

## **Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Shooting Bola Basket melalui Pendekatan Permainan Target Pada Siswa Kelas X-4 SMA N 2 Semarang**

**Novita Oktaviana<sup>1</sup>, Osa Maliki<sup>2</sup>, Narfa Ngurohim<sup>3</sup>, <sup>4</sup>Rina Dwi Setyawati**

<sup>1,2</sup>Pendidikan Profesi Guru, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Lingga No.4-10, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232

<sup>3</sup>PJOK, SMA N 2 Semarang, Jl. Sendangguwo baru no.1, Gemah, Kec.Pedurungan, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50191

Email: [1nopitaoktaa@gmail.com](mailto:nopitaoktaa@gmail.com)

Email: [2osamaliki@upgris.ac.id](mailto:2osamaliki@upgris.ac.id)

Email: [3narfangurohim123@gmail.com](mailto:3narfangurohim123@gmail.com)

Email: [4rinadwisetyawati@upgris.ac.id](mailto:4rinadwisetyawati@upgris.ac.id)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini berangkat dari permasalahan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani pada materi bola basket, khususnya teknik shooting, yang belum berjalan secara maksimal dalam mengembangkan keterampilan, keaktifan, dan sikap siswa di kelas X 4 SMA N 2 Semarang pada tahun ajaran 2024/2025. Menanggapi hal tersebut, peneliti melaksanakan sebuah studi dengan tujuan untuk mencari strategi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting bola basket siswa melalui penerapan metode kombinasi permainan target. Pendekatan ini difokuskan untuk mendongkrak hasil belajar siswa dalam ranah psikomotorik. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan empat tahapan, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, penilaian kinerja, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan rumus persentase ketuntasan klasikal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan shooting bola basket siswa mengalami peningkatan setelah penerapan metode kombinasi permainan target. Pada siklus 1, persentase ketuntasan klasikal mencapai 74,19%, kemudian meningkat menjadi 87,10% pada siklus 2. Angka ini telah melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 85%, dengan rata-rata peningkatan sebesar 12,91%. Dari aspek aktivitas siswa, terlihat peningkatan dari 56,99% pada siklus 1 (kategori cukup) menjadi 82,68% pada siklus 2 (kategori baik/aktif). Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode kombinasi permainan target merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan shooting bola basket siswa kelas X4 SMA N 2 Semarang.

**Kata kunci:** Keterampilan Shooting Bola Basket, Metode Kombinasi Permainan Target.

### **ABSTRACT**

*This study stems from issues encountered in the Physical Education learning process, particularly in basketball, with a focus on shooting techniques, which had not been optimally effective in enhancing the skills, activeness, and attitudes of students in class X4 at SMA N 2 Semarang during the 2024/2025 academic year. In response to this problem, the researcher conducted a study aimed at identifying an effective strategy to improve students' basketball shooting skills through the implementation of a target game combination method. This approach was intended to boost students' learning outcomes, particularly in the psychomotor domain. The research employed a Classroom Action Research (CAR) design consisting of four stages: planning, implementation, observation, and reflection. Data were collected through observation, performance assessments, and documentation, while data analysis was carried out using the classical completeness percentage formula. The results indicated that students' basketball shooting skills improved following the application of the target game combination method. In the first cycle, the percentage of classical completeness reached 74.19%, which increased to 87.10% in the second cycle. This surpassed the success indicator set at 85%, with an average improvement of 12.91%. In terms of student activity, there was also an increase—from 56.99% in the first cycle (categorized as moderate) to 82.68% in the second cycle (categorized as good/active). Based on these findings, it can be concluded that the target game combination method is an effective approach to enhance the basketball shooting skills of students in class X4 at SMA N 2 Semarang.*

**Keywords:** Basketball Shooting Skills, Target Game Combination Method

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bentuk pendidikan yang menitikberatkan pada aktivitas fisik sebagai inti pembelajarannya. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) No. 64 Tahun 2013 dan Permendikbud No. 21 Tahun 2016, PJOK dijelaskan sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Tujuannya adalah untuk mengembangkan kesiapan fisik, kemampuan dalam beraktivitas fisik, berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran logis, kestabilan emosi, perilaku etis, pola hidup sehat, serta kepedulian terhadap kebersihan lingkungan. Semua ini dicapai melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kebugaran yang dilakukan secara teratur dan sistematis demi menunjang pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK, peran guru sangat penting karena guru berinteraksi langsung dan terus-menerus dengan siswa. Keberhasilan proses belajar-mengajar sangat bergantung pada kompetensi guru dalam menyampaikan materi. Salah satu olahraga yang paling diminati oleh siswa di SMA N 2 Semarang adalah bola basket. Antusiasme siswa terhadap permainan ini cukup tinggi, namun masih terdapat kelemahan dalam penguasaan teknik-teknik dasar permainan tersebut.

Menurut (Winardi) dalam Maryanti (2018), gerakan dalam bola basket menuntut koordinasi cepat dari seluruh otot tubuh, termasuk otot kaki yang berperan dalam lompatan dan gerakan dribel, serta otot lengan yang penting dalam melakukan teknik-teknik dasar seperti passing, shooting, finishing, dan blocking. Mengingat pentingnya tujuan dari permainan bola basket, maka teknik shooting menjadi salah satu keterampilan utama yang perlu dikuasai. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika dalam proses pembelajaran bola basket, teknik shooting dijadikan sebagai fokus utama. Keterampilan shooting yang baik dapat menjadi faktor penentu kemenangan dalam sebuah pertandingan. Seperti yang dikemukakan oleh (Rustanto, 2017) teknik shooting dalam permainan bola basket memiliki peranan yang sangat vital.

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa proses pembelajaran bola basket di SMA N 2 Semarang, khususnya pada teknik shooting, belum mampu secara maksimal mengembangkan keterampilan, keaktifan, dan sikap siswa. Beberapa faktor yang mempengaruhi hal tersebut antara lain masih adanya siswa yang kurang serius dan cenderung bermain-main saat guru mendemonstrasikan teknik shooting, kurangnya konsentrasi, serta munculnya rasa bosan selama pembelajaran berlangsung. Kondisi ini mencerminkan rendahnya antusiasme dan perhatian siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK. Selain itu, hanya sedikit siswa yang menunjukkan kemampuan bermain bola basket yang baik, yang mengindikasikan bahwa mayoritas siswa belum menguasai teknik dasar permainan tersebut. Beberapa siswa juga tampak ragu atau takut melakukan gerakan shooting, menandakan masih adanya kesulitan dalam memahami gerakannya. Kurangnya komunikasi atau inisiatif siswa dalam mengajukan pertanyaan terkait materi juga menjadi kendala dalam proses belajar mengajar.

Hal ini sejalan dengan pendapat (Lutan dalam Pamuji, 2013) yang menyatakan bahwa peningkatan aktivitas belajar siswa dapat dicapai melalui penggunaan gaya mengajar yang efektif dan efisien guna mendukung tercapainya tujuan pendidikan. (Saputra et al, 2017) turut menambahkan bahwa hambatan dalam pembelajaran bola basket sering kali berasal dari keterbatasan alat dan kurangnya variasi dalam metode serta gaya mengajar yang diterapkan oleh guru.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya dari guru untuk memperbaiki proses pembelajaran PJOK melalui pendekatan yang tepat, seperti pemberian demonstrasi teknik yang benar, dukungan motivasional, serta penciptaan suasana belajar yang menyenangkan dan memudahkan siswa. Sebagai guru PJOK di kelas X SMA N 2 Semarang, peneliti melihat perlunya suatu model pembelajaran yang dapat secara optimal mencapai tujuan pembelajaran melalui strategi, pendekatan, dan metode yang tepat sasaran.

Salah satu solusi yang ditawarkan adalah penggunaan metode kombinasi permainan target. (AM & Juhani, 2019) mengemukakan bahwa pembelajaran PJOK cenderung menggunakan metode komando, yang menyebabkan siswa kurang memperoleh umpan balik atau koreksi langsung dari guru. Di sisi lain, latihan yang bersifat monoton dan berulang juga berpotensi menimbulkan kejenuhan. Oleh karena itu, dibutuhkan metode pembelajaran yang lebih efisien dan efektif dalam meningkatkan keseriusan, motivasi, serta ketepatan teknik shooting siswa. Metode permainan target sebagaimana dijelaskan oleh Utama et al. (2021) diyakini mampu meningkatkan kemampuan motorik dasar melalui modifikasi alat latihan. Dengan kata lain, variasi sarana pembelajaran dapat memberikan dampak positif terhadap pencapaian tujuan pembelajaran.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya berfokus pada pengaruh permainan target terhadap keterampilan shooting, penelitian ini bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan shooting bola basket, tetapi juga untuk meningkatkan hasil belajar siswa dari aspek psikomotorik secara keseluruhan.

Dapat disimpulkan bahwa penggunaan kombinasi permainan target dalam pembelajaran bola basket terbukti mampu meningkatkan keterampilan shooting siswa di SMA N 2 Semarang. Strategi ini menjadi salah satu bentuk inovasi yang dilakukan oleh guru PJOK dalam menerapkan berbagai metode permainan untuk menumbuhkan minat belajar serta memperdalam pemahaman siswa terhadap teknik dasar bola basket, khususnya teknik shooting yang sebelumnya masih belum dikuasai dengan baik oleh sebagian besar siswa. Oleh karena itu, diharapkan pihak sekolah terus mendukung pembelajaran ini dengan meningkatkan fasilitas dan sarana pendukung, guna mengurangi hambatan yang mungkin muncul selama proses pelaksanaan kegiatan berlangsung.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

### **Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 2 Semarang selama kurun waktu tiga bulan, yakni dari Maret sampai Mei 2025. Pada siklus pertama, pembelajaran dilakukan menggunakan metode konvensional, sedangkan pada siklus kedua, diterapkan metode kombinasi permainan target. Evaluasi keterampilan shooting bola basket dilakukan sebelum dan sesudah proses pembelajaran untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kemampuan siswa.

Penerapan metode kombinasi permainan target dilakukan dengan membagi siswa ke dalam dua kelompok. Guru kemudian mengajar menggunakan model permainan target, di mana setiap siswa diberikan kesempatan melakukan tiga kali lemparan bola ke arah target yang berisi pertanyaan seputar materi bola basket. Jawaban dari pertanyaan-pertanyaan tersebut ditempel di dinding, dan siswa melakukan shooting ke arah ring basket sebagai bagian dari proses pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif.

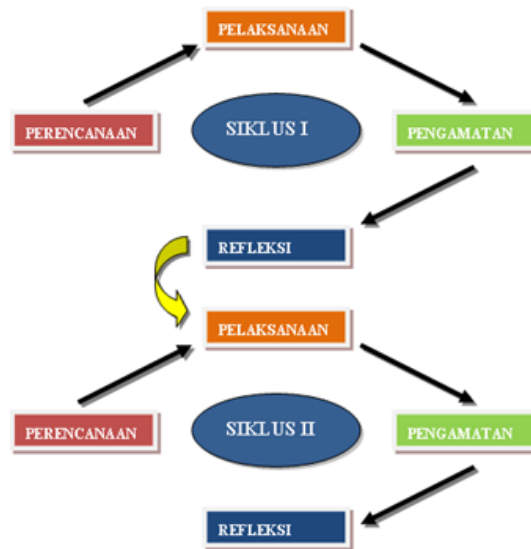
Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus mencakup empat tahap, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi, sesuai dengan pendapat (Arikunto, 2017) yang menyatakan bahwa PTK dilakukan dalam empat tahapan tersebut.

Penelitian dilakukan minimal dalam dua siklus, mencakup delapan tahapan keseluruhan: perencanaan awal, pelaksanaan awal, observasi awal, dan refleksi, yang kemudian diulang pada siklus kedua. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas X4 SMA N 2 Semarang semester ganjil tahun ajaran 2024/2025, yang berjumlah 31 siswa, terdiri dari 16 laki-laki dan 15 perempuan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian meliputi lembar observasi untuk menilai kinerja dan aktivitas belajar siswa, serta dokumentasi sebagai data pendukung. Data dianalisis menggunakan teknik persentase ketuntasan belajar klasikal. Keberhasilan penelitian diukur dengan membandingkan hasil belajar siswa terhadap indikator yang telah ditetapkan, yakni tercapainya ketuntasan klasikal minimal 85% siswa memperoleh nilai dalam kategori “cukup” atau lebih, dengan rentang nilai sebagai berikut:

- Skor 1–4: keterampilan dasar bola basket kurang baik
- Skor 5–8: keterampilan dasar bola basket cukup baik

- Skor 9–12: keterampilan dasar bola basket baik
- Skor 13–15: keterampilan dasar bola basket sangat baik



**Gambar 1.** Desain Penelitian

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

##### Siklus 1

##### Perencanaan

Tahap perencanaan pada siklus 1 diawali dengan penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) menggunakan metode yang biasa digunakan oleh peneliti. Selain itu, disusun pula materi pembelajaran yang berfokus pada permainan bola basket. Untuk mendukung proses evaluasi, peneliti juga menyiapkan instrumen berupa panduan observasi guna menilai peningkatan keterampilan shooting bola basket. Kegiatan lainnya meliputi pengamatan terhadap performa siswa sebagai subjek penelitian, pemantauan proses pembelajaran, serta persiapan perlengkapan dokumentasi seperti kamera. Selain itu, dibuat juga lembar observasi untuk menilai keterampilan shooting, aktivitas siswa selama pembelajaran, dan jalannya proses pembelajaran secara keseluruhan.

##### Pelaksanaan

Pertemuan siklus 1 dilaksanakan pada hari Jumat, 18 April 2025, dengan durasi 2 x 45 menit. Kegiatan dimulai dengan pemanasan, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi teknik menembak bola ke ring basket (shooting) yang benar. Setelah itu, siswa melakukan latihan (drill) teknik shooting bola basket, dan diakhiri dengan evaluasi kemampuan shooting siswa.

##### Pengamatan

Berdasarkan hasil observasi selama pembelajaran Pendidikan Jasmani yang menggunakan metode demonstrasi—metode yang biasanya diterapkan oleh guru—didapatkan persentase siswa yang menunjukkan indikator keberhasilan pembelajaran sebagai berikut:

Tabel 1. Lembar Observasi Siswa Dalam Pembelajaran Penjaskes Siklus 1

No.	Uraian Indikator	Hasil Observasi (%)	Kategori
1.	Siswa memperhatikan penjelasan guru	82,26%	Baik
2.	Siswa memperhatikan demonstrasi guru	62,90%	Cukup
3.	Siswa melakukan keterampilan <i>shooting</i> bola basket sesuai demonstrasi dari guru.	41,94%	Kurang

4.	Siswa mendengarkan penjelasan yang diberikan dari guru	50,00%	Cukup
5.	Siswa mengajukan pertanyaan kepada guru saat menjelaskan materi	50,00%	Cukup
6.	Siswa melakukan keterampilan <i>shooting</i> bola basket	54,84%	Cukup
Rata-rata persentase keseluruhan		56,99%	Cukup

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil observasi selama proses pembelajaran Pendidikan Jasmani yang menggunakan metode demonstrasi—metode yang umum diterapkan oleh guru—belum berhasil mendorong siswa untuk aktif melakukan teknik shooting. Hal ini tercermin dari kurangnya pemahaman siswa mengenai tahapan-tahapan shooting bola basket serta keterampilan shooting yang belum sesuai dengan demonstrasi guru. Meskipun demikian, siswa menunjukkan tingkat keaktifan yang cukup baik dalam pembelajaran, dengan persentase keaktifan secara keseluruhan mencapai 56,99% yang termasuk dalam kategori cukup. Namun, jika dibandingkan dengan indikator keaktifan yang berlaku dalam pembelajaran PJOK secara umum, yaitu sebesar 75%, maka keaktifan siswa dalam penelitian ini masih tergolong lebih rendah.

Sedangkan aktivitas guru selama pembelajaran yang diamati, yang terlampir dalam dokumen pendukung, menunjukkan nilai 48 dengan predikat kurang memuaskan. Pada siklus 1, masih terdapat beberapa kekurangan dalam aktivitas guru, seperti kurang mengaitkan materi pembelajaran dengan pengetahuan lain yang relevan dalam kehidupan sehari-hari, kurang melibatkan siswa dalam pembuatan kesimpulan, serta belum memberikan tugas lanjutan untuk pengayaan materi.

Dari data hasil penelitian, keterampilan dasar shooting bola basket siswa menunjukkan bahwa sebanyak 23 siswa dinyatakan lulus dengan persentase 74,19%, sementara 8 siswa belum mencapai ketuntasan, yaitu 25,81%. Berikut adalah rincian kategori hasil keterampilan dasar shooting siswa:

Tabel 2. Data hasil keterampilan dasar *shooting* permainan bola basket

No.	Rentang	Jumlah siswa	Persentase	Kategori	Keterangan
1.	13 – 15	0 orang siswa	0 %	Sangat baik	23 orang siswa (74,19%) tuntas
2.	9 – 12	12 orang siswa	38,71%	Baik	
3.	5 – 8	11 orang siswa	35,48%	Cukup	
4.	3 - 4	8 orang siswa	25,81%	Kurang	

## Refleksi

Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh peneliti, diketahui bahwa tingkat aktivitas siswa belum mencapai tingkat optimal, dengan rata-rata penilaian aktivitas siswa secara keseluruhan sebesar 56,99% yang masuk dalam kategori cukup. Selain itu, hasil keterampilan siswa dalam melakukan teknik shooting bola basket secara klasikal masih berada di bawah standar ketuntasan klasikal yang telah ditetapkan dalam penelitian, dengan persentase sebesar 74,19% dan rata-rata skor penilaian berada pada rentang 5–8 yang juga termasuk dalam kategori cukup.

## Siklus 2

### Perencanaan

Perencanaan pada siklus 2 disusun berdasarkan hasil refleksi dari pelaksanaan siklus 1, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran. Pada siklus 2 ini, peneliti menerapkan metode kombinasi permainan target dalam pelaksanaan pembelajaran sebagai bagian dari penelitian tindakan kelas.

### Pelaksanaan

Siklus 2 dilaksanakan pada hari Jumat, 25 April 2025, dengan durasi 2 x 45 menit. Rangkaian kegiatan meliputi sesi pemanasan, latihan melempar bola secara berpasangan, pemberian demonstrasi teknik shooting yang benar ke arah ring basket, serta penggunaan papan target yang berisi serangkaian pertanyaan seputar materi bola basket. Setelah itu, dilakukan evaluasi terhadap keterampilan shooting siswa sebagai bagian dari penerapan metode kombinasi permainan target.

### Pengamatan

Selama proses pembelajaran dengan pendekatan kombinasi permainan target, aktivitas siswa diamati menggunakan lembar observasi dengan format sebagai berikut:

Tabel 3. Lembar Observasi Siswa Dalam Pembelajaran Penjaskes Siklus 2

No.	Uraian Indikator	Kegiatan Pengamatan (%)	Kategori
1.	Siswa memperhatikan penjelasan guru	94,44%	Sangat Baik
2.	Siswa memperhatikan demostrasi guru	87,10%	Baik
3.	Siswa melakukan keterampilan <i>shooting</i> bola basket sesuai demonstrasi dari guru.	82,26%	Baik
4.	Siswa mendengarkan penjelasan yang diberikan dari guru	77,42%	Baik
5.	Siswa mengajukan pertanyaan kepada guru saat menjelaskan materi	70,97%	Cukup
6.	Siswa melakukan keterampilan <i>shooting</i> bola basket	83,87%	Baik

Berdasarkan hasil observasi, pencapaian pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan menggunakan pendekatan kombinasi permainan target menunjukkan hasil yang baik. Secara keseluruhan, tingkat aktivitas siswa selama pembelajaran pada siklus 2 mencapai 82,68%, yang termasuk dalam kategori baik.

Pada pelaksanaan siklus 2, siswa mampu menyesuaikan diri dengan metode kombinasi permainan target. Mereka telah mengikuti instruksi dari guru atau peneliti dengan baik dan memahami tahapan-tahapan dalam melakukan shooting bola basket, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga tahap akhir gerakan.

Observasi terhadap aktivitas guru yang terlampir menunjukkan bahwa guru memperoleh nilai baik dengan skor sebanyak 77. Pada siklus 2 ini, peran guru sudah mencerminkan penerapan pendekatan kombinasi permainan target secara tepat, ditandai dengan proses pembelajaran yang berlangsung secara runtut mulai dari tahap perencanaan

hingga evaluasi akhir. Pelaksanaan pada fase II ini juga memperbaiki kekurangan-kekurangan yang ditemukan pada fase sebelumnya (siklus 1).

Adapun hasil penelitian terhadap keterampilan shooting bola basket siswa pada siklus 2 menunjukkan bahwa sebanyak 27 siswa atau 87,10% dinyatakan lulus, sementara 4 siswa atau 12,90% belum mencapai ketuntasan. Rincian analisis data hasil penelitian disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Data hasil keterampilan dasar *shooting* permainan bola basket

No.	Rentang	Banyak siswa	Persentase	Kategori	Keterangan
1.	13 – 15	8 orang siswa	25,81 %	Sangat baik	27 orang
2.	9 – 12	16 orang siswa	51,61%	Baik	siswa (87,10%)
3.	5 – 8	3 orang siswa	9,68%	Cukup	tuntas
4.	3 - 4	4 orang siswa	12,90%	Kurang	4 orang siswa (12,90%) tidak tuntas

#### Refleksi

Setelah seluruh rangkaian tindakan penelitian selesai dilaksanakan, guru selaku peneliti bersama dengan observer (guru mata pelajaran sejenis) melakukan evaluasi dan menyimpulkan hasil penelitian. Diketahui bahwa minat siswa mengalami peningkatan setelah penerapan tindakan kelas ini. Hal yang sama juga terlihat pada keterampilan bermain siswa, khususnya dalam teknik shooting bola basket, yang menunjukkan perkembangan pada siklus kedua. Jika sebelumnya siswa cenderung pasif dan ragu untuk melakukan shooting, pada siklus 2 mereka tampak lebih antusias dan aktif mengikuti pembelajaran. Berdasarkan hasil evaluasi dan koordinasi antara peneliti dan observer, maka diputuskan bahwa penelitian dihentikan pada siklus 2 karena tujuan pembelajaran telah tercapai.

#### Pembahasan

Keterampilan yang baik dalam permainan bola basket merupakan faktor penting yang dapat menunjang performa pemain selama pertandingan. Beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai oleh pemain meliputi dribbling, passing, dan shooting. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi metode kombinasi permainan target sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan keterampilan shooting bola basket, sekaligus mendukung pencapaian hasil belajar siswa, khususnya dalam ranah psikomotorik pada siswa kelas X4 SMA N 2 Semarang.

Keberhasilan tim bola basket dalam pertandingan sangat ditentukan oleh kemampuan pemain dalam melakukan shooting (Mashuri, 2021). Bahkan, keterampilan ini dianggap sebagai aspek paling krusial dalam permainan bola basket (Wissel dalam Hendra Mashuri, 2021). Teknik shooting menjadi pusat dari strategi permainan karena inti dari bola basket adalah usaha untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan melalui teknik tersebut (Dominic et al., 2015). Oleh sebab itu, shooting menjadi elemen penting dalam setiap latihan offense dalam bola basket (Rose, 2012).

Dari hasil penelitian terhadap siswa kelas X4 SMA N 2 Semarang pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025, diketahui bahwa keterampilan shooting bola basket berada pada kategori baik. Hal ini ditunjukkan oleh sebagian besar siswa yang sudah menguasai teknik dengan cukup baik, meskipun masih ada beberapa siswa yang belum sepenuhnya menguasai teknik tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian pada siklus 1, keterampilan shooting bola basket siswa kelas X4 SMA N 2 Semarang secara klasikal menunjukkan bahwa performa siswa berada dalam kategori cukup aktif. Tingkat keberhasilan teknik shooting juga termasuk dalam kategori cukup, namun belum memenuhi standar ketuntasan minimal yang ditetapkan

sekolah, yaitu 85%. Hasil observasi dan refleksi terhadap pelaksanaan pembelajaran menunjukkan bahwa terdapat sejumlah kendala dalam proses belajar mengajar. Beberapa masalah yang teridentifikasi selama siklus 1 antara lain: (a) siswa kurang memperhatikan penjelasan guru terkait teknik shooting bola basket, (b) siswa tidak sepenuhnya mendengarkan masukan atau pendapat dari teman saat melakukan latihan (drill), dan (c) siswa jarang mengajukan pertanyaan kepada guru saat penjelasan materi berlangsung. Sebagai langkah perbaikan berdasarkan evaluasi siklus 1, dilakukan beberapa tindakan, antara lain: (a) mendorong siswa untuk lebih aktif bertanya apabila ada teknik yang belum dipahami, (b) menerapkan metode kombinasi permainan target untuk meningkatkan kemampuan shooting sekaligus menekankan pentingnya kerjasama dalam tim agar siswa lebih serius dan berkomitmen dalam mempraktikkan teknik shooting, serta (c) memotivasi siswa agar lebih tertarik dan fokus dalam melakukan gerakan shooting. Hasil evaluasi lebih lanjut pada siklus pertama menunjukkan bahwa permasalahan utama adalah: (a) pemahaman siswa terhadap teknik shooting masih rendah, (b) kurangnya sikap saling menghargai antar siswa dalam proses pembelajaran serta minimnya rasa percaya diri saat melakukan shooting, dan (c) masih banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam teknik gerakan shooting.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi, langkah perbaikan yang diambil meliputi: (a) peneliti memberikan penjelasan ulang serta bimbingan langsung kepada siswa mengenai teknik shooting sesuai dengan tahapan yang benar; (b) peneliti memotivasi siswa di setiap pertemuan guna membangun sikap saling menghargai, yang berkontribusi terhadap terciptanya suasana belajar yang menyenangkan; dan (c) memberikan latihan ulang kepada siswa yang masih belum tepat dalam melakukan gerakan shooting, dengan tujuan meningkatkan keterampilan mereka. Setelah penerapan perbaikan ini, penelitian dilanjutkan ke tahap siklus 2. Pada siklus ini, data menunjukkan bahwa secara klasikal performa belajar siswa masuk dalam kategori aktif dan mengalami peningkatan. Keterampilan shooting bola basket siswa juga menunjukkan perkembangan yang signifikan dan berada dalam kategori baik. Berdasarkan pencapaian tersebut, dapat disimpulkan bahwa keterampilan shooting bola basket pada siklus 2 telah memenuhi indikator yang telah ditetapkan dalam penelitian.

Peningkatan aktivitas belajar dan kemampuan shooting pada siklus 2 ditujukan untuk: (a) meningkatkan keseriusan serta ketekunan siswa dalam berlatih shooting, serta menumbuhkan rasa senang melalui penggunaan metode kombinasi latihan dengan target. Hal ini diperkuat oleh pendapat (Iqbal et al, 2021), yang menyatakan bahwa latihan dengan sasaran khusus dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan atlet dalam meraih prestasi maksimal. (Wibowo & Rahayu, 2016) juga menyatakan bahwa aktivitas mental dan fisik yang aktif dapat meningkatkan fokus siswa. Selain itu, (Dewi et al, 2020) mengungkapkan bahwa peningkatan kemampuan shooting dipengaruhi oleh kombinasi latihan fisik (75%) dan imajinasi visual (25%), yang dilaksanakan dalam 16 sesi latihan dengan frekuensi tiga kali seminggu selama enam minggu. (b) peneliti melakukan penyempurnaan berdasarkan evaluasi dari siklus 1, melalui penerapan latihan kombinasi dengan permainan target. Pendekatan ini sesuai dengan pendapat (Kumar, 2014) yang menyatakan bahwa selain membentuk teknik dasar yang baik bagi pemula, latihan kombinasi juga efektif untuk memperbaiki kesalahan teknik shooting pada pemain amatir maupun profesional. Kombinasi metode drill dan permainan ini diyakini mampu memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kemampuan fisik dan keterampilan pemain junior. Sejalan dengan itu, (Lutan dalam Husdarta, 2011) menegaskan bahwa tujuan dari modifikasi dalam pendidikan jasmani antara lain: 1) memberikan kepuasan kepada siswa selama mengikuti pelajaran, 2) meningkatkan peluang keberhasilan dalam berprestasi, dan 3) membantu siswa dalam melakukan pola gerakan secara tepat.

Berdasarkan hasil analisis data, peningkatan aktivitas dan kemampuan shooting terjadi karena siswa terlibat aktif dalam proses pembelajaran, terutama melalui interaksi dan komunikasi dengan teman sebaya. Hal ini menciptakan suasana belajar yang dinamis dan tidak bersifat satu arah. Siswa menjadi lebih antusias dan percaya diri, yang berdampak positif terhadap kemampuan mereka dalam melakukan teknik shooting bola basket dengan benar. Ketika guru memberikan demonstrasi gerakan, siswa memperhatikan dengan saksama baik



secara visual maupun auditori, dan menunjukkan semangat tinggi saat mengikuti evaluasi teknik shooting.

Pendapat (Destriani et al, 2019) mendukung hal ini, bahwa kemampuan teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dinilai melalui evaluasi, karena penguasaan teknik yang benar berpotensi meningkatkan performa pemain. Berbagai inovasi juga telah dilakukan dalam rangka meningkatkan keterampilan siswa maupun praktisi, termasuk melalui pengembangan fasilitas, sarana pendukung, serta modifikasi aturan permainan bola basket. (Maglott et al, 2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa penembak jitu yang telah terlatih mampu melakukan tembakan dengan kecepatan dan akurasi yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan temuan (Marcolin et al, 2017) yang menunjukkan bahwa akurasi dalam melakukan shooting akan lebih optimal jika teknik dasarnya dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Selain itu, (Kusnanto & Junaidi, 2012) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi siswa dan keberhasilan memasukkan bola ke dalam ring. Dengan demikian, penerapan metode latihan berbasis permainan target terbukti efektif dalam meningkatkan aktivitas belajar serta keterampilan shooting siswa kelas X4 SMA N 2 Semarang pada tahun ajaran 2024/2025.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwa metode pembelajaran yang biasa diterapkan oleh guru, seperti ceramah dan demonstrasi, belum efektif dalam meningkatkan keaktifan siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Hanya sebagian kecil siswa yang menunjukkan penguasaan terhadap keterampilan shooting bola basket. Namun, setelah dilakukan perbaikan melalui penerapan metode kombinasi permainan target, terdapat peningkatan pada aspek psikomotorik siswa dalam pembelajaran Penjaskes, dan mayoritas siswa telah mampu menguasai teknik shooting dengan baik. Selain itu, aktivitas guru dalam proses pembelajaran yang sebelumnya dinilai kurang, mengalami peningkatan menjadi berpredikat baik setelah metode ini diterapkan.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada Kepala Sekolah, Guru kelas X, dan Guru Pamong Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 2 Semarang atas bimbingan dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga kepada rekan-rekan PPL PPG Calon Guru Universitas PGRI Semarang serta siswa-siswi kelas X4, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Am, A. M. J., & Juhanis, J. (2019). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Under Ring Bolabasket Siswa Smp Negeri 35 Makassar. Seminar Nasional Lp2m Unm.
- Andi Mas Jaya Am, Dkk. (2019). *Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Under Ring Bolabasket Siswa Smp Negeri 35 Makassar*. Prosiding Seminar Nasional Lp2m Unm - 2019 "Peran Penelitian Dalam Menunjang Percepatan Pembangunan Berkelanjutan Di Indonesia" Isbn: 978-623- 7496-14-4
- Ardiansyah. 2015. *Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dalam Permainan Bola Voli Melalui Model Ring Target Bagi Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Kota Semarang Tahun Pelajaran 2014/2015*. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, S. (2017). *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta. Bumi Aksara.
- Destriani, D., Destriana, D., Switri, E., & Yusfi, H. (2019). The Development Of Volleyball Games Learning For Students. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 16–28.

- Dewi, S. A., Supriatna, S., & Sulistyorini, S. (2020). Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Drill Dan Visual- Imagery Terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket. *Indonesian Journal Of Sport And Physical Education*, 2(3), 97–105.
- Dominic, O. L., Talabi, A. E., & Niyi-Odumosu, F. A. (2015). Strength Demands For Basketball Shooting Performance. *Journal Of Science Education And Research*, 1(2), 169–177.
- Iqbal, M., Syamsuramel, S., & Destriani, D. (2021). Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Bola Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan Chest Pass Basket Sma. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1945–1952.
- Kumar, N. P. (2014). Effect Of Basketball Specific Footwork Training Protocol On Selected Offensive And Defensive Skills In Basketball. *International Journal Of Physical Education, Fitness And Sports*, 3(2), 60–67.
- Kusnanto, S. A., & Junaidi, S. (2012). Kemampuan Memasukkan Bola Ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 1(1).
- Maglott, J. C., Xu, J., & Shull, P. B. (2017). Differences In Arm Motion Timing Characteristics For Basketball Free Throw And Jump Shooting Via A Body-Worn Sensorized Sleeve. *2017 Ieee 14th International Conference On Wearable And Implantable Body Sensor Networks (Bsn)*, 31–34.
- Marcolin, G., Buriani, A., Giacomelli, A., Blow, D., Grigoletto, D., & Gesi, M. (2017). Neuromuscular Taping Application In Counter Movement Jump: Biomechanical Insight In A Group Of Healthy Basketball Players. *European Journal Of Translational Myology*, 27(2).
- Maryanti. 2018. *Penerapan Metode Kombinasi Permainan Target Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Bermain Bola Basket Pada Siswa Kelas Ix.5 Smp Negeri 2 Palembang*.
- Mashuri, H. (2021). Shot-Shootan Basketball: Model Latihan Shooting Bolabasket Melalui Pendekatan Kombinasi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 9–16.
- Pamuji, R. (2013). Pengaruh Gaya Mengajar Komando Dan Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket. *Pedagogik (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 1(1), 24–33.
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Ri No. 64 Tahun 2013 Tentang Standar Isi. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan
- Rose, L. (2012). *Winning Basketball Fundamentals*. Human Kinetics.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(2), 75–86.
- Saputra, T. Y., Kanca, I. N., & Lesmana, K. Y. P. (2017). Implementasi Kooperatif Nht Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Passing Bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 5(2).
- Utama, V. R., Pujiyanto, D., & Sutisyana, A. (2021). Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Media Ban Bekas Terhadap Ketepatan Chest Pass Pada Tim Pra Porprov Kabupaten Kepahiang. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 102–113.
- Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jtikor (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 23–29.