

# Meningkatkan Hasil Belajar Lay Up Shoot Permainan Bola Basket Melalui Model Pembelajaran *Project Based Learning* (PJBL) pada Siswa Kelas X SMK Negeri 5 Ambon

Bambang Riyadi Romain<sup>1\*</sup>, J. Anaktototy<sup>2</sup>, Mariana D. Hukubun<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pattimura

\*Corresponding author: [rumainbambang@gmail.com](mailto:rumainbambang@gmail.com)

---

## ABSTRAK

---

Kurangnya penguasaan teknik *lay up shoot* pada siswa terlihat masih cukup menonjol dalam pembelajaran bola basket di sekolah. Situasi tersebut tampaknya berkaitan dengan proses belajar yang lebih banyak dikendalikan guru sehingga ruang siswa untuk mencoba, mengeksplorasi gerakan, dan memahami teknik dasar belum berjalan maksimal. Kondisi itu membuat sebagian siswa kurang percaya diri saat melakukan tahapan gerakan *lay up shoot*, terutama pada koordinasi langkah, lompatan, dan pelepasan bola. Pembelajaran berbasis proyek kemudian diterapkan pada siswa kelas X SMK Negeri 5 Ambon sebagai upaya menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan tidak monoton. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas dengan dua siklus yang masing-masing memuat tahap persiapan, penerapan tindakan, pengamatan, dan evaluasi reflektif. Sebanyak 20 siswa terlibat dalam kegiatan ini. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan, observasi aktivitas belajar, serta dokumentasi selama proses berlangsung, kemudian diolah menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Perubahan hasil belajar terlihat cukup signifikan, dari ketuntasan 55% pada siklus pertama hingga mencapai 100% pada siklus kedua. Peningkatan tersebut tampaknya dipengaruhi oleh keterlibatan siswa yang lebih aktif selama pembelajaran PJBL berlangsung. Aktivitas proyek memberi kesempatan kepada siswa untuk berlatih secara langsung, berdiskusi, sekaligus memperbaiki kesalahan gerak secara bertahap sehingga teknik *lay up shoot* dapat dilakukan lebih baik dibanding sebelumnya. Model *Project Based Learning* terlihat cukup membantu proses pembelajaran bola basket karena suasana belajar menjadi lebih partisipatif, kontekstual, dan mudah dipahami siswa.

**Kata kunci:** Bola Basket, Hasil Belajar, Lay Up Shoot, *Project Based Learning*, Penelitian Tindakan Kelas

## ABSTRACT

---

Mastery of *lay up shoot* techniques among students still appeared relatively weak during basketball lessons at school. One possible reason is the learning process that tends to rely heavily on teacher instruction, causing students to have limited opportunities to explore movements independently and fully understand the basic techniques involved. As a result, several students experienced difficulties in coordinating footwork, jumping movements, and ball release during *lay up shoot* practice. To create a more engaging learning atmosphere, the *Project Based Learning* (PJBL) approach was implemented in class X students of SMK Negeri 5 Ambon. The activity adopted a Classroom Action Research design carried out in two cycles, each consisting of preparation, action implementation, observation, and reflective evaluation stages. Twenty students participated in the study. Data were gathered through performance tests, classroom observations, and documentation, then analyzed using descriptive quantitative procedures. Learning achievement showed a notable improvement, increasing from 55% mastery in the first cycle to 100% in the second cycle. This progress appeared to be closely related to the greater student participation encouraged through PJBL activities. Project-based tasks allowed students to practice directly, collaborate with peers, and gradually correct movement errors, making the *lay up shoot* technique easier to understand and perform. The PJBL model seemed to create a more interactive and meaningful basketball learning experience for students.

**Keywords:** Basketball, Classroom Action Research, Learning Outcomes, Lay Up Shoot, *Project Based Learning*

---

## PENDAHULUAN

Peran mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di lingkungan sekolah sebenarnya tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik semata. Dalam praktik pembelajaran, PJOK sering dipandang sebagai ruang untuk melatih kemampuan berpikir, membangun interaksi sosial, sekaligus membentuk sikap dan karakter peserta didik melalui aktivitas gerak yang dilakukan secara langsung (A'izah & Dewi, 2024). Situasi pendidikan saat ini juga cenderung menuntut pembelajaran yang lebih fleksibel dan melibatkan siswa secara aktif dibanding pola lama yang terlalu terpaku pada arahan guru (Susanto et al., 2025). Karena itu, penggunaan strategi belajar yang lebih kreatif mulai dianggap penting agar suasana pembelajaran tidak monoton dan hasil belajar siswa dapat berkembang lebih baik (Yusuf et al., 2025). Pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan, permainan bola basket termasuk materi yang cukup sering digunakan dalam pembelajaran PJOK karena memadukan kemampuan teknik, komunikasi, serta kerja sama antarpemain dalam satu aktivitas belajar (Widyananta et al., 2025).

Di kalangan pelajar, bola basket termasuk cabang olahraga yang cukup diminati dan memiliki daya tarik tinggi dalam kegiatan sekolah. Popularitas olahraga ini juga terlihat dari laporan Federasi Bola Basket Internasional yang menyebutkan bahwa ratusan juta orang di berbagai negara aktif memainkan bola basket (FIBA, 2023). Fenomena serupa tampak di Indonesia karena olahraga tersebut masuk dalam kelompok permainan yang cukup digemari siswa sekolah menengah menurut data Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora, 2022). Tingginya minat siswa terhadap bola basket sebenarnya menjadi peluang yang cukup baik dalam pembelajaran PJOK. Namun di sisi lain, antusiasme tersebut kadang belum diikuti kemampuan teknik dasar yang memadai. Tidak sedikit siswa yang menyukai permainannya, tetapi masih mengalami kendala ketika harus mempraktikkan teknik secara benar di lapangan. Situasi seperti ini tampaknya memperlihatkan bahwa minat olahraga belum tentu berjalan seimbang dengan penguasaan keterampilan dasar.

Dalam permainan bola basket, *lay up shoot* termasuk teknik penting karena sering digunakan untuk menghasilkan poin dari jarak dekat. Gerakan ini terlihat sederhana, tetapi saat dipraktikkan ternyata membutuhkan sinkronisasi langkah kaki, lompatan, arah tubuh, dan kontrol bola yang cukup tepat agar tembakan berhasil masuk ke ring (Hita et al., 2023). Selain kemampuan fisik, keberhasilan *lay up shoot* juga cukup dipengaruhi pemahaman ritme gerak dan ketepatan waktu saat melakukan tolakan maupun pelepasan bola (Pradipta et al., 2023). Pada kondisi di lapangan, beberapa siswa masih tampak kesulitan menyesuaikan langkah, menjaga keseimbangan tubuh, bahkan menentukan timing ketika melakukan gerakan akhir (Putra et al., 2023). Kesalahan kecil dalam koordinasi gerak sering membuat hasil tembakan tidak maksimal dan akhirnya memengaruhi capaian belajar siswa pada materi bola basket. Karena itu, pembelajaran yang hanya berisi instruksi singkat rasanya belum cukup membantu siswa memahami teknik ini secara mendalam (Riskayani, 2022).

Hambatan dalam pembelajaran *lay up shoot* sering muncul ketika proses belajar terlalu didominasi guru. Pada pola pembelajaran konvensional, siswa biasanya hanya mengikuti contoh gerakan dan menerima arahan satu arah tanpa banyak kesempatan mengeksplorasi kemampuan sendiri (Sabhara et al., 2022). Kondisi seperti itu membuat siswa cenderung pasif dan kurang terbiasa mengevaluasi kesalahan geraknya secara mandiri (Idris et al., 2024). Akibatnya, proses belajar terasa kurang hidup dan pengalaman praktik yang diperoleh siswa juga menjadi terbatas (Ginting et al., 2024). Jika situasi tersebut berlangsung terus-menerus, motivasi belajar siswa dapat menurun karena

pembelajaran dianggap monoton dan tidak memberi ruang keterlibatan yang cukup besar (Kelasim et al., 2025).

Model pembelajaran yang lebih menempatkan siswa sebagai pusat aktivitas belajar tampaknya lebih cocok diterapkan pada pembelajaran PJOK, khususnya materi praktik seperti bola basket. Suasana belajar yang aktif, kolaboratif, dan dekat dengan pengalaman nyata biasanya membuat siswa lebih mudah memahami gerakan dibanding hanya mendengarkan penjelasan guru (Adhitya & Suwiwa, 2026). Aktivitas yang memberi kesempatan siswa mencoba, berdiskusi, dan memperbaiki kesalahan secara langsung sering kali membantu keterampilan berkembang lebih cepat (Aditia & Darmayasa, 2023). Dalam pembelajaran PJOK sendiri, proses latihan yang dibarengi refleksi dan kerja sama kelompok terlihat cukup membantu perkembangan kemampuan motorik siswa (Astini et al., 2022). Karena itu, pemilihan pendekatan belajar yang tepat tampaknya cukup berpengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam menguasai teknik *lay up shoot*.

Sejumlah kajian sebelumnya juga memperlihatkan bahwa model *Project Based Learning* cukup sering memberikan dampak positif dalam pembelajaran PJOK. Aktivitas belajar berbasis proyek dinilai mampu membuat siswa lebih aktif karena mereka tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat langsung dalam proses belajar. Pada pembelajaran bola basket, PJBL tampak membantu peningkatan keterlibatan siswa sekaligus memperbaiki hasil belajar teknik permainan (Mashi, 2025). Pendekatan serupa juga dianggap lebih kontekstual dan tidak terlalu membosankan bagi siswa SMK karena proses belajar berlangsung melalui aktivitas praktik dan kerja kelompok (Aryuda, 2023). Bahkan pada aspek pengetahuan permainan bola basket, penggunaan PJBL terlihat memberi pengaruh yang cukup baik terhadap pemahaman siswa (Saputra, 2023).

Efektivitas PJBL juga muncul pada beberapa keterampilan olahraga lainnya. Dalam pembelajaran *chest pass*, model tersebut dinilai mampu membantu peningkatan keterampilan gerak siswa dibanding metode yang lebih konvensional (Harja, 2022). Tidak hanya pada aspek psikomotor, PJBL juga terlihat mendukung perkembangan kemampuan kognitif siswa selama proses pembelajaran PJOK berlangsung (Oktavia, 2025). Pada materi senam irama pun, model berbasis proyek tampak cukup fleksibel digunakan karena mampu membuat siswa lebih aktif dan terlibat selama pembelajaran berlangsung (Maulana, 2025). Dari beberapa temuan tersebut, terlihat bahwa PJBL memiliki kemungkinan diterapkan pada berbagai materi PJOK dengan karakteristik praktik yang berbeda.

Jika melihat beberapa penelitian sebelumnya, pembahasan mengenai PJBL dalam PJOK sebenarnya sudah cukup banyak dilakukan. Namun fokus pembahasannya masih lebih sering mengarah pada keterampilan umum seperti *passing*, *chest pass*, atau permainan olahraga lain di luar *lay up shoot*. Kajian yang secara khusus menyoroti peningkatan hasil belajar *lay up shoot* melalui pendekatan PJBL pada siswa SMK tampaknya masih belum terlalu banyak ditemukan. Situasi tersebut menjadi alasan mengapa pembelajaran *lay up shoot* dengan model berbasis proyek terasa menarik untuk dicermati lebih jauh, terutama untuk melihat bagaimana keterlibatan siswa dapat berkembang selama proses belajar berlangsung. Selain membantu memperkaya pembahasan mengenai pembelajaran PJOK, penerapan PJBL pada materi bola basket juga diharapkan dapat menjadi alternatif pembelajaran yang lebih aktif, tidak monoton, dan mampu membantu siswa memahami teknik permainan dengan lebih nyaman.

## METODE PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) karena model tersebut dirasa cukup sesuai untuk memperbaiki proses pembelajaran *lay up shoot* yang sebelumnya belum berjalan maksimal. Penerapan model *Project Based Learning* (PJBL) dipilih sebagai pendekatan utama dalam kegiatan pembelajaran agar siswa tidak hanya menerima instruksi, tetapi juga lebih banyak terlibat dalam praktik dan aktivitas kelompok. Kegiatan berlangsung di SMK Negeri 5 Ambon dengan melibatkan 20 siswa kelas X sebagai peserta utama selama proses tindakan dilakukan. Dalam pelaksanaannya, guru PJOK berperan menjalankan proses pembelajaran di lapangan, sedangkan peneliti lebih banyak melakukan pengamatan, mencatat perkembangan kegiatan, sekaligus menyiapkan rancangan tindakan yang digunakan selama penelitian berlangsung.

Proses tindakan dibagi ke dalam dua siklus dan masing-masing siklus memuat tahapan persiapan, pelaksanaan kegiatan, pengamatan situasi pembelajaran, serta evaluasi reflektif terhadap hasil yang diperoleh. Jadwal pelaksanaan mengikuti waktu pembelajaran PJOK di sekolah dan setiap siklus dilakukan dalam dua kali pertemuan. Pola seperti ini tampaknya cukup membantu untuk melihat perubahan kemampuan siswa secara bertahap karena setiap siklus memberi kesempatan melakukan perbaikan terhadap kekurangan yang muncul pada tahap sebelumnya.

Pada tahap awal, kegiatan lebih difokuskan pada pengamatan masalah pembelajaran yang sering muncul selama praktik *lay up shoot*. Setelah itu disusun perangkat pembelajaran berbasis PJBL, termasuk modul ajar, media pendukung, perlengkapan praktik, serta lembar pengamatan aktivitas siswa. Saat tindakan berlangsung, pembelajaran diawali dengan aktivitas umum seperti doa bersama dan pengecekan kehadiran siswa, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi *lay up shoot*, pemanasan, latihan praktik, dan aktivitas proyek yang memberi ruang siswa untuk mencoba serta mengeksplorasi gerakan secara langsung. Selama proses berlangsung, aktivitas siswa maupun guru diamati untuk melihat perubahan keterlibatan, respons belajar, dan perkembangan kemampuan gerak siswa. Setelah seluruh kegiatan pada tiap siklus selesai, guru dan peneliti kemudian mendiskusikan hasil pelaksanaan pembelajaran sebagai bahan pertimbangan untuk memperbaiki proses pada siklus berikutnya.

Beberapa instrumen digunakan untuk membantu pengumpulan data, seperti tes kemampuan, lembar observasi, serta dokumentasi foto dan video selama kegiatan berlangsung. Pengukuran kemampuan siswa tidak hanya berfokus pada keterampilan praktik, tetapi juga menyentuh aspek pengetahuan dan sikap selama pembelajaran berlangsung. Tes praktik digunakan untuk melihat kemampuan melakukan gerakan *lay up shoot*, sedangkan tes pilihan ganda dipakai untuk mengetahui pemahaman siswa terhadap materi yang dipelajari sebelum dan sesudah tindakan diberikan. Pengamatan selama pembelajaran juga diarahkan pada sikap siswa seperti disiplin, tanggung jawab, sportivitas, dan keterlibatan mereka selama aktivitas kelompok berlangsung. Dokumentasi visual digunakan untuk memperkuat gambaran pelaksanaan kegiatan di lapangan sekaligus membantu proses evaluasi tindakan yang dilakukan.

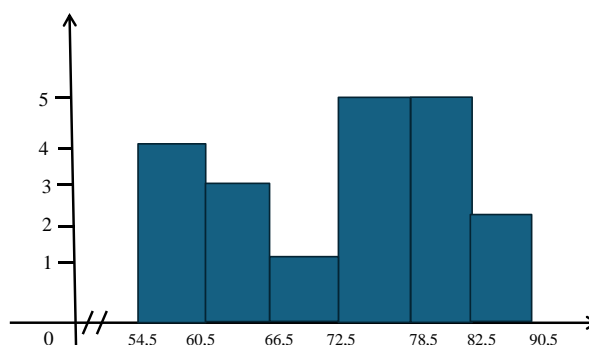
Pengolahan data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan melihat perubahan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar siswa pada tiap siklus. Perbandingan skor yang diperoleh siswa dengan nilai maksimal kemudian digunakan untuk melihat perkembangan hasil belajar setelah penerapan model PJBL dilakukan dalam pembelajaran bola basket, khususnya pada materi *lay up shoot*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

Pelaksanaan kegiatan berlangsung di SMK Negeri 5 Ambon dengan menggunakan pola Penelitian Tindakan Kelas yang dibagi ke dalam dua siklus pembelajaran. Selama proses berlangsung, guru PJOK menjalankan aktivitas pembelajaran di lapangan, sedangkan peneliti lebih banyak melakukan pengamatan sekaligus ikut terlibat dalam keseluruhan rangkaian kegiatan belajar. Perangkat pembelajaran yang digunakan sebelumnya telah dipersiapkan lebih dulu, mulai dari modul ajar berbasis *Project Based Learning* (PJBL), lembar tes, hingga rubrik penilaian yang memuat aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Beberapa perlengkapan pendukung seperti bola basket, buku pembelajaran, dan sarana praktik lainnya juga disiapkan agar kegiatan belajar berjalan lebih lancar. Seluruh aktivitas pembelajaran diarahkan untuk melihat perkembangan kemampuan siswa dalam materi *lay up shoot*.

Pada siklus pertama, proses awal lebih difokuskan pada pengamatan persoalan pembelajaran yang muncul selama praktik bola basket. Setelah itu disusun perangkat pembelajaran berupa modul, lembar observasi, serta instrumen penilaian yang akan digunakan selama tindakan berlangsung. Kegiatan tindakan dilaksanakan tanggal 4 Februari 2026 dengan melibatkan 20 siswa kelas X. Dalam pelaksanaannya, guru menerapkan model PJBL pada materi *lay up shoot* melalui kombinasi penjelasan materi, latihan praktik, serta aktivitas berbasis proyek yang memberi kesempatan siswa mencoba gerakan secara langsung. Selama pembelajaran berlangsung, aktivitas siswa terus diamati untuk melihat keterlibatan mereka serta perkembangan kemampuan yang muncul selama proses belajar berlangsung.



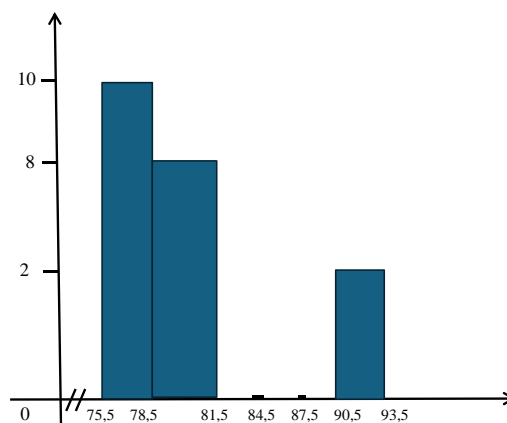
Gambar 1. Ringkasan Hasil Tes Siklus I

Hasil pada siklus pertama tampaknya masih menunjukkan kondisi belajar yang belum terlalu stabil. Dari 20 siswa, sebanyak 11 siswa atau sekitar 55% sudah mampu mencapai ketuntasan belajar, sementara 9 siswa lainnya masih berada di bawah KKM dengan persentase 45%. Situasi tersebut memberi gambaran bahwa sebagian siswa sebenarnya mulai memahami teknik dasar *lay up shoot*, hanya saja kemampuan yang muncul belum merata pada seluruh peserta didik. Persentase ketuntasan yang masih berada di bawah target juga memperlihatkan bahwa proses pembelajaran pada siklus awal belum sepenuhnya memberi dampak optimal terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

Beberapa kendala terlihat masih muncul selama siklus I berlangsung. Saat praktik dilakukan, beberapa siswa tampak belum mampu menyesuaikan langkah kaki dengan ritme gerakan yang benar. Koordinasi tubuh ketika melakukan lompatan dan pelepasan bola juga masih

sering kurang tepat sehingga hasil tembakan belum maksimal. Selain faktor teknik, keterlibatan siswa selama pembelajaran juga belum sepenuhnya aktif. Ada siswa yang masih menunggu arahan guru dan belum percaya diri mengeksplorasi gerakan secara mandiri. Kondisi seperti ini membuat pendampingan guru terasa masih cukup dibutuhkan, terutama dalam memperjelas tahapan gerakan dan membangun motivasi siswa selama latihan berlangsung. Karena itu, pada siklus berikutnya dilakukan beberapa penyesuaian agar pembelajaran terasa lebih terarah dan mudah dipahami siswa.

Perbaikan pembelajaran mulai diterapkan pada siklus kedua setelah melihat beberapa kelemahan yang muncul pada tahap sebelumnya. Guru bersama peneliti kembali menyiapkan perangkat pembelajaran dengan penekanan yang lebih kuat pada pemahaman teknik dasar *lay up shoot* dan pendampingan siswa saat praktik berlangsung. Pelaksanaan tindakan dilakukan tanggal 11 Februari 2026 dengan melibatkan seluruh siswa. Model PJBL tetap digunakan, tetapi cara penyampaian materi, pengawasan latihan, dan interaksi pembelajaran dibuat lebih intens dibanding sebelumnya. Selama proses berlangsung, suasana belajar terlihat lebih aktif karena siswa mulai berani berdiskusi, mencoba gerakan secara berulang, dan lebih sering berinteraksi dengan guru maupun teman kelompoknya.



Gambar 2. Ringkasan Hasil Tes Siklus II

Perubahan yang muncul pada siklus kedua terlihat cukup berbeda dibanding tahap awal. Seluruh siswa berhasil mencapai nilai di atas KKM dengan persentase ketuntasan mencapai 100%. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kemampuan siswa dalam memahami sekaligus mempraktikkan teknik *lay up shoot* mulai berkembang lebih baik dibanding sebelumnya. Kesalahan gerakan yang sebelumnya cukup sering muncul tampak mulai berkurang setelah siswa memperoleh bimbingan yang lebih jelas dan kesempatan latihan yang lebih intensif.

Perkembangan hasil belajar pada siklus II tampaknya cukup dipengaruhi oleh meningkatnya aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung. Ketika pembelajaran berbasis proyek diterapkan secara lebih terarah, siswa terlihat lebih antusias mengikuti latihan dan lebih percaya diri mencoba tahapan gerakan secara mandiri maupun kelompok. Koordinasi langkah, keseimbangan tubuh, dan pelepasan bola juga mulai terlihat lebih baik dibanding saat siklus pertama dilakukan. Selain membuat suasana belajar lebih hidup, model PJBL tampaknya memberi ruang yang lebih luas bagi siswa untuk belajar melalui pengalaman langsung dan kerja sama

kelompok. Situasi seperti ini terasa cukup membantu siswa memahami teknik *lay up shoot* secara lebih nyaman dan tidak terlalu bergantung pada instruksi guru semata.

## B. Pembahasan

Perubahan hasil belajar yang muncul setelah penerapan *Project Based Learning* (PJBL) terlihat cukup jelas dari perbandingan antara siklus pertama dan siklus kedua. Pada tahap awal, ketuntasan belajar siswa masih berada di angka 55%, lalu meningkat hingga mencapai 100% setelah perbaikan pembelajaran dilakukan pada siklus berikutnya. Situasi ini memberi kesan bahwa pembelajaran berbasis proyek terasa lebih mampu menghidupkan suasana belajar dibanding pola pembelajaran biasa yang cenderung satu arah. Ketika siswa diberi ruang lebih besar untuk mencoba, berdiskusi, dan bergerak secara langsung, proses memahami teknik *lay up shoot* tampak menjadi lebih mudah dilakukan. Karakter PJBL yang menempatkan siswa sebagai pelaku utama pembelajaran kemungkinan menjadi salah satu alasan mengapa keterlibatan mereka terlihat lebih meningkat selama kegiatan berlangsung. Dalam pembelajaran PJOK, kondisi seperti ini terasa cukup penting karena keterampilan gerak umumnya lebih cepat berkembang melalui pengalaman praktik dibanding hanya mendengarkan penjelasan guru.

Perubahan kemampuan siswa tampaknya juga berkaitan dengan pengalaman belajar yang lebih aktif selama penerapan PJBL dilakukan. Selama pembelajaran berlangsung, siswa tidak hanya menerima materi lalu menirukan gerakan, tetapi ikut terlibat dalam aktivitas diskusi, latihan kelompok, eksplorasi gerakan, hingga proses memperbaiki kesalahan secara bersama-sama. Situasi seperti ini membuat pembelajaran terasa lebih nyata dan tidak terlalu membosankan bagi siswa. Ketika siswa mulai memahami kesalahan geraknya sendiri, mereka cenderung lebih mudah memperbaiki teknik dibanding saat hanya menerima koreksi secara satu arah dari guru. Pendapat semacam ini terasa cukup dekat dengan temuan Mashi et al. (2025) yang melihat bahwa PJBL mampu meningkatkan aktivitas sekaligus keterlibatan siswa dalam pembelajaran bola basket. Hal serupa juga tampak pada penelitian Aryuda (2023) yang menggambarkan bahwa model berbasis proyek membuat pembelajaran permainan bola besar terasa lebih aktif dan dekat dengan pengalaman belajar siswa sehari-hari.

Jika dilihat dari sisi pemahaman materi, penerapan PJBL tampaknya cukup membantu siswa memahami konsep dasar *lay up shoot* secara lebih runtut. Pada siklus kedua, siswa terlihat lebih memahami urutan langkah, posisi tubuh, hingga kesalahan-kesalahan yang sebelumnya sering muncul saat praktik dilakukan. Proses seperti ini kemungkinan terjadi karena selama pembelajaran siswa tidak hanya bergerak, tetapi juga ikut memikirkan tahapan teknik yang dilakukan. Aktivitas refleksi dan diskusi kecil selama latihan tampaknya membantu siswa memahami alasan mengapa suatu gerakan dianggap benar atau salah. Situasi tersebut terasa sejalan dengan pendapat Saputra et al. (2023) yang menyebutkan bahwa PJBL cukup memberi pengaruh terhadap peningkatan kemampuan pengetahuan siswa dalam permainan bola basket. Jadi, pembelajaran berbasis proyek tampaknya bukan hanya membantu aspek gerak saja, tetapi juga ikut memperkuat pemahaman konsep dalam pembelajaran PJOK.

Pada aspek keterampilan gerak, perubahan yang muncul selama siklus kedua juga terlihat lebih stabil dibanding tahap awal. Gerakan *lay up shoot* yang sebelumnya masih kaku mulai terlihat lebih terkoordinasi setelah siswa memperoleh latihan yang lebih intensif dan pendampingan yang lebih jelas. Kesalahan langkah kaki, keseimbangan tubuh, dan pelepasan bola perlahan mulai berkurang ketika siswa sering melakukan praktik secara langsung. Kondisi tersebut memberi

gambaran bahwa latihan yang dilakukan berulang melalui aktivitas proyek tampaknya cukup membantu perkembangan kemampuan motorik siswa. Pendapat seperti ini terasa tidak jauh berbeda dengan temuan Harja (2022) yang memperlihatkan adanya peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket setelah penggunaan model PJBL. Selain itu, Oktavia (2025) juga melihat bahwa pembelajaran berbasis proyek mampu memberi pengaruh pada perkembangan kemampuan siswa secara menyeluruh, baik dalam aspek pengetahuan maupun keterampilan praktik.

Selain perubahan pada hasil belajar, suasana pembelajaran selama siklus kedua juga tampak lebih hidup dibanding sebelumnya. Siswa mulai terlihat lebih aktif bertanya, lebih berani mencoba gerakan, dan lebih mudah bekerja sama dalam kelompok kecil selama pembelajaran berlangsung. Ketika suasana belajar terasa lebih santai dan tidak terlalu kaku, motivasi siswa tampaknya ikut meningkat secara alami. Aktivitas proyek yang memberi ruang kolaborasi kemungkinan membuat siswa merasa lebih nyaman selama proses belajar berlangsung. Pandangan seperti ini cukup dekat dengan penelitian Maulana et al. (2025) yang menunjukkan bahwa PJBL mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Temuan lain dari Putra et al. (2025) serta Kurniartini et al. (2025) juga memperlihatkan bahwa model PJBL cukup fleksibel diterapkan pada berbagai materi olahraga karena mampu membantu peningkatan hasil belajar siswa. Bahkan pada penelitian Yuliawan dan Arsil (2024) serta Pramana et al. (2025), pembelajaran berbasis proyek terlihat tidak hanya berpengaruh terhadap keterampilan, tetapi juga terhadap minat dan partisipasi siswa selama kegiatan belajar berlangsung.

Walaupun perubahan hasil belajar terlihat cukup baik, masih ada beberapa hal yang rasanya perlu diperhatikan lebih lanjut. Kegiatan ini hanya melibatkan satu kelas dengan jumlah siswa yang tidak terlalu banyak sehingga gambaran hasilnya kemungkinan belum cukup mewakili kondisi yang lebih luas. Selain itu, fokus pembelajaran juga hanya terbatas pada materi *lay up shoot* sehingga belum memperlihatkan bagaimana pengaruh PJBL terhadap teknik bola basket lainnya. Waktu pelaksanaan yang relatif singkat juga membuat perkembangan siswa belum bisa diamati secara mendalam dalam jangka panjang. Karena itu, penerapan PJBL pada materi PJOK lain dengan jumlah peserta yang lebih besar dan waktu pelaksanaan yang lebih panjang tampaknya akan memberi gambaran yang lebih lengkap mengenai efektivitas model pembelajaran berbasis proyek di sekolah.

## KESIMPULAN

Penerapan model *Project Based Learning* (PJBL) dalam pembelajaran *lay up shoot* di kelas X SMK Negeri 5 Ambon tampaknya memberi perubahan yang cukup terlihat terhadap hasil belajar siswa. Ketuntasan belajar yang awalnya berada di angka 55% pada siklus pertama meningkat hingga mencapai 100% pada siklus kedua setelah pembelajaran diperbaiki dan aktivitas siswa dibuat lebih aktif. Situasi tersebut memberi kesan bahwa pembelajaran berbasis proyek terasa lebih membantu siswa memahami teknik gerak dibanding pola pembelajaran yang terlalu berpusat pada guru. Selama proses berlangsung, siswa terlihat lebih banyak terlibat dalam latihan, diskusi, dan aktivitas kelompok sehingga pemahaman maupun keterampilan gerak mereka berkembang lebih baik. Dalam pembelajaran PJOK, penggunaan PJBL tampaknya cukup cocok diterapkan karena mampu membuat suasana belajar terasa lebih aktif, tidak monoton, dan memberi kesempatan siswa belajar melalui pengalaman langsung. Tidak hanya pada aspek keterampilan, perubahan

juga terlihat pada keterlibatan, motivasi, dan pemahaman siswa selama mengikuti pembelajaran bola basket. Meskipun demikian, pelaksanaan kegiatan masih memiliki beberapa keterbatasan seperti jumlah peserta yang terbatas, materi yang hanya berfokus pada *lay up shoot*, dan waktu pelaksanaan yang belum terlalu panjang. Karena itu, penggunaan model PJBL pada materi olahraga lain dengan cakupan peserta yang lebih luas kemungkinan akan memberi gambaran yang lebih mendalam mengenai efektivitas pembelajaran berbasis proyek dalam mata pelajaran PJOK.

## REFERENSI

- A'izah, D. L., & Dewi, H. L. (2024). Efektivitas project based learning dalam kurikulum merdeka terhadap kemampuan berpikir kritis matematis siswa SMP Negeri 1 Karangdadap. *Circle: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2), 175–185. <https://doi.org/10.28918/circle.v4i2.8714>
- Adhitya, I. G. N. B. P., & Suwiwa, I. G. (2026). Penerapan model pembelajaran problem based learning untuk meningkatkan hasil belajar permainan bola basket pada siswa kelas IXA SMP Negeri 14 Denpasar tahun pelajaran 2024/2025. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 23–32. <https://doi.org/10.36728/jis.v26i1.5326>
- Aditia, I. P. E. D., & Darmayasa, I. P. (2023). Model blended learning untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi bola basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(2), 170–178. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i2.59428>
- Aryuda, I. M. B. P. S. B. (2023). Model pembelajaran project based learning untuk meningkatkan hasil belajar bola besar pada peserta didik di sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(2), 125–132. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i2.59321>
- Astini, P. S., Kanca, I. N., & Semarayasa, I. K. (2022). Model pembelajaran hybrid learning terhadap hasil belajar teknik dasar passing bola basket kelas X SMA. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(2), 128–137. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i2.46726>
- FIBA. (2023). *Global basketball participation report*. International Basketball Federation.
- Ginting, F. A., Made, S. I., & Kadek, Y. P. L. (2024). Implementasi model pembelajaran problem based learning (PBL) berbasis IT untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi bola basket pada peserta didik kelas XI akuntansi B SMK Negeri 1 Singaraja. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 15(1), 1–5. <https://doi.org/10.23887/jpko.v15i1.82494>
- Harja, A. A., & Rahmat, A. (2022). Pengaruh metode pembelajaran project based learning dan metode pembelajaran discovery learning terhadap hasil belajar keterampilan chest pass dalam permainan bola basket. *E-Jurnal Pendidikan Mutiara*, 7(2). <https://ejournal.stkipmutiarabanten.ac.id/index.php/jpm/article/view/160>
- Hita, I. P. A. D., Pranata, D., & Krisna, I. M. A. (2023). Media kartu bergambar: Apakah berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan anak sekolah dasar dalam bermain bola basket? *Marathon: Jurnal Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura*, 2(2), 70–76. <https://doi.org/10.26418/jmrthn.v2i2.66267>
- Idris, A., Sungkowo, S., & Setyaningsih, P. (2024). Upaya meningkatkan hasil belajar chest pass bola basket melalui media audiovisual. *Prosiding Webinar Penguatan Calon Guru Profesional*, 81–88. <https://proceedings.unnes.ac.id/wpcgp/article/view/3351>
- Kelasim, Y., Lesmana, K. Y. P., & Dartini, N. P. D. S. (2025). Implementasi model pembelajaran problem based learning untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi bola basket pada peserta didik kelas XI IPA 1 SMA Katolik 1 Kabanjahe. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 13(1), 13–19. <https://doi.org/10.23887/jjp.v13i1.92085>
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Laporan partisipasi olahraga nasional*. Kemenpora RI.
- Kurniartini, K. A., Astra, I. K. B., & Adnyana, I. K. S. (2025). Pengaruh model project based learning (PJBL) terhadap peningkatan hasil belajar PJOK materi teknik dasar passing bola voli kelas V SD No. 10 Jimbaran tahun 2024/2025. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(4), 3567–3582. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i4.20354>
- Mashi, M. M., Astra, I. K. B., & Semarayasa, I. K. (2025). Penerapan model project based learning untuk meningkatkan hasil belajar bola basket pada peserta didik kelas XI A2 di SMA Negeri 7 Denpasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 13(1), 52–59. <https://doi.org/10.23887/jjp.v13i1.95903>

- Maulana, B., Wulandari, B., Nugroho, B. T., Yuda, C. P. P., Haneswara, D., Wibowo, S., & Wijayanto, Q. (2025). Model pembelajaran PJB (project based learning) terhadap peningkatan senam irama pada mata pelajaran PJOK. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2), 164–171. <https://doi.org/10.62383/hardik.v2i2.1415>
- Oktavia, D. L., & Saputra, D. I. M. (2025). Peningkatan proses dan hasil belajar PJOK dengan model project based learning pada peserta didik kelas V SD Negeri 62/II Padang Lalang. *Master of Physical Culture and Recreation in Nusantara*, 1(1), 21–31. <https://doi.org/10.63461/gejora.v1i1.221>
- Pradipta, I. K. Y. W., Astra, I. K. B., & Semarayasa, I. K. (2023). Implementasi model pembelajaran problem based learning untuk meningkatkan hasil teknik shooting dalam permainan sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 252–258. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.64973>
- Pramana, A., Yeremia, Y., Fernando, R., & Simatupang, D. N. (2025). Implementasi project based learning untuk meningkatkan minat belajar siswa di SD 12 Langkai Palangka Raya. *Jurnal Teologi Injili dan Pendidikan Agama*, 3(1), 45–50. <https://doi.org/10.55606/jutipa.v3i1.421>
- Putra, I. K. A. D., Darmayasa, I. P., & Spyawanati, N. L. P. (2023). Model problem based learning berbasis ICT untuk meningkatkan hasil belajar pada materi teknik dasar chest pass dan bounce pass bola basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(1), 30–36. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i1.57772>
- Putra, I. P. A. O., Astra, I. K. B., & Adnyana, I. K. S. (2025). Implementasi model pembelajaran project based learning (PJB) untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi teknik dasar servis bola voli pada siswa SMP. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(2), 256–273. <https://doi.org/10.38048/jor.v5i2.5443>
- Riskayani, N. L. (2022). Model pembelajaran problem based learning (PBL) meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar passing bola basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.23887/jjp.v10i1.47192>
- Sabhara, R., Irvan, I., & Amir, A. (2022). Upaya meningkatkan hasil belajar penjasorkes permainan bola basket melalui penerapan problem based learning pada siswa kelas VII-A semester I di MTs Negeri 6 Banjar Kalimantan Selatan. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), 294–304. <https://ejournal-jp3.com/index.php/Pendidikan/article/view/225>
- Saputra, I. E., Herul, H., Suherman, A., & Rahayu, E. T. (2023). Pengaruh project based learning model terhadap kemampuan pengetahuan (permainan bola basket) siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 376–380. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10077181>
- Susanto, A. P., Wijaya, A. D., Gultom, A. S., & Muhazir, A. (2025). Systematic literature review: Penerapan model pembelajaran kolaboratif untuk meningkatkan kerja sama tim dalam bola basket. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(4), 340–351. <https://doi.org/10.55081/jphr.v5i4.4813>
- Widyananta, I. P. A., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Upaya meningkatkan hasil belajar passing chest pass dalam permainan bola basket melalui pembelajaran berbasis permainan untuk menumbuhkan karakter disiplin peserta didik: Kajian studi literatur. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(10), 726–735. <https://doi.org/10.60126/jim.v3i10.962>
- Yuliawan, E., & Arsil, A. (2024). Efektivitas project based learning dalam kurikulum merdeka terhadap kemampuan teknik dasar lempar lembing pada mahasiswa. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 26–34. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.28775>
- Yusuf, S. M., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2025). Efektivitas model problem based learning (PBL) melalui modifikasi permainan bola besar terhadap partisipasi aktif siswa di SMA Ciledug Al-Musadaddiyah. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 9(3), 744–759. <https://doi.org/10.37058/sport.v9i3.16142>