

KETERAMPILAN LAY UP SHOOT SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMP NEGERI 2 DEPOK

THE LAYUP SHOT SKILLS OF THE STUDENTS PARTICIPATING IN THE EXTRACURRICULAR BASKETBALL AT SMP NEGERI 2 DEPOK

Oleh: Tedi Permadi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta,

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tidak adanya latihan *lay up shoot* yang menekankan pada gerakan rangkaian yang baik dan benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Depok. Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Depok yang berjumlah 40 siswa yaitu putra 20 dan putri 20. Bentuk instrumen yang digunakan bersumber dari Imam Sodikun. Teknik analisis yang dilakukan adalah deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK yang berkategori sangat baik 1 orang atau 2,5%, baik 12 orang atau 30%, cukup baik 16 orang atau 40%, kurang 7 orang atau 17,5%, sangat kurang 4 orang atau 10%.

Kata kunci : *Lay up Shoot*, Bolabasket

Abstract

The research background is that there is no layup shot exercise emphasizing a series of good and appropriate movements. This study aims to investigate the layup shot skills of the students participating in the extracurricular basketball at SMP Negeri 2 Depok. This was a quantitative descriptive study. It used the survey method and the test technique. The research subjects were the students participating in the extracurricular basketball at SMP Negeri 2 Depok with a total of 40 students consisting of 20 males and 20 females. The research instrument was taken from Imam Sodikun. The analysis technique was the descriptive technique using percentages. The results of the study show that regarding the layup shot skills of the students participating in the extracurricular basketball at SMPN 2 Depok, 1 student or 2.5% is very good, 12 students or 30% are good, 16 students or 40% are fairly good, 7 students or 17.5% are poor, and 4 students or 10% are very poor.

Keywords: *Lay up Shoot*, *Basketball*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga beladiri. Olahraga permainan yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa adalah olahraga bolabasket, sepakbola, bolavolli, dll. Salah satu olahraga yang paling di gemari adalah permainan bolabasket.

Melalui kegiatan olahraga bolabasket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Olahraga bolabasket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi dan kompetisi yang ditangani secara profesional. Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya akan memunculkan atlet berbakat dan berpotensi di bidang bolabasket. Olahraga

bolabasket merupakan salah satu olahraga yang berupa permainan tim. Setiap regu berusaha mencetak angka ke basket lawan dan mencegah regu lain mencetak angka (PB. PERBASI, 2010:1).

Dewasa ini olahraga bola basket berkembang dengan pesat, hal ini dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah dan juga banyak diselenggarakannya kejuaraan bolabasket yang bersifat daerah, nasional dan internasional. Jenis olahraga ini melibatkan banyak orang, kebanyakan dimainkan oleh anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, permainan bola basket juga dapat dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang kekurangan dalam hal fisik. Bola basket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (*indoor sport*) dan sekarang dimainkan baik di dalam maupun luar ruangan. Permainan bolabasket dapat menimbulkan rasa puas bagi orang yang melihatnya, apabila dalam permainan tersebut pemain mampu bermain dengan baik, melakukan teknik-teknik permainan dengan benar, disertai kerja sama antar pemain dalam satu tim yang baik, membuat tim akan lebih tangguh dan

susah untuk dikalahkan (Hal Wissel, 1996: 24).

Beberapa teknik dasar dalam permainan bolabasket yang perlu diberikan oleh pelatih, yaitu *shooting* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola). Dari semua teknik dasar, *shooting* (menembak) merupakan teknik yang paling penting karena *shooting* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (*basket*) untuk memperoleh angka (*point*). *Shooting* terdiri dari bermacam-macam teknik, antara lain *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring. Penguasaan dari aspek fisik, teknik, dan taktik menjadi modal utama bagi pemain dalam permainan bolabasket. Untuk mencapainya maka diperlukan suatu latihan. Latihan merupakan proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Dedy Sumiyarsono, 2006: 1).

Setelah menguasai ketiga teknik dalam bolabasket, maka ada satu teknik yang tidak boleh kita lewatkan, yaitu teknik *shooting* atau menembak. Ya, karena apabila kita sudah hebat menguasai bola, menggiring bola, umpan, menipu lawan, tapi tidak dapat *shooting* dengan baik, maka tim pasti akan kalah, karena tidak bisa mendapatkan poin. Untuk itu, menguasai teknik *shooting* sangatlah penting. Untuk mencetak poin, kita dapat melakukan dengan beberapa teknik *shooting*, yaitu: *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring. (Kuasai 5 Teknik Dasar Permainan Bolabasket Untuk menjadi pemain Profesional. Jakarta. Suherlin, 2015).

Shooting lay up atau yang kita kenal umum yaitu ada 2 (dua) macam yaitu *overhand lay up shoot* dan *underhand lay up shoot*. Kedua *lay up* ini sangat penting bagi permainan bolabasket yang di lakukan dengan jarak yang lebih dekat, yang dimana *underhand lay up shoot* yaitu *lay up* pada umumnya yang dilakukan dengan 2 kali langkah dengan melayang dan dilakukan lemparan dari bawah menggunakan telapak tangan, sedangkan gerakan *overhand lay up shoot* di lakukan 2 kali langkah dengan

melayang dan dilakukan lemparan dari atas seperti shooting tetapi menggunakan satu tangan dengan telapak tangan. Jadi siswa ekstrakurikuler SMP N 2 Depok harus mengetahui teknik dasar *lay up shoot*.

Untuk melatihnya dan melakukan latihan *lay up shoot* dengan baik harus melakukannya dengan baik dan benar agar penempatan bola dan gerakannya baik dan benar. Oleh karena itu, dalam pengajuan skripsi ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 2 Depok”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif karena penelitian ingin membuktikan apakah terdapat keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes. Tes yang diambil adalah hasil dari kemampuan melakukan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama pada tanggal 23 – 25 April 2016 di

Lapangan Bolabasket SMP Negeri 2 Depok, Sleman.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok yang berjumlah 40 pemain.

Prosedur

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif karena penelitian ingin membuktikan apakah terdapat keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes. Tes yang diambil adalah hasil dari kemampuan melakukan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok.

Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

Instrumen penelitian adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data. Dalam penelitian tingkat keterampilan teknik *lay up shoot* ini peneliti mengambil tahapan-tahapan kunci sukses melakukan *lay up shoot* dari Imam Sodikun (1992:125). Instrumen ini telah baku dengan diketahui validitasnya yaitu dengan menggunakan validitas isi (*Content Validity*). Validitas isi (*Content Validity*) adalah ketepatan suatu alat ukur ditinjau dari isi alat ukur

tersebut. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pelaksanaan tes ketrampilan *lay up shoot* yang sudah dimodifikasi:

Tujuan : mengukur keterampilan *lay up shoot*

Peralatan : lapangan bolabasket lengkap dengan papan dengan perlengkapannya dan bolabasket.

Petunjuk : tester berada di dalam lapangan bagian tengah (sisi tengah lapangan) dengan memegang bola, kemudian men-*dribel* bola sendiri menuju ke ring basket kemudian melakukan gerakan *lay up shoot* dari kanan.

Skor : tembakan yang sah adalah tembakan yang dilaksanakan dengan langkah *lay up shoot* yang benar dan menghasilkan bola masuk ke basket, *lay up* dilaksanakan sebanyak 10 kali (Imam Sodikun, 1992:125).

Penilaian adalah jumlah skor yang diperoleh selama *lay up shoot* 10 kali, dan setiap bola masuk mendapat nilai satu. Disini akan terlihat makin banyak skornya maka hasilnya akan lebih baik. Pelaksanaan tes diawali dengan pemanasan dan dilanjutkan dengan mencoba melakukan *lay up shoot* beberapa kali, kemudian baru dilaksanakan tes *lay up shoot* sebanyak 10 kali. Instrumen penelitian adalah alat

atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua bentuk analisis data berdasarkan jenis data, bahwa apabila data telah terkumpul, maka dikualifikasikan menjadi dua kelompok data, yaitu data kualitatif digunakan pada analisis non statistik dan data kuantitatif digunakan pada analisis statistik. Data dari hasil tes dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif yang akan dianalisis secara deskriptif dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Menghitung skor hasil tes dari masing-masing sampel.
- b. Merekap nilai
- c. Menghitung nilai rata-rata
- d. Menghitung presentase dengan rumus :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

DP = Deskriptif Presentase (%)

n = Skor yang diperoleh

N = Skor Ideal

(Muhammad Ali, 1993:184)

Kriteria Lay Up

(Imam Ghozali, 2009 : 116)

No	Nilai Interval	Kriteria
1	9 - 10	Sangat Baik
2	7 - 8	Baik
3	5 - 6	Cukup Baik
4	3 - 4	Kurang
5	1 - 2	Sangat kurang

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK. Penelitian ini dilakukan pada Sabtu, 23 april 2016 dan diperoleh responden sebanyak 40 siswa yaitu 20 atlet putra dan 20 atlet putri. Dari hasil di atas akan dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi Statistik Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	5,4750
<i>Median</i>	5,5000
<i>Mode</i>	5,00
<i>Std. Deviation</i>	1,81147
<i>Range</i>	7,00
<i>Minimum</i>	2,00
<i>Maximum</i>	9,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK dengan rerata sebesar 5,47, nilai tengah sebesar 5,5, nilai sering muncul sebesar 5 dan simpangan baku sebesar 1,81. Sedangkan skor tertinggi sebesar 9 dan skor terendah sebesar 2. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

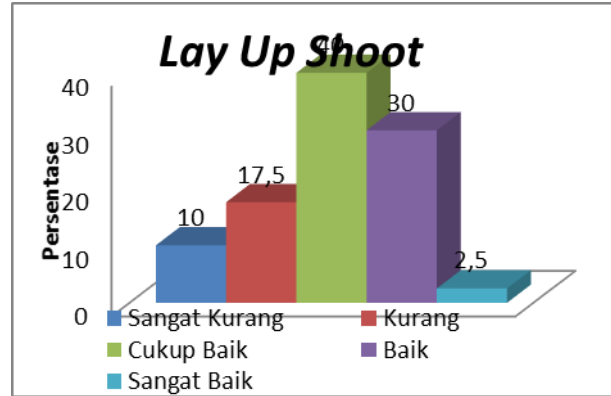
Tabel 2. Kategorisasi Keterampilan Lay Up Shoot Siswa

Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	9 – 10	1	2,5	Sangat Baik
2.	7 – 8	12	30	Baik
3.	5 – 6	16	40	Cukup Baik
4.	3 – 4	7	17,50	Kurang
5.	1 – 2	4	10	Sangat Kurang
Jumlah		40	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK adalah cukup baik dengan pertimbangan rerata berada pada kategori cukup baik dengan rerata 5,47. Keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 2 DEPOK yang berkategori sangat baik 1 orang atau 2,5%, baik 12 orang atau 30%, cukup baik 16 orang atau 40%, kurang 7 orang atau 17,5%, sangat kurang 4 orang atau 10%.

Berikut adalah grafik ilustrasi keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK:



Gambar 4. Diagram Batang Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

2. Deskripsi Hasil Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Peserta Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Deskripsi Statistik Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Peserta Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

Statistik	Skor
Mean	4,8000
Median	5,0000
Mode	5,00
Std. Deviation	1,85245
Range	6,00
Minimum	2,00
Maximum	8,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putri ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK dengan rerata sebesar 4,8, nilai tengah sebesar 5, nilai sering muncul sebesar 5 dan simpangan baku sebesar 1,85. Sedangkan skor tertinggi sebesar 8 dan skor terendah sebesar 2. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putri ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

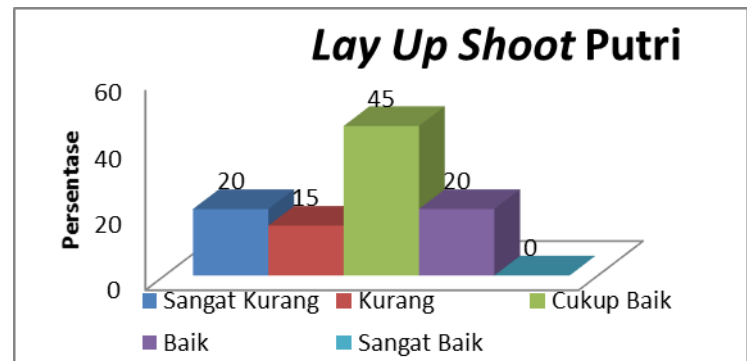
Tabel 4. Kategorisasi Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Peserta Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	9 – 10	0	0	Sangat Baik
2.	7 – 8	4	20	Baik
3.	5 – 6	9	45	Cukup Baik
4.	3 – 4	3	15	Kurang
5.	1 – 2	4	20	Sangat Kurang
Jumlah		20	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putri ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK adalah kurang dengan pertimbangan rerata berada pada kategori kurang dengan rerata 4,8. Tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putri ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK yang berkategori

sangat baik 0 orang atau 0%, baik 4 orang atau 20%, cukup baik 9 orang atau 45%, kurang 3 orang atau 15%, sangat kurang 4 orang atau 20%.

Berikut adalah grafik ilustrasi keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putri ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK:



Gambar 5. Diagram Batang Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Peserta Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

3. Deskripsi Hasil Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

Statistik	Skor
Mean	6,1500
Median	6,0000
Mode	7,00
Std. Deviation	1,53125
Range	5,00
Minimum	4,00
Maximum	9,00

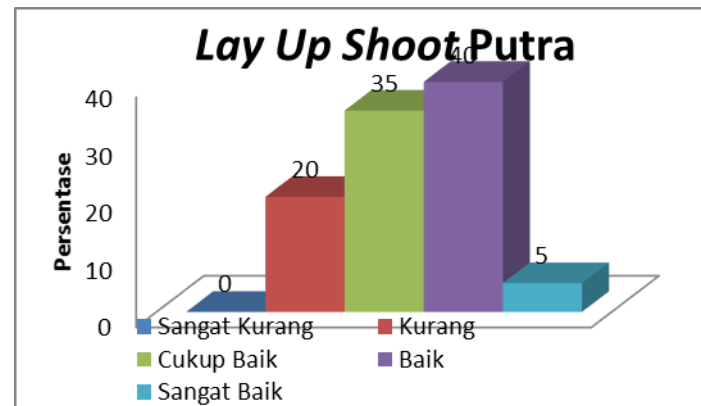
Dari data di atas dapat dideskripsikan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK dengan rerata sebesar 6,15, nilai tengah sebesar 6, nilai sering muncul sebesar 7 dan simpangan baku sebesar 1,53. Sedangkan skor tertinggi sebesar 9 dan skor terendah sebesar 4. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	9 – 10	1	5	Sangat Baik
2.	7 – 8	8	40	Baik
3.	5 – 6	7	35	Cukup Baik
4.	3 – 4	4	20	Kurang
5.	1 – 2	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		20	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK adalah cukup baik dengan pertimbangan rerata berada pada pada kategori cukup baik dengan rerata 6,15 keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK yang berkategori sangat baik 1 orang atau 5%, baik 8 orang atau 40%, cukup baik 7 orang atau 35%, kurang 4 orang atau 20%, sangat kurang 0 orang atau 0%.

Berikut adalah grafik ilustrasi keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK:



Gambar 6. Diagram Batang Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK diperoleh hasil bahwa keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK adalah cukup baik dengan pertimbangan rerata berada pada pada kategori cukup baik dengan rerata 5,47. Keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK yang berkategori sangat baik 1 orang atau 2,5%, baik 12 orang atau 30%, cukup baik 16 orang atau 40%, kurang 7 orang atau 17,5%, sangat kurang 4 orang atau 10%.

Sedangkan tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putri ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK adalah kurang dengan pertimbangan rerata berada pada pada kategori kurang dengan rerata 4,8 dan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK adalah cukup baik dengan pertimbangan rerata berada pada pada kategori cukup baik dengan rerata 6,15.

Keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK dengan rerata keterampilan

lay up shoot sebesar 5,47. Dari hasil tes maka dapat diperoleh hasil keterampilan *lay up shoot* sebesar 54,7%. Sedangkan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putri dengan rerata 4,8 sehingga diperoleh keterampilan *lay up shoot* sebesar 48,0% dan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putra dengan rerata sebesar 6,15 sehingga diperoleh keterampilan *lay up shoot* sebesar 61,5%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putra lebih dari atlet putri dengan selisih sebesar 13,5%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler SMPN 2 Depok secara keseluruhan berada pada kategori cukup baik. Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *lay up shoot* dapat sebagai modal untuk bermain bola basket dengan baik. Akan tetapi, melihat hasil berdasarkan jenis kelamin maka atlet putri memiliki keterampilan *lay up shoot* yang masih dalam kategori cukup sedangkan atlet putra pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan yang dimiliki oleh siswa peserta putri dan putra berbeda. Tingkat kesulitan dalam melakukan keterampilan *lay up shoot* terletak pada tahap dan koordinasi antara

gerakan menggiring bola dan langkah kaki. Koordinasi kedua keterampilan menggiring bola dan gerakan langkah kaki yang benar akan membantu atlet mudah dalam melakukan keterampilan *lay up shoot*. Akan tetapi, tingkat kesulitan ini menjadi hal yang menyulitkan siswa peserta putri untuk melakukannya. Siswa peserta putra menunjukkan penguasaan keterampilan *lay up shoot* yang lebih baik dari siswa peserta putri. Keterampilan *lay up shoot* dapat dilatih dengan adanya program yang sesuai dalam latihan permainan bola basket.

Olahraga bolabasket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan lempar tangkap, menggiring, dan menembak (Dedy Sumiyarsono, 2002: 1). Sejalan dengan pendapat tersebut maka proses permainan dengan memasukan bola ke keranjang sangatlah penting sehingga perlu adanya teknik yang tepat untuk dapat mencetak poin sebanyak mungkin. Karakteristik permainan dan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh pemain agar mampu bermain dengan baik ini harus mendapat perhatian yang lebih banyak. Proses latihan akan membantu siswa

untuk mengembangkan permainanya secara menyeluruh. Selain itu, secara khusus bahwa kemampuan *lay up shoot* sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor dalam mencapai tujuan mencetak poin sebanyak mungkin.

Menurut Wissel (2000:44), "keahlian dasar yang harus dilatih dalam tembakan *lay up* adalah keakuratan dalam menembak. *Lay up shoot* yang baik harus dilakukan dengan proses yang baik dengan melakukannya sesuai dengan karakteristik teknik. Secara jelas bahwa *lay up shoot* membutuhkan keakuratan tembakan agar laju bola dapat tepat masuk ke dalam keranjang atau ring. Gerakan tangan dan sentuhan tangan pada bola serta ayunan tangan akan mempengaruhi hasil tembakan ke dalam keranjang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK yang berkategori sangat baik 1 orang atau 2,5%, baik 12 orang atau 30%, cukup baik 16 orang atau 40%, kurang 7

orang atau 17,5%, sangat kurang 4 orang atau 10%.

Saran

1. Hasil penelitian ini sebagai tolak ukur pelatih terhadap keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Depok untuk memperoleh peningkatan yang lebih baik.
2. Dengan hasil ini dapat sebagai acuan pelatih untuk memberikan program latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan *lay up shoot*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin Makmun. (2003). *Psikologi Pendidikan*. PT Rosda Karya Remaja, Bandung.
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____ (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik*

Bolabasket. Yogyakarta: FIK UNY.

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta. FIK UNY.

Hall Wissel. (1996). *BolaBasket*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

_____ (2000). *BolaBasket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan taktik*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Harsono. (2007). *Teori dan Metodologi Pelatihan*. Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Hoy, Len and Carter, & Cryl A. (1980). *Tackle Basketball*. London. Hutchinson Publishing Group.

I Made Wirartha (2006). *Pengertian Objek Penelitian*. Yogyakarta : Andi Offset

Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

_____ (2002). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta :

- Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- M Furqon. (1995). *Teori Umum Latihan*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Muhammad Ali. (1993). *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Angkasa.
- Nala, I.G.N. (2002). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali
- Nuril Ahmadi. (2007). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- PB. PERBASI. (2006). *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta : Perbasi.
- _____.(2004). *Peraturan Olahraga Bola Basket*. Jakarta : Perbasi.
- _____.(2010). *Peraturan resmi perbasi 2010*. Jakarta : Perbasi.
- Saifudin Azwar. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka belajar.
- Suharsimi Arikunto. (2000). *Manajemen Penelitian*, Jakarta, Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____.(2010). *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono (2009). *Objek Penelitian* Bandung : Alfabet
- Suherlin (2015). *Kuasai 5 Teknik Dasar Permainan Bolabasket Untuk menjadi pemain Profesional*. Jakarta. Diakses dari <http://www.suherlin.com/kuasai-5-teknik-dasar-permainan-bola-basket-ini-untuk-menjadi-pemain-profesional/>. pada tanggal 17 februari 2016, jam 15.00 WIB.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi melatih fisik*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Titmuss. (1993). *Basketball (Play the game)*. London : Blandford.
- Tjaliek Sugiarto. (2002). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta : FIK UNY.
- (http://kebugarandanjasmani.blogspot.co.id/2015/12/pengertian-shooting-dalam-bola_basket.html). diakses

pada tanggal 15 maret 2016, jam
19.30 WIB.