metode latihan yang sesuai dan tepat sebagai metode yang dapat meningkatkan kemampuan siswa.

Dari hasil diskusi dengan kolaborator, maka penelitian ini dilanjutkan pada siklus kedua,

karena hasil yang diharapkan belum maksimal, hasil dari siklus pertama adalah 18 orang atau 45% siswa yang dapat melakukan *Lay-up* dengan baik, siklus kedua dilakukan dengan lebih memfokuskan pada tahap-tahap gerakan *Lay-up* di tempat, maju dan mundur dan ke kanan dan kiri, selain itu siswa lebih mengembangkan kemampuan *Lay-up* sesuai dengan lembar tugas yang diberikan oleh guru.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa, pembelajaran *Lay-up* dengan metode latihan dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar *Lay-up* Bola basket kelas X SMA Negeri 12 Jakarta Barat.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran seagai berikut: *Pertama*, Guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi pelajaran pendidikan jasmani hendaknya tidak terpaku kepada salah satu metode. Pemilihan metode

hendaknya disesuaikan dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

Kedua, Penelitian ini memberikan pengalaman pada siswa dalam memacu perkembangan pembelajaran *Lay-up* dalam aspek psikomotorik, kognitif dan afektif.

Ketiga, Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pijakan bagi guru pendidikan jasmani untuk memperbaiki dan memberikan metode latihan dalam proses belajar mengajar.

Keempat, Metode latihan yang diberikan ini diharapkan harus sesuai dengan karakteristik, kelompok dan perkembangan gerak siswa, sehingga mencapai keberhasilan yang lebih optimal dan mampu menerapkan pada penampilan.

Kelima, Pemberian metode latihan diharapkan menjadikan siswa berpikir lebih kreatif dan berani dalam mengeksplorasikan gerakan yang menurutnya benar dan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet dkk., *Permainan Besar Bagian 4 Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud. 1992.
- B.E. Rahantoknam, *Guru Pendidikan Jasmani sebagai Fasilitator*, Semlok Pola Sistem Operasional Pendidikan Jasmani, sebagai Basis Pembinaan Prestasi Olahraga Indonesia Menjelang Era Globalisasi. Jakarta: 1997.
- Jon Cliver, *Dasar dasar bola basket*. Bandung: Pakar Raya, 2007.
- Muhajir. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta : Penerbit Erlangga, 2008.
- Muska Mosston and Sara Asworth, *Teaching Physical Education* .New York: Mac Millian College Publishing Company Inc, 1994.
- Nuril Ahmadi, *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia, 2007.
- Suharsini Ari Kunto, *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara, 2008.
- Zainal Aqib, *Penelitian Tindakan Kelas* .Yrama Widya : Bandung 2008.