

PERBANDINGAN KEMAMPUAN *LAY-UP SHOOT* SISI KANAN DAN *LAY-UP SHOOT* SISI KIRI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA NEGERI 3 YOGYAKARTA

E-JOURNAL

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh
Yusuf Septiono
NIM 11601241094**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

Artikel E-Journal yang berjudul “Perbandingan Kemampuan *lay-up shoot* sisi kanan dan *lay-up shoot* sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta” yang disusun oleh Yusuf Septiono, NIM 12601241052 ini telah disetujui oleh Pembimbing dan Reviewer.



Yogyakarta, Juni 2016

Dosen Pembimbing

Reviewer

Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas.,M.Pd.
NIP. 19820101 200501 001

Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 1994031 001

PERBANDINGAN KEMAMPUAN *LAY-UP SHOOT* SISI KANAN DAN *LAY-UP SHOOT* SISI KIRI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 3 YOGYAKARTA TAHUN 2015/2016

COMPARISON CAPABILITIES RIGHT SIDE AND LEFT SIDE LAY UP SHOOT STUDENTS FOLLOWING EXTRACURRICULAR BASKETBALL IN 3RD SENIOR HIGH SCHOOL OF YOGYAKARTA YEAR 2015/2016

Oleh: Yusuf Septiono, 11601241094, Universitas Negeri Yogyakarta
yusufseptiono@gmail.com

Pembimbing : Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas.,M.Pd.

Reviewer : Ngatman, M.Pd.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah yang ada di SMA Negeri 3 Yogyakarta yaitu belum diketahuinya kemampuan *lay-up shoot* siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara *lay-up shoot* dari sisi kiri dan *lay-up shoot* dari sisi kanan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta Tahun 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta dan sampel dalam penelitian ini siswa anggota ekstrakurikuler bolabasket yang berjumlah 24 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes. Instrumen penelitian yang digunakan adalah instrumen yang dikembangkan oleh Imam Sodikun tahun 1992 terdiri dari tes *lay-up shoot* dari sisi kiri dan *lay-up shoot* dari sisi kanan dengan nilai validitas sebesar 0,79 dan nilai reliabilitas sebesar 0,90. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t satu sampel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *lay-up shoot* dari sisi kanan dan *lay-up shoot* dari sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta. Kemampuan *lay-up shoot* dari sisi kanan hasilnya lebih baik dari pada *lay-up shoot* dari sisi kiri. Nilai *mean lay-up shoot* sisi kanan sejumlah 6.0833 dan *mean lay-up shoot* sisi kiri sejumlah 5.2500. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *lay-up shoot* sisi kanan dan *lay-up shoot* sisi kiri di mana *lay-up shoot* sisi kanan lebih baik dibandingkan dengan *lay-up shoot* sisi kiri.

Kata Kunci: *lay-up shoot* sisi kanan, *lay-up shoot* sisi kiri, ekstrakurikuler, bola basket

Abstract

This research based by a problem in SMA Negeri 3 Yogyakarta, that didn't know yet the ability of student's shoot lay-up. The aim of this research was to determine the ratio between the shoot lay-up from the left side and shoot lay-up from the right side of students who taken the basketball extracurricular in SMA Negeri 3 Yogyakarta in 2015/2016 academic year. This research was comparative research. The population in this research were all students who taken basketball extracurricular in SMA Negeri 3 Yogyakarta and the sample in this research were 24 students who taken basketball extracurricular in SMA Negeri 3 Yogyakarta. Methods of collecting data in this study used the test method. The instrument of this research used the instrument that developed by Imam Sodikun in 1992, there were consist of tests shoot lay-up from the left side and shoot lay-up from the right side with the 0.79 validity value and the reliability value was 0.90 . Data analysis techniques in this research was using a one sample t-test. The results showed that there were significant differences between the ability to shoot lay-up from the right side and shoot lay-up from the left side of students who taken the basketball extracurricular in SMA Negeri 3 Yogyakarta. The ability of shoot lay-up from the right side was better than the shoot lay-up from the left side. The mean value of the shoot lay-up from the right side was 6.0833 and the mean number of shoot lay-up from the left side number was 5.2500. Thus, it can be concluded that there was a significant difference between the shoot lay-up from the right side and shoot lay-up from the left side where shoot lay-up from the right side was better than the shoot lay-up from the left side.

Keywords : lay -up shoot right side, lay-up shoot left side, extracurricular, basketball

keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini olahraga bolabasket merupakan olahraga beregu yang banyak diminati serta populer. Hal ini dibuktikan dengan banyak berita di televisi mengenai olahraga bola basket. Bahkan olahraga bolabasket tidak hanya populer pada anak sekolah tingkat SMP dan SMA, orang yang berumah tanggupun mulai menggemari olahraga ini. Dapat dikatakan hampir semua kalangan masyarakat sudah mengenal olahraga bolabasket yang sudah mendunia ini.

Saat ini bolabasket begitu marak dimainkan oleh para remaja khususnya pada anak tingkat sekolah menengah atas. Secara sederhana permainan bolabasket dapat diartikan sebagai permainan yang dimainkan oleh dua regu terdiri dari 5 orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai/angka sebanyak mungkin dengan cara memasukkan bola kedalam

Bolabasket merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakannya. Dilihat dari taksonomi gerak umum, bolabasket bisa secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, non-lokomotor, sekaligus manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan dasar fundamental, yang sangat berguna bagi perkembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks.

Bagi siswa yang masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA), siswa mendapat materi bolabasket di dalam pelajaran pendidikan jasmani dan di luar pelajaran pendidikan jasmani yaitu kegiatan ekstrakurikuler. Di dalam kegiatan ekstrakurikuler ini, siswa lebih banyak mendapatkan pembelajaran bolabasket karena mereka mempunyai

waktu latihan yang cukup panjang dan biasanya pembelajaran yang mereka dapatkan mengenai bolabasket juga lebih mendalam dibandingkan pada saat intrakurikuler. Teknik-teknik yang diajarkan lebih detail dan pengetahuan mengenai taktik yang dibutuhkan dalam permainan bolabasket juga lebih banyak mereka dapatkan. Adapun teknik-teknik yang ada dalam bolabasket di antaranya teknik menangkap dan melempar bola (*passing*), teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik menembak (*shooting*), teknik dasar bertumpu satu kaki (*pivot*).

Tujuan permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke ring basket lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah agar lawan tidak membuat nilai. Untuk itu teknik dasar menembak merupakan teknik dasar yang penting (Deddy Sumiyarsono, 2002:22). Salah satu jenis *shooting* adalah *lay-up shoot*. *Lay-up shoot* merupakan jenis tembakan yang dilakukan dengan jarak sedekat mungkin dengan basket yang di dahului

berlari, menggiring atau memotong kemudian berlari dan menuju kearah basket. Dalam melakukan tembakan *lay-up shoot*, sebaiknya dilatihkan terlebih dahulu sebelum dilaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan tembakan *lay-up* memerlukan langkah dua atau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat melakukan pelanggaran (Deddy Sumiyarsono, 2002:35-36).

Berdasarkan observasi awal pada tanggal 10 juni 2015 diketahui bahwa sekolah belum pernah melaksanakan tes kemampuan *lay-up shoot*, sehingga kemampuan *lay-up shoot* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta belum diketahui. Hasil wawancara dengan pelatih bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta, siswa ekstra kurikuler bolabasket belum sesuai dengan apa yang diharapkan, karena kemampuan yang mereka miliki belum maksimal dalam hal *lay-up shoot*.

Dari hasil observasi saat pertandingan dan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta, Wildan Wira Ardiansyah mengungkapkan bahwa para pemain bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta yang tergabung dalam anggota ekstrakurikuler bolabasket belum bisa melihat situasi dan posisi lawan. Siswa sering memaksakan *lay-up shoot* yang mereka kuasai pada saat yang kurang tepat. Siswa dengan kemampuan *lay-up shoot* kanan tetap melaksanakan *lay-up shoot* kanan padahal situasi tidak memungkinkan. Begitu juga sebaliknya, siswa dengan kemampuan *lay-up shoot* kiri tetap melaksanakan *lay-up shoot* kiri padahal situasi tidak memungkinkan.

Perlu diketahui bahwa dalam permainan bolabasket, seorang pemain tidak boleh hanya dominan pada salah satu sisi area lapangan bolabasket tanpa mempertimbangkan sisi area lapangan yang lain, dikarenakan akan membuat

lawan mudah untuk membatasi gerakan pemain tersebut.

Berorientasi dengan hal tersebut, kemampuan *lay-up shoot* sisi kanan dan *lay-up shoot* sisi kiri merupakan masalah yang penting untuk dikaji lebih mendalam. Hal ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perbandingan kemampuan *lay-up shoot* berdasarkan spesialisnya guna penyusunan strategi pertandingan oleh pelatih dan perancangan program latihan ekstra kurikuler bolabasket. Untuk itu perlu diadakan suatu penelitian dengan judul “Perbandingan Kemampuan *lay-up shoot* sisi kanan dan *lay-up shoot* sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen yaitu komparatif.

Waktu dan Tempat Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 16 Maret pukul 16.00 WIB. Bertempat di lapangan bolabasket SMA Negeri 3

Yogyakarta. Jalan Laksada Laut Yos Sudarso No 7 Yogyakarta.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa anggota ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta yang berjumlah 24 orang terdiri dari siswa laki-laki dan siswa perempuan.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *lay-up shoot* dari Imam Sodikun (1992:125). Diketahui nilai validitas sebesar 0,79 dan nilai reliabilitas sebesar 0,90.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu dengan menggunakan tes. Proses pengumpulan data untuk tes lay-up shoot dari sisi kanan dan dari sisi kiri yaitu:

a. Peserta anggota ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta dikumpulkan dan diberi penjelasan tentang cara melakukan tes lay-up shoot menggunakan teknik yang baik.

b. Peserta anggota ekstrakurikuler bolabasket SMAN 3 Yogyakarta dipanggil satu persatu untuk melakukan tes lay-up shoot dari sisi kanan lalu dari sisi kiri dengan diawasi oleh petugas pencatat hasil yang telah ditentukan oleh peneliti.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik inferensial atau membandingkan antara dua kelompok data yang diperoleh yaitu antara hasil tes *lay-up shoot* dari sisi kanan dan *lay-up shoot* dari sisi kiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil diskripsi data *lay up shoot* dari sisi kanan

	<i>Freq</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cum Percent</i>
4.00	4	16.7	16.7	16.7
5.00	4	16.7	16.7	33.3
6.00	7	29.2	29.2	62.5
7.00	4	16.7	16.7	79.2
8.00	5	20.8	20.8	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Tabel 2. Deskripsi hasil *lay-up shoot* dari sisi kiri.

	<i>Freq</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cum Percent</i>
3.00	4	16.7	16.7	16.7
4.00	4	16.7	16.7	33.3
5.00	5	20.8	20.8	54.2
6.00	6	25.0	25.0	79.2
7.00	3	12.5	12.5	91.7
8.00	2	8.3	8.3	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Analisis Data Penelitian

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa thitung pada lay-up shoot dari sisi kiri 15,984 > 2,074 dan nilai signifikansi probability 0,00 < 0,05. Dari hasil uji t dapat dilihat pula bahwa thitung pada lay-up shoot dari sisi kanan 22,152 > 2,074 dan nilai signifikansi probability 0,00 < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima, berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan lay-up shoot siswa dari sisi kiri dan lay-up shoot siswa dari sisi kanan SMA Negeri 3 Yogyakarta. Mean Difference lay-up shoot kanan sebesar 6,174 dan Mean Difference lay up

shoot kiri sebesar 5,217 dapat menunjukkan perbandingan lay-up shoot dari sisi kiri dan lay-up shoot dari sisi kanan siswa memiliki perbedaan yang signifikan.

Pembahasan

Selama penelitian berlangsung, siswa melakukan beberapa kesalahan dalam gerakan lay-up shoot. Kesalahan-kesalahan tersebut diantaranya:

1. Gerak langkah kaki banyak siswa yang melakukan langkah kaki masih mengingat-ingat gerakan. Sehingga langkah yang mereka lakukan kurang luwes dan terkadang mereka melangkah lebih dari tiga kali. Apabila melangkah lebih dari tiga langkah maka akan terjadi pelanggaran, karena dalam permainan bolabasket tidak diperbolehkan memegang bola lebih dari tiga langkah.
2. Saat melepaskan bola, siswa menggunakan tenaga yang berlebihan. Mereka menganggap dengan tenaga yang besar, bola akan lebih mudah masuk. Padahal dalam melakukan lay-up shoot apabila tenaga yang digunakan terlalu besar maka bola akan terpental, bukan masuk kedalam ring basket.
3. Bola tidak dipantulkan terlebih dahulu. Banyak siswa yang menginginkan bola lebih cepat masuk, mereka lupa dengan fungsi papan pantul yaitu mempermudah dalam melakukan shooting. Sehingga banyak bola yang membentur ring dan terpental. Agar kemampuan lay-up shoot siswa semakin baik, hendaknya mereka selalu berlatih.

Karena siswa yang terlatih akan lebih mudah untuk melakukan lay-up shoot dibandingkan siswa yang belum terlatih.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji t dapat dilihat bahwa t_{hitung} pada *lay-up shoot* dari sisi kiri $15,984 > 2,074$ dan nilai signifikansi *probability* $0,00 < 0,05$. Dari hasil uji t dapat dilihat pula bahwa t_{hitung} pada *lay-up shoot* dari sisi kanan $22,152 > 2,074$ dan nilai signifikansi *probability* $0,00 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. *Mean Difference lay-up shoot* kanan sebesar 6,174 dan *Mean Difference lay up shoot kiri* sebesar 5,217, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *lay-up shoot* dari sisi kanan dan *lay-up shoot* dari sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta di mana *lay-up* sisi kanan lebih baik daripada *lay-up shoot* sisi kiri.

Saran

1. Bagi siswa, hendaknya bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, terutama materi tentang teknik *laup shoot* bola basket ataupun permainan olahraga selain bolabasket. Karena apabila pelajaran tersebut dapat dikuasai akan memberikan hal positif bagi siswa.
2. Bagi guru pembimbing, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi sehingga siswa akan lebih termotivasi untuk mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler sehingga tujuan dari kestrakurikuler itu sendiri dapat tercapai secara maksimal.

3. Bagi sekolah, agar lebih memperhatikan pengadaan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam proses kegiatan ekstrakurikuler.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur lain seperti subjek penelitian sehingga dapat menyempurnakan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agus S. Suryobroto. (2004). *Diktat Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Aip Syaifudin dan Muhadi. (1991). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Amal A. A.(2005). *Bola Basket Kembar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Alkautsar.

Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo.

B. Suryobroto. (1997). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Diktat. FIK UNY.

Fendi Pradana. (2007). *Perbandingan Kemampuan Lay up shoot dari Sisi Kanan dan Lay up shoot dari Sisi Kiri Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Bobotsari*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Gunarsa, Singgih D. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi* . Jakarta. PT BPK Gunung

Perbandingan Kemampuan Lay-up... (Yusuf Septiono)

Mulia.

Herminanto Sofyan. (2007). *Pembinaan Olahraga di Perguruan Tinggi*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Imam Sodikun. (1992). *Bola Basket*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Joko Pekik Irianto. (2002). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.

Muhajir.(2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk anak Kelas X*. Jakarta: Erlangga.

Nurbuko. H Cholid & Achmadi Abu. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara

Nurchahya Prasetya.(2010). *Perbedaan Lay Up Shoot Melalui Papan Pantul dan Langsung ke Ring Basket pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Purbalingga*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY

Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan bola basket*. Surakarta: Era Intermedia.

Oliver, John. (2007). *Dasar-dasar bola basket*. Pakar Raya: PT Intan Sejati.

PERBASI. (2006). *Official Basketball Rules*. Indonesia: Pengurus Besar Perbasi.

_____. (2010). *Official Basketball Rules*. Indonesia: Pengurus Besar Perbasi.

Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CVF Alfabetta.

_____. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&B*. Bandung: Alfabetta.

_____. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabetta.

Suharsimi Arikunto. (1996). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT.

Rhineka Karya.

Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metode Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.

Sanjaya, Wina. (2008). *Strategi Pembelajaran*. Surabaya: bina Aksara.

Winkel, W,S. (1983). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia.

Wissel, Hal. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo.