

**TINGKAT KETERAMPILAN *LAY UP SHOOT* SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
DI SMA N 1 JEPON BLORA
JAWA TENGAH**

E-JOURNAL



Oleh
Ulfah Dharu Susang Jaya
12602241040

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Artikel E-Journal yang berjudul “**TINGKAT KETERAMPILAN LAY UP SHOOT SISWA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMA N 1 JEPON BLORA JAWA TENGAH**” oleh Ulfah Dharu Susang Jaya, NIM 12602241040 ini telah disetujui oleh Pembimbing dan Reviewer.

Dosen Pembimbing



Budi Aryanto, M.Pd
NIP. 19690215 200012 1 001

Yogyakarta, Agustus 2016
Reviewer



Dr. Endang Rini Sukamti, MS.
NIP. 19600407 198601 2 001

TINGKAT KETERAMPILAN LAY UP SHOOT SISWA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMA N 1 JEPON BLORA JAWA TENGAH

LAY UP SHOOT SKILL LEVELS OF BASKETBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS IN SMA N 1 JEPON BLORA JAWA TENGAH

Oleh: Ulfah Dharu Susang Jaya, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Dharu.susang@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah. Penelitian ini dilatarbelakangi dari penelitian pra survey sebelumnya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah yang berjumlah 25 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan putra: 1 siswa masuk dalam kategori sangat baik (8,33%), 3 siswa masuk dalam kategori baik (24,99%), 4 siswa masuk dalam kategori sedang (33,32%), 3 siswa masuk dalam kategori rendah (24,99%) dan 1 siswa masuk dalam kategori sangat rendah (8,33%). Sedangkan pada siswa putri: 2 siswa masuk dalam kategori baik (25%), 3 siswa masuk dalam kategori sedang (37,50%), dan 3 siswa masuk dalam kategori rendah (37,50%).

Kata kunci : Keterampilan, Lay Up, Siswa, Ekstrakurikuler, SMA N 1 Jepon

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out lay up shoot skill levels of basketball extracurricular students in SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah. This research is based from pre-survey research. This research was a descriptive – quantitative research. The population of this research was 25 students who joined basketball extracurricular in SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah. The sample of this research by using purposive sampling technique. The sample of this research was 20 student. The data was taken by using test and measurement. The data were analyzed using descriptive with percentage. The result of this research shows for male: 1 student is categorized in very good level (8,33%), 3 students are categorized in good level (24,99%), 4 students are categorized in medium level (33,32%), 3 students are categorized in low level (24,99%), and 1 student is categorized in very low level (8,33%). Meanwhile for female: 2 students are categorized in good level (25%), 3 students are categorized in medium level (37,50%), and 3 students are categorized in low level (37,50%).

Keywords: Skill, Lay Up, Students, Extracurricular, SMA N 1 Jepon

PENDAHULUAN

Olahraga bolabasket merupakan salah satu olahraga yang digemari di seluruh Dunia tidak terkecuali oleh masyarakat Indonesia selain sepakbola. Mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa menyukai olahraga bolabasket. Meskipun dalam permainan bolabasket peraturannya sangat rumit dan sulit untuk di pahami, minat masyarakat Indonesia dengan olahraga bolabasket sangat tinggi. Ditunjang dengan banyaknya turnamen basket yang berada di daerah-daerah maupun tingkat nasional seperti IBL (*Indonesian Basketball League*), maka kecintaan masyarakat Indonesia terhadap olahraga bolabasket semakin tinggi. Di sekolahanpun sekarang banyak yang sudah mempunyai fasilitas lapangan bolabasket. Dengan adanya fasilitas yang sudah disediakan oleh sekolah maka akan membuat bertambahnya ketertarikan terhadap olahraga bolabasket terutama bagi siswa.

Bolabasket dimainkan oleh dua tim. Masing-masing tim terdiri lima orang. Setiap tim berusaha memasukan bola kekeranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukan bola. Dalam setiap pertandingan bolabasket terdiri atas empat kuartar, setiap kuartar selama sepuluh menit. Sedangkan menurut Mikanda Rahmani (2014: 50), bolabasket merupakan olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan secara beregu, setiap regunya dimainkan oleh 5 orang pemain. Bolabasket dapat dioper ke segala arah jika dalam keadaan terdesak pemain dapat memukul bola dengan menggunakan satu atau dua tangan namun yang harus diingat adalah pukulan tidak menggunakan kepala tangan seperti sebuah tinju.

Dalam permainan bolabasket menurut Hal Wissel (2000: 20), teknik dasar bolabasket yaitu: Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dengan tangan atau dengan *dribble* (*batting, pushing* atau *tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua

tangan secara bersamaan. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerak kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola. Dari beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolabasket, salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh untuk meraih kemenangan adalah teknik *shooting* atau menembak. Adapun beberapa jenis *shooting* yaitu *set shoot, underhand shoot, lay up shoot, hook shoot, jump shoot*, dan *dunking*. Para pemain bolabasket yang melakukan sebagian tembakan mereka dari posisi yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi presentase bola masuk, 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan (Jon Oliver, 2007: 13). Sedangkan kebanyakan pemain untuk mencetak angka yaitu dengan melakukan *lay up*. Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang lebih efektif untuk mencetak angka karena untuk melakukan tembakan *lay up* harus mendekati ring.

Tembakan *lay up* adalah salah satu jenis tembakan yang dilakukan dengan mendekati keranjang basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Tembakan *lay up* bisa diawali dengan berlari, menggiring, atau memotong kemudian berlari dan menuju ke arah ring basket. Tembakan *lay up* sebaiknya sering dilatihkan sebelum dilaksanakan di permainan sesungguhnya dikarenakan tembakan *lay up* memerlukan langkah dua atau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat melakukan pelanggaran (Dedi Sumiyarsono, 2002: 35-36). Sedangkan menurut Mikanda Rahmani (2014: 52), *lay up* merupakan teknik yang dilakukan sebagai salah satu usaha untuk mencetak angka dengan memasukan bola ke dalam keranjang. Teknik ini dilakukan dengan rangkaian tahapan. Melakukan dua langkah dan jika sudah berada dekat ring basket, lakukan loncat dan membuat *point*.

Berdasarkan pengalaman dan amatan yang peneliti lakukan pada saat latihan maupun pada saat melakukan pertandingan, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah masih banyak melakukan kesalahan dalam melakukan teknik *lay up shoot*. Kesalahan-kesalahan yang sering siswa lakukan seperti *traveling*, lompatan yang kurang tinggi, penempatan bola pada saat melayang yang masih asal-asalan, koordinasi langkah kaki yang masih salah, langkah pertama terkadang terlalu pendek sehingga jarak ring basket masih jauh, menembakan bola ke arah ring basket terlalu keras sehingga apabila mengenai papan ring basket bola akan memantul dengan keras dan lain-lain. Begitu pula pada saat ikut turnamen antar SMA se kabupaten Blora yang digelar bulan Oktober, sebenarnya pada saat permainan pemain SMA N 1 Jepon memiliki peluang untuk mendapatkan banyak angka dari *lay up shoot* tetapi kesempatan itu terbuang sia-sia karena pemain melakukan kesalahan *lay up*, seperti memantulkan bola ke papan terlalu keras, lompatan yang kurang tinggi, dan langkah awal yang terlalu jauh dengan ring. Diambil contoh pada saat pertandingan final SMA N 1 Jepon melawan SMA N 1 Blora, presentase tembakan *lay up* yang dilakukan pemain SMA N 1 Jepon lebih banyak dari pada lawan. Tetapi keefektifan dalam memasukan bola melalui *lay up* para pemain SMA N 1 Blora lebih tinggi. Kesalahan tersebut selalu terulang pada saat pertandingan berikutnya walaupun setiap latihan selalu ditegur dan langsung diberi pembenaran dalam melakukan *lay up*. Hal tersebut terjadi karena kurangnya keterampilan *lay up shoot* yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon.

Berdasarkan paparan tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Jepon yang berjudul

“Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Adapun teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes untuk mengukur kemampuan *lay up shoot* dari Hal Wissel yang dimodifikasi dari penelitian Faisal Imam Wicaksana (2015).

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan objek berdasarkan subjek yang dijelaskan secara kuantitatif berupa bilangan dalam bentuk presentase. Penelitian deskriptif pada umumnya tidak untuk menguji hipotesis melainkan hanya untuk melihat gambaran atau deskriptif tentang apa yang sedang terjadi.

Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah. Lebih tepatnya lokasi sekolah adalah Jl Raya Blora-Cepu, Km 9, Kecamatan Jepon, Kabupaten Blora, Jawa Tengah.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah yang berjumlah 20 siswa.

Data Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2010: 148) adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam proses penelitian agar mendapatkan data penelitian secara cermat dan sistematis.

Instrumen dalam penelitian ini peneliti mengambil tahapan-tahapan kunci sukses melakukan *lay up shoot* dari Hal Wisell yang dimodifikasi dari penelitian Faisal Imam Wicaksana (2015). Adapun pelaksanaan, *teste* berada di tengah lapangan, samping kiri, atau samping kanan sambil memegang bola. *Teste* menggiring bola sendiri menuju ring basket dan melakukan *lay up shoot* sebanyak 8 kali.

Teknik Analisis Data

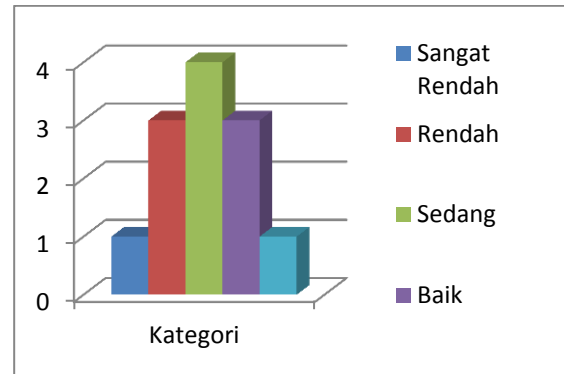
Dalam statistik deskriptif ini akan dikemukakan cara-cara penyajian data, dengan penjelasan analisis presentase yang terbagi menjadi 5 kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali melalui modus, median, mean, dan variasi kelompok melalui rentang simpangan baku.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Tingkat keterampilan *Lay Up shoot* siswa Putra ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 JeponBlora Jawa Tengah.

Kategori	Skala	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	$\geq 11,90$	1	8,33 %
Baik	10,28 – 11,90	3	24,99 %
Sedang	8,66 – 10,28	4	33,32 %
Rendah	7,04 – 8,66	3	24,99 %
Sangat Rendah	$\leq 7,04$	1	8,33 %
TOTAL		12	100 %

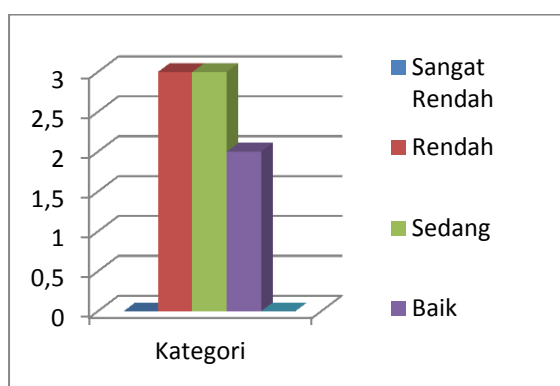


Gambar 1. Histogram Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah.

Dari data yang dapat dilihat di atas bahwa 1 siswa masuk dalam kategori sangat baik dengan persentase 8,33%, 3 siswa masuk dalam kategori baik dengan persentase 24,99%, 4 siswa masuk dalam kategori sedang dengan persentase 33,32%, 3 siswa masuk dalam kategori rendah dengan persentase 24,99%, dan 1 siswa masuk dalam kategori sangat rendah dengan persentase 8,33%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah adalah 4 siswa dalam kategori sedang dengan persentase 33,32%.

Tabel 2. Tingkat keterampilan *Lay Up shoot* siswa putri ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah.

Kategori	Skala	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	$\geq 13,63$	0	0 %
Baik	10,33 – 13,63	2	25 %
Sedang	7,03 – 10,33	3	37,50 %
Rendah	3,73 – 7,03	3	37,50 %
Sangat Rendah	$\leq 3,73$	0	0 %
TOTAL		8	100 %



Gambar 2. Histogram Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Putri Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah.

Dari data yang dapat dilihat di atas bahwa 2 siswa masuk dalam kategori baik dengan persentase 25%, 3 siswa masuk dalam kategori sedang dengan persentase 37,50%, dan 3 siswa masuk dalam kategori rendah dengan persentase 37,50%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler

bolabasket putri di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah adalah 3 siswa dalam kategori sedang dengan persentase 37,50% dan 3 siswa dalam kategori rendah dengan persentase 37,50%.

Pembahasan

Keterampilan *lay up* merupakan keterampilan dasar yang sangat mutlak harus dikuasai oleh pemain bolabasket, karena tembakan *lay up* merupakan salah satu cara untuk mendapatkan angka. Hampir setiap pemain terutama pemain depan mempergunakan *lay up* untuk memperoleh poin sebanyak-banyaknya untuk tim yang dibela. Banyak anggapan bahwa tembakan *lay up* merupakan tembakan yang terlihat simpel untuk dilakukan, tetapi kenyataan pada saat melakukan di lapangan banyak yang melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan *lay up*. Kesalahan yang biasanya dilakukan oleh pemain pada saat melakukan *lay up* adalah langkah pertama terlalu lebar sehingga langkah kedua lemah, saat menerima bola tidak dalam keadaan melayang, pada saat pelepasan bola tidak menggunakan ujung jari dan kekuatan terlalu besar sehingga bola terpantul dengan keras akhirnya bola tidak masuk ke ring.

Dalam permainan bolabasket persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam seperti *lay up*. Posisi yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi (persentase bola masuk), 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan yang dilakukan. Dari pernyataan tersebut bisa dikatakan bahwa tembakan *lay up* merupakan tembakan yang efektif untuk memperoleh poin karena dengan jarak yang dekat dengan ring pemain diharapkan dapat memasukan bola dengan mudah daripada menembak dari jarak jauh dengan ring basket. Apabila pemain bolabasket dapat memanfaatkan dengan efektif tembakan *lay up*, pemain bisa

berkontribusi lebih besar untuk tim yang dibela.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti yang sudah melaksanakan tes keterampilan *lay up shoot* didapatkan bahwa tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah adalah 1 siswa (8,33%) dinyatakan sangat baik, 3 siswa (24,99%) dinyatakan baik, 4 siswa (33,32%) dinyatakan sedang, 3 siswa (24,99%) dinyatakan rendah, 1 siswa (8,33%) dinyatakan sangat rendah sedangkan tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah 2 siswa (25%) dinyatakan baik, 3 siswa (37,50%) dinyatakan sedang, dan 3 siswa (37,50%) dinyatakan rendah.

Dari data penelitian yang diperoleh menunjukkan adanya perbedaan kemampuan keterampilan *lay up shoot* pada siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah. Tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah lebih baik dibandingkan dengan siswa putri. Dimungkinkan perbedaan tersebut dikarenakan tingkat kemampuan power, akurasi tembakan dan fisik yang dimiliki oleh siswa putra lebih baik dibandingkan dengan siswa putri.

Siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah dinyatakan keterampilan *lay up* sedang dikarenakan siswa sudah melakukan setiap tahapan-tahapan *lay up* secara benar. Tahapan-tahapan yang dimaksud adalah persiapan, pelaksanaan, *follow through*, dan hasil tembakan. Mulai dari menggiring bola sendiri kemudian siswa melakukan lompat-langkah-lompat dan diakhiri dengan tembakan dan *follow trough* siswa sudah bisa melaksanakan, akan tetapi ada beberapa kesalahan yang dilakukan siswa.

Karena kebanyakan siswa melakukan *lay up* menggunakan teknik *bank shoot* (dipantulkan ke papan), siswa dalam melepaskan bola kurang mengontrol bola sehingga bola terlalu keras mantul ke papan sehingga bola tidak masuk ring.

Hasil penelitian ini disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi hasil tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah, diantaranya sebagai berikut:

1. Kurangnya intensitas latihan

Latihan hanya dilaksanakan dua kali dalam seminggu yaitu pada hari rabu dan hari sabtu pukul 15.30 – 17.00 WIB. Untuk membentuk teknik yang benar dalam bermain bolabasket masih kurang karena intensitas latihan yang masih kurang.

2. Fasilitas

Fasilitas yang dimiliki oleh SMA N 1 Jepon sudah lengkap. Tetapi ada beberapa fasilitas yang kurang memadai seperti contohnya pada dasar lapangan yang masih kasar kemudian papan dan ring basket yang sedikit rusak akan mempengaruhi performa siswa dalam melakukan tembakan *lay up*.

3. Minat dan keseriusan siswa dalam latihan

Minat dan keseriusan dalam berlatih siswa masih kurang sehingga siswa kurang bisa memahami apa yang sudah dilatihkan oleh pelatih. Walaupun pada saat latihan selalu diingatkan kesalahan yang dilakukan pada saat melakukan *lay up*, kesalahan itu terulang lagi apabila sudah bermain.

Pada dasarnya siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon sudah bisa melakukan tembakan *lay up*, dari mulai tahap persiapan, pelaksanaan, dan *follow trough*. Akan

tetapi ada teknik yang perlu dibetulkan yaitu pada saat melakukan tembakan bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi sehingga bola tidak terlalu keras mantul ke papan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis dari hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti maka dapat diketahui tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah adalah sebagai berikut: 1 siswa putra masuk dalam kategori sangat baik (8,33%), 3 siswa putra masuk dalam kategori baik (24,99%), 4 siswa putra masuk dalam kategori sedang (33,32%), 3 siswa putra masuk dalam kategori rendah (24,99%) dan 1 siswa putra masuk dalam kategori sangat rendah (8,33%).

Sedangkan tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa putri ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah adalah: 2 siswa putri masuk dalam kategori baik (25%), 3 siswa putri masuk dalam kategori sedang (37,50%), dan 3 siswa putri masuk dalam kategori rendah (37,50%).

Saran

Adapun beberapa saran sehubungan dengan penelitian ini antara lain:

1. Bagi peneliti yang akan datang sebaiknya hasil dibandingkan dengan kelompok lain di atasnya.
2. Bagi siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah agar giat berlatih untuk meningkatkan keterampilan dasar dalam bermain bolabasket dan jangan cepat merasa puas dengan apa yang sudah dicapai.
3. Bagi pelatih agar menerapkan pola latihan yang tepat dengan memiliki tujuan yang akan dicapai sehingga siswa dapat berkembang

keterampilanya dalam bermain bolabasket.

4. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat memperhatikan hal-hal keterbatasan dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Ketrampilan bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Faisal Imam Wicaksana. (2015). *Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Bantul Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Hal Wisell. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: Penerjemah PT RajaGrafindo Persada.
- Mikanda Rahmani. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Oliver Jon. (2007) *Dasar-dasar Bolabasket*. Bandung: Pakar Raya.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.