



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 4 Nomor 1 November 2023

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JP>

e-ISSN : 2747- 013X

## Lay Up Shoot Siswa Ekstrakurikuler Basket SMA Kartika XX-I Makassar

Sufitriyono<sup>1</sup>, Ilham azis<sup>2</sup>, Irvan<sup>3</sup>

{sufitriyono@unm.ac.id<sup>1</sup>, ilham.azis@unm.ac.id<sup>2</sup>, irvan@unm.ac.id<sup>3</sup>}

Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222<sup>1</sup>, Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222<sup>2</sup>, Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222<sup>3</sup>

**Abstrak.** Kemampuan Lay Up Shoot sangat penting dalam permainan bola basket untuk menciptakan sebuah point. Teknik Lay Up Shoot ini terdiri dari beberapa tahapan sehingga membutuhkan koordinasi yang baik dan akan menjadi landasan utama gerakan shooting free throw yang benar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kemampuan Lay Up Shoot ekstrakurikuler bolabasket SMA Kartika XX-I Makassar. Metode yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan instrumen gerakan awal, inti dan akhir. Variabel dalam penelitian ini adalah keterampilan Lay Up Shoot ekstrakurikuler bolabasket SMA Kartika XX-I Makassar. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 30 orang. Data hasil penelitian diperoleh persentase hasil data kemampuan Lay Up Shoot dari 30 siswa atau (100%), kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau (0%), kategori baik sebanyak 12 siswa atau (40%), kategori cukup sebanyak 13 siswa atau (43,3%), Kategori Kurang 5 siswa atau (16,7) , kategori Kurang sekali 0 siswa atau (0%). Dari hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan Lay up shoot siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Kartika XX-I Makassar di kategori cukup.

**Kata kunci:** Lay up Shoot, Bolabasket, Ekstrakurikuler

### 1 Pendahuluan

Berolahraga saat ini sudah menjadi gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan sudah menjadi kebutuhan pokok dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga dapat mengurangi risiko penyakit. Olahraga pada dasarnya adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana dengan tujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup seseorang (Prasetyo, 2020). Olahraga memiliki banyak jenis, salah satu olahraga yang digemari oleh semua kalangan adalah permainan bola basket.

Bola basket merupakan olahraga yang digemari di seluruh dunia termasuk di kalangan masyarakat Indonesia, selain sepak bola. Semua orang mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa menyukai bola basket. Meskipun peraturan permainan bola basket sangat rumit dan sulit dipahami, namun minat masyarakat Indonesia terhadap bola basket sangat tinggi. Didukung dengan banyaknya turnamen bola basket tingkat regional dan nasional seperti IBL (Liga Bola Basket Indonesia), kecintaan masyarakat Indonesia terhadap olahraga bola basket semakin meningkat. Banyak sekolah juga kini memiliki fasilitas lapangan basket. Dengan adanya fasilitas yang disediakan sekolah maka akan meningkatkan minat terhadap bola basket khususnya pada siswa.

Kelengkapan seorang pemain bolabasket yang baik dan tuntutan untuk memahami dan menguasai komponen dasar sangat penting yaitu teknik dasar bolabasket. Teknik dasar tersebut antara lain : 1) teknik melempar dan menangkap, 2) teknik menggiring bola, 3) teknik menembak, 4) teknik gerakan berporos, 5) teknik lay up shoot dan , 6) merayah bola (Imam Sodikun, 1992:48) . Teknik dasar bolabasket yang dianggap paling efektif untuk mencetak angka adalah teknik shooting termasuk diantaranya lay up shoot. Teknik-teknik dasar yang lain sebagai pengantar pemain untuk memperoleh peluang besar untuk mencetak angka atau poin.

Khoerun (Candra, 2018) menyatakan bahwa teknik lay up shoot merupakan salah satu teknik menembak yang paling banyak digunakan oleh para pemain bola basket dan menjadikannya teknik yang paling mudah diantara teknik lainnya. Lay up shoot dilakukan dengan cara membawa bola menuju ring kemudian melompat mendekati ring dengan membawa bola dan memasukkannya ke dalam ring melalui backboard atau juga langsung ke dalam ring itu sendiri (Siahaan et al., 2019). (Wissel, 2002) menyatakan bahwa keterampilan dasar yang harus dilatih dalam melakukan tembakan lay up adalah akurasi dalam menembak.

Keberadaan pembina kegiatan ekstrakurikuler khususnya bola basket di sekolah memegang peranan yang sangat penting. Seperti mengadakan program pelatihan secara berkala, memberikan arahan dan mengevaluasi kemampuan siswa.

Kesalahan yang sering dilakukan siswa biasanya terjadi pada fase lay up shoot. Pemain yang mampu memasukkan bola ke dalam ring berkali-kali seringkali dikatakan mahir dalam bermain bola basket, namun jika dicermati ternyata anggapan tersebut tidak tepat, terutama pada teknik lay up. menembak. Saat melakukan lay up shoot, sering kali pemain melakukan kesalahan seperti tidak melakukan langkah pertama yang panjang dan tidak melakukan push yang kuat. Kesalahan juga banyak ditemukan pada langkah pertama yang pendek, langkah kedua yang panjang dan lompatan yang kurang optimal. Selain itu sering terjadi kesalahan ketika seorang pemain melompat dan tidak melepaskan bola pada titik tertinggi lompatannya sehingga pemain tersebut mengeluarkan banyak tenaga untuk melepaskan atau menembak bola, akibatnya bola memantul dengan keras ke papan. dan tidak masuk ring.

## **2 Metode Penelitian**

Menurut (Sugiyono, 2013) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan teknik deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan dengan melihat kondisi yang sebenarnya ada di lapangan kemudian digambarkan dan diberikan analisis dari setiap gerakan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Kartika XX-I Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler Bolabasket sebagai Sampel yang berjumlah 30 populasi, jumlah sampel yang dalam penelitian ini berjumlah 30 sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan Teknik tes dan observasi atau teknik pengamatan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi: Tes Kemampuan *Lay Up Shoot* Permainan Bolabasket.

### 3 Hasil

Hasil analisis statistik deskriptif gerak dasar shooting dan kemampuan lay up shoot dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Kartika XX-I Makassar, didapat skor terendah (minimum) 8, skor tertinggi (maksimum) 13, rerata (mean) 10.10, nilai tengah (median) 10.00, nilai yang sering muncul (mode) 10, standar deviasi (SD) 1.423. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Analisis Kemampuan Lay Up Shoot dalam permainan bolabasket pada siswa SMA SMA Kartika XX-I Makassar.

Statistik	Kemampuan Lay Up Shoot
N	30
Mean	6,13
Median	6
Mode	6
Std. Deviation	1.405
Minimum	3
Maksimum	9

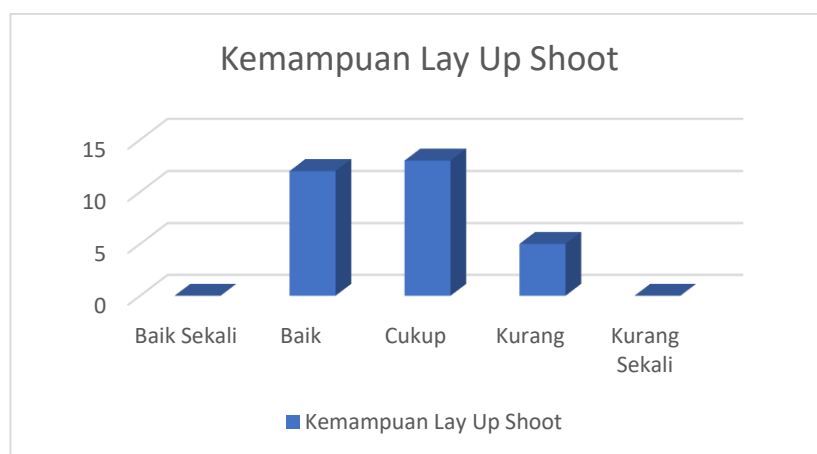
Deskriptif statistik data hasil penelitian analisis kemampuan lay up shoot dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Kartika XX-I Makassar berdasarkan hasil tes didapat skor terendah (minimum) 3, skor tertinggi (maksimum) 9, rerata (mean) 6.13, dan standar deviasi (SD) 1.405.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis kemampuan lay up shoot dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Kartika XX-I Makassar berdasarkan fase hasil tembakan disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. distribusi frekuensi kemampuan lay up shoot SMA Karika XX-I Makassar

No.	NILAI INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KRITERIA
1	9<	0	0%	SANGAT BAIK
2	7-8	12	40%	BAIK
3	5-6	13	43.3%	CUKUP
4	3-4	5	16.7%	KURANG
5	>2	0	0%	SANGAT KURANG
	Jumlah	30	100%	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 2 tersebut di atas, analisis kemampuan lay up shoot dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Kartika XX-I Makassar, berdasarkan hasil tes disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. diagram kemampuan lay up shoot siswa SMA Kartika XX-I Makassar

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 1 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan lay up shoot dalam permainan bolabasket pada siswa Ekstrakurikuler SMA Kartika XX-I Makassar berdasarkan hasil tes berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 0% (0 siswa), kategori "kurang" sebesar 16.7% (5 siswa), kategori "cukup" sebesar 43.3% (13 siswa), kategori "baik" sebesar 40% (12 siswa), dan kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 2.23, kemampuan lay up shoot dalam permainan bolabasket pada siswa Ekstrakurikuler SMA Kartika XX-I Makassar berdasarkan hasil tes masuk dalam kategori "Cukup".

## 4 Pembahasan

Dari hasil analisis kemampuan lay up shoot dari setiap fase gerakan di dapatkan nilai presentase yang berbeda beda dengan kategori. Baik hingga kurang. Hasil tes menunjukkan bahwa 12 siswa berada di kategori baik, 13 di kategori cukup, 5 di kategori kurang.

Dua belas siswa dengan kategori baik membuktikan kemampuan lay up shootnya cukup baik dari pukulan siswa dan juga dilakukan dengan baik oleh siswa dalam setiap tahapan teknik lay up shoot, dalam hal ini belum bisa masuk ke dalam kategori baik sekali. Hal ini dikarenakan dari hasil data yang diperoleh, tidak semua siswa dengan kategori baik melaksanakan tahapan dengan sempurna, masih terdapat kekurangan pada tahapan tertentu, seperti pada saat melakukan tembakan lay up tidak mendarat dengan seimbang yang dapat menyebabkan cedera kaki pada siswa. Teknik yang perlu diperbaiki adalah mendarat dengan baik dan lutut ditekuk. Menurut (Dellito, 2003) keseimbangan adalah kemampuan menjaga keseimbangan tubuh ketika ditempatkan pada berbagai posisi. Keseimbangan juga dapat diartikan sebagai kemampuan relatif dalam mengendalikan pusat massa atau pusat gravitasi tubuh relatif terhadap landasan tumpuannya.

Pada siswa dengan kategori cukup ada tahapan yang terlewat dalam melakukan teknik lay up shoot pada saat siswa yang melakukan permainan basket ini yang mengakibatkan hasil menembak tidak maksimal, salah satu faktor yang mengakibatkan hal tersebut adalah umumnya terdapat beberapa kesalahan seperti tangan yang menembak tidak diangkat sepenuhnya dan tidak lompat secara vertikal kesalahan tersebut yang membuat bola mengenai ring terlebih dahulu tetapi kemampuan lay up shoot ada teknik yang perlu di betulkan dengan melompat secara vertikal dan gerakan tangan yang menembak diangkat lurus ke atas. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002 :35-36) tembakan lay up adalah jenis tembakan yang dilakukan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat.

Siswa dengan kategori kurang dapat dikatakan belum memahami permainan atau teknik lay up shoot dengan sangat baik karena faktor yang mempengaruhi kemampuan dalam teknik lay up shoot adalah langkah kaki kurang panjang, tolaknya kurang kuat, saat menggiring bola kurang terkontrol, dan timing saat melepas bola di udara dengan langkah ayunan kaki tidak tepat. Akan tetapi kemampuan lay up shoot ada teknik yang perlu dibetulkan yaitu pada saat melakukan langkah pertama lebar untuk memelihara keseimbangan, melakukan langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat dan melakukan tembakan bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi sehingga bola tidak terlalu keras memantul ke papan. Untuk melakukan tembakan lay up diawali dengan lari, langkah panjang dan melompat setinggi mungkin agar lebih dekat dengan ring basket.

## 5 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa SMA Kartika XX-I Makassar berada pada kategori cukup.

## References

- Imam Sodikoen. (1991). *Pembinaan Prestasi Bola Basket di PGSD*. Jakarta: P2TK Dirjen Dikti Dikbud.
- Jaya, U. D. S. (2016). (2016). *Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA N 1 JEPON BLORA JAWA TENGAH*.
- PERBASI. (2012). *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta.
- Prasetyo, Dedi Wahyu, dan Yustinus Sukarmin. 2017. "Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP." *Jurnal Keolahragaan* 5 (1): 12. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12758>.
- Prasetyo, Y. (2020). *Pengaruh Model Cooperative Learning Tipe Student Teams Achievement Division Terhadap Keterampilan Lay-Up Shoot Bola Basket*. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 690–695. <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i2.740>
- Rahayu, T., Sulaiman, S., & Hartono, M. (2023, June). Peran Media Pembelajaran terhadap Keterampilan Gerak Dasar Shooting Bola Basket. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)* (Vol. 6, No. 1, pp. 158-162).
- Sugiyono, D. (2010). *Metode penelitian kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 26–33.
- Sugiyono, Prof. Dr. 2007. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung : Alfabeta.
- Tantri, A., Siregar, A. H., & Hasibuan, N. (2023). Development of interactive sport measurement test learning media. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2).
- Wissel, H. (2002). *Bola Basket: Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Raja Grafindo.
- Wissel, Hal. (1996). *Permainan Bola Basket Secara Praktis*. Jakarta, Tambak Kusuma.