

RINGKASAN

Erwan Hermawan. Penerapan Media Bola Karet Dalam Upaya meningkatkan Keterampilan Teknik *One-Hand Set Shot* Dalam Permainan Bola Basket DI SMPN 234 Jakarta. Skripsi : Jakarta, Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

Penelitian ini bertujuan untuk perbaikan dan peningkatan kemampuan keterampilan *one-hand set shot*. Penelitian ini dilakukan di SMPN 234 Jakarta. Metode Penelitian yang digunakan adalah Metode Penelitian Tindakan Dengan pengambilan data Kualitatif dan Kuantitatif. Pelaksanaan penelitian ini melibatkan ahli dalam pendidikan jasmani khususnya cabang bola basket sebagai kolaborator. Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 siklus, dimana siklus 1 terdiri dari 2 kali pertemuan dan siklus 2 terdiri dari 2 kali pertemuan.

Kegiatan siklus pertama yang direalisasikan melalui tindakan memberikan hasil sebagai berikut : 1) siswa belum paham konsep *One-hand set shot*, 2) siswa belum mampu melakukan tahapan persiapan pada sikap badan, 3) siswa belum mampu melakukan tahap pelaksanaan pada sikap lengan, 4) siswa belum mampu melakukan tahap lanjutan pada sikap lengan, 5) kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran *One-hand set shot*, 6) masih ada sebagian kecil siswa yang kurang serius dalam melakukan gerakan *One-hand set shot*.

Kegiatan siklus II yang direalisasikan melalui tindakan memberikan hasil sebagai berikut: 1) siswa sudah paham konsep *One-hand set shot*, 2) siswa sudah mampu melakukan tahapan persiapan pada sikap badan, 3) siswa sudah mampu melakukan tahap pelaksanaan pada sikap lengan, 4) siswa sudah mampu melakukan tahap lanjutan pada sikap lengan, 5) motivasi siswa meningkat dalam mengikuti pelajaran *One-hand set shot*, 6) siswa sudah mulai serius dan antusias dalam mengikuti gerakan *One-hand set shot*.

Hasil dari penelitian ini adanya peningkatan kemampuan *one-hand set shot* melalui media bola karet, test awal 43% siswa mampu melakukan *one-hand set shot*, kemudian dilakukan tindakan siklus pertama 63% siswa mampu melakukan *one-hand set shot*, kemudian dilakukan tindakan siklus kedua 83% siswa mampu melakukan *one-hand set shot*.

