

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *SHOOTING FREE*  
*THROW* BOLA BASKET MELALUI MEDIA BOLA KARET PADA  
SISWA KELAS VII SMP NEGERI 117 JAKARTA**



*Intelligentia - Dignitas*

**ZAYN DIVAJUMAN QOLBI**

**1601620060**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI FAKULTAS  
ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2025**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *SHOOTING FREE THROW*  
BOLA BASKET MELALUI MEDIA BOLA KARET PADA SISWA KELAS  
VII SMP NEGERI 117 JAKARTA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *Shooting Free Throw* dalam bola basket melalui penggunaan media bola karet. Penilaian dilakukan berdasarkan empat aspek, yaitu persiapan, perkenaan, akhiran, dan hasil *Shooting Free Throw*. Penelitian ini termasuk jenis penelitian tindakan dengan subjek siswa kelas VII SMPN 117 Jakarta, yang terdiri dari 25 siswa (14 laki-laki dan 11 perempuan). Penelitian dilakukan secara kolaboratif bersama rekan sejawat, guru, dan kepala sekolah. Prosedur penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk mengumpulkan dan mendeskripsikan data. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan *Shooting Free Throw* berdasarkan persentase rata-rata pada setiap kategori. Awalnya, kategori "sangat baik" berada di 0%, meningkat menjadi 42%. Kategori "baik" meningkat dari 8,3% menjadi 50%, sedangkan kategori "cukup" menurun dari 29,2% menjadi 8%. Sementara itu, kategori "kurang" turun dari 58,5% menjadi 0%, dan kategori "sangat kurang" dari 4% menjadi 0%. Pada siklus 1 pertemuan ke-3, hasil telah memenuhi kriteria keberhasilan yang ditetapkan.

**Kata Kunci:** Bola Basket, *Shooting Free Throw*, Bola Karet

*Intelligentia - Dignitas*

***EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES IN SHOOTING FREE  
THROWS IN BASKETBALL THROUGH THE USE OF RUBBER BALL  
MEDIA FOR CLASS VII STUDENTS OF SMP NEGERI 117 JAKARTA***


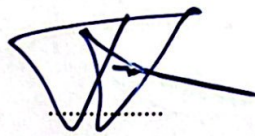
***ABSTRACT***

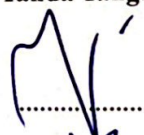



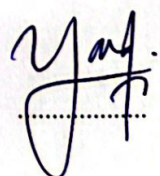
*This study aims to improve Free Throw Shooting skills in basketball through the use of rubber balls. The assessment is based on four aspects: preparation, contact, follow-through, and the outcome of the Free Throw Shooting. This research is classified as action research, with the subjects being seventh-grade students from SMPN 117 Jakarta, consisting of 25 students (14 male and 11 female). The study was conducted collaboratively with colleagues, teachers, and the school principal. The research procedure employed a descriptive quantitative approach to collect and describe the data. The results showed an improvement in Free Throw Shooting skills based on the average percentage in each category. Initially, the "very good" category was at 0%, increasing to 42%. The "good" category rose from 8.3% to 50%, while the "fair" category decreased from 29.2% to 8%. Meanwhile, the "poor" category dropped from 58.5% to 0%, and the "very poor" category decreased from 4% to 0%. By the third meeting of the first cycle, the results had met the predetermined success criteria.*

***Keywords : Basketball, Free Throw Shooting, Rubber Ball***

*Intelligentia - Dignitas*

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing 1</b>		
Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd NIP 198601252020121003		06/02/25
<b>Pembimbing 2</b>		
Dr. Dena Widyawan, M.Pd NIP 199002102022031004		31/01/25

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Eva Julianti P., SE, M.Sc NIP 197207192005012001	Ketua		06/02/25
2. Dr. Muhammad Gilang R., M.Pd NIP 199402162024061003	Sekretaris		05/02/25
3. Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd NIP 198601252020121003	Anggota		06/02/25
4. Dr. Dena Widyawan, M.Pd NIP 199002102022031004	Anggota		31/01/25
5. Yafi Velyan Mahyudi, M.Pd NIP 199011272023211025	Anggota		30/01/25

Tanggal Lulus : 6 - Februari - 2025.

## PENYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukakan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Januari 2025

Yang membuat Pernyataan



Zayn Divajuman Qolbi

NIM 1601620060



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Zayn Divayuman Qulbi  
NIM : 1601620060  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu keolahragaan dan kesehatan / Pendidikan Jasmani  
Alamat email : zayndivayolbi@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SHOOTING  
FREE THROW BOLA BASKET MELALUI MEDIA BOLA  
KARET PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 117 JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 14-02-2025

Penulis

  
Zayn Divayuman Q.  
nama dan tanda tangan

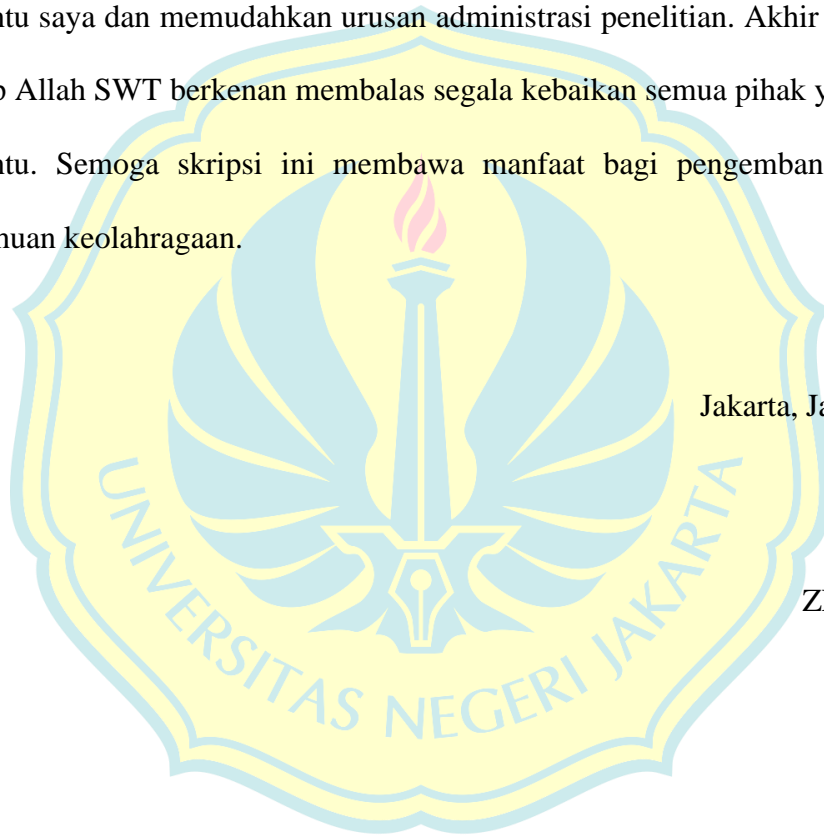
## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karna itu saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.,**
2. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.,**
3. Dosen Pembimbing Akademik, **Dr. Eva Julianti Pramudyawardhani, S.E, M.Sc.,**
4. Dosen Pembimbing Skripsi 1, **Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd.,**
5. Dosen Pembimbing Skripsi 2, **Dr. Dena Widyawan, M.Pd.,**
6. Validator ahli instrumen tes pembelajaran Pendidikan Jasmani, **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.,**
7. Validator ahli permainan Bola Basket, **Yafi Velyan Mahyudi, M.Pd.,**
8. Validator ahli rancangan pembelajaran di SMP Negeri 117 Jakarta, **Achmad Nurrachman, S.PdI.**

Keluarga saya yang telah memberikan dukungan materil selama perkuliahan mulai dari kebutuhan hingga keperluan skripsi ini serta motivasi, semangat dan doa yang selalu diberikan.

Keluarga besar SMP Negeri 117 Jakarta, yang telah banyak membantu saya dan memberikan motivasi serta semangat dalam proses penyusunan skripsi ini, serta seluruh staf akademik Prodi dan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu saya dan memudahkan urusan administrasi penelitian. Akhir kata saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.



Jakarta, Januari 2025

ZDQ

*Intelligentia - Dignitas*



## DAFTAR ISI

PENYATAAN ORISINALITAS .....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GRAFIK .....	xivv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pembatasan Masalah.....	5
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Konsep Penelitian Tindakan .....	8
B. Konsep Model Tindakan.....	11
C. Deskripsi Konseptual .....	13
1. Konsep dan Hakekat Pendidikan Jasmani .....	13
2. Hakekat Permainan Bola Basket .....	15
3. Hakekat Teknik <i>Shooting Free Throw</i> .....	18
4. Hakekat Media Bola Karet .....	20
BAB III METODE PENELITIAN .....	22

A.	Tujuan Penelitian .....	22
B.	Waktu dan Tempat Penelitian .....	22
C.	Subjek Penelitian.....	22
D.	Prosedur Penelitian Tindakan Kelas.....	23
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	25
F.	Validasi Data.....	32
<b>BAB IV PEMBAHASAN .....</b>		<b>34</b>
A.	Deskripsi Hasil Penelitian .....	34
1.	Pra Tindakan .....	34
2.	Siklus I – Pertemuan I.....	38
3.	Siklus I – Pertemuan II.....	42
4.	Siklus I – Pertemuan III.....	44
B.	Pembahasan.....	49
<b>BAB V PENUTUP .....</b>		<b>51</b>
A.	Kesimpulan.....	51
B.	Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>53</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>56</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>		<b>101</b>

*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Siklus PTK menurut Kurt Lewin .....	12
Gambar 2. 2. <i>Dribbling</i> Bola Basket .....	16
Gambar 2. 3. <i>Chest Pass</i> Bola Basket .....	17
Gambar 2. 4. <i>Shooting Free Throw</i> Bola Basket.....	18
Gambar 2. 5. Bola Karet .....	21



*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Kisi - Kisi Instrumen Penelitian .....	25
Tabel 3. 2. Kriteria Presentase Penilaian.....	32
Tabel 3. 3. Daftar Pakar yang Melakukan Validasi.....	33
Tabel 4. 1. Laporan Observasi Pra Tindakan .....	35
Tabel 4. 2. Hasil Pengamatan Siklus I Pertemuan III.....	47



*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1. Keterampilan <i>Shooting Free Throw</i> Pra Tindakan .....	38
Grafik 4. 2. Keterampilan <i>Shooting Free Throw</i> Siklus I Pertemuan III .....	48
Grafik 4. 3. Perbandingan Keterampilan <i>Shooting Free Throw</i> .....	50



*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 - Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) .....	56
Lampiran 2 - Instrumen Penilaian .....	68
Lampiran 3 - Catatan Lapangan.....	74
Lampiran 4 - Nilai Hasil Pra Tindakan.....	76
Lampiran 5 - Nilai Hasil Siklus I Pertemuan III.....	84
Lampiran 6 - Dokumentasi .....	85
Lampiran 7 - Surat-surat .....	90



*Intelligentia - Dignitas*