

The Level of Lay Up Shoot Ability of Female Athletes of Extracurricular Basketball SMA N 1 Bengkulu Tengah School Year 2023/2024

Tingkat Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Bengkulu Tengah Tahun Ajaran 2023/2024 (Bahasa Indonesia)

Ilham Hidayat¹⁾; Feby Elra Perdima²⁾; Martiani³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ ilhamhidayat99@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [02 Juni 2024]

Revised [05 Juli 2024]

Accepted [10 Juli 2024]

KEYWORDS

Ability, Lay Up, Princess,
Basketball

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana Tingkat Kemampuan *Lay Up* Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 1 Bengkulu Tengah. Metode penelitian yang digunakan adalah survey dengan menggunakan tes. Populasi sebanyak 20 siswa putri dan sampel dalam penelitian ini menggunakan *sampling jenuh* yaitu semua siswi putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 1 Bengkulu Tengah sebanyak 20 siswi putri. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan *one shot method*. Teknik analisis data yang digunakan adalah Statistik deskriptif presentase. Hasil tes *lay up shoot* paling banyak berada pada kategori sedang dengan rata-rata 12,8. Kemampuan *lay up shoot* atlet putri ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Bengkulu Tengah yang berkategori sangat tinggi yaitu 2 orang (10%), kategori tinggi yaitu 2 orang (10%), dan kategori sedang yaitu 8 orang (40%), dan kategori rendah yaitu 8 orang (40%), dan kategori sangat rendah yaitu 0 orang (0%). Kesimpulan secara keseluruhan berada pada kategori cukup baik..

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine how the level of ability to Lay Up Extracurricular Women's SMAN 1 in the City of Bengkulu in the academic year 2019/2020. The research method used was a survey using tests. The population was 20 female students and the sample in this study used saturated sampling, namely all female students of the extracurricular Bolabasket SMAN 1 Bengkulu City as many as 20 female students. Data collection method used in this study is a survey method with one shot method approach. The data analysis technique used is descriptive statistics percentage. The most lay-up shoot test results are in the medium category with an average of 12.8. The ability to shoot up shoot athletes in the basketball 1 MAN basketball extracurricular city in Bengkulu which is categorized as very high is 2 people (10%), high category is 2 people (10%), and the medium category is 8 people (40%), and the low category is 8 people (40%), and the very low category is 0 people (0%). The overall conclusion is in the quite good category.

PENDAHULUAN

Istilah olahraga tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat di artikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohaninya. Dalam undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 di jelaskan bahwa olahraga adalah:

“Bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional dibidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah,rohaniah, dan social dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, dan makmur, sejahtera dan demokratis berdasarkan pancasila dan undang-undang dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945.”

Bagi seorang atlet olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi meraih suatu prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk meraih prestasi tersebut di perlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoodinir dengan penyediaan saran prasarana yang memadai. Dalam undang-undang sistem keolahragaan di jelaskan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragan (UU.RI No 3.2005:3).

Bolabasket merupakan jenis olahraga yang akhir-akhir ini begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya kaum remaja. Proses perkembangan yang sangat cepat ini dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain: permainan yang sederhana, tidak

diperlukan banyak pemain, tempat bermain dapat dilakukan dimana saja seperti di dalam ruangan tertutup dengan peralatan yang relatif murah, permainan bolabasket juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan yang baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerja sama tim, permainan bolabasket menyuguhkan kepada para penonton banyak hal seperti *dribbling* sembari meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastis, gerakan yang penuh dengan tipu daya, dan silih bergantiannya gol-gol indah dari regu yang bertanding Ahmadi dalam Dian, (2011:6).

Bolabasket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bolabasket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bolabasket dimainkan oleh baik pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan bagi mereka yang cacat, termasuk yang duduk di atas kursi roda. Walaupun banyak manfaat didapat dari bertubuh tinggi, namun banyak pula kesempatan bagi para pemain pendek yang berkeahlian tinggi. Partisipasi diantara para remaja tua dan wanita terus meningkat. Remaja putri lebih banyak senang bermain bolabasket pada pertandingan antar SMA dibandingkan olahraga lain, dan grup pendukung wanita telah membangun jaringan kerja yang akan terus meningkatkan peran serta wanita Wissel dalam Dian, (2011:2). Pertama kali bolabasket putri dikenalkan oleh Berenson yang menyukai permainan *indoor* baru yang disebut basket oleh penemunya James Naismith. Diawal tahun 1990, basket wanita telah merambat ke setiap benua, setelah itu Amateur Athletic Union (AAU) terbentuk dan mulai mengadakan kontes kejuaraan nasional.

Dengan semakin populernya cabang olahraga ini mendorong setiap orang berusaha untuk meningkatkan keterampilannya memainkan bola, sebab dengan keterampilan yang dimilikinya akan dapat menjamin masa depannya. Agar seseorang mempunyai prestasi harus memiliki keterampilan yang cukup dalam permainan Bolabasket terutama dalam menguasai beberapa teknik dasar seperti : gerakan kaki (*footwork*), menembak (*shooting*), operan (*passing*) *drible*, *rebound*, serta menangkap, pemain atau atlet bergerak cepat dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan. Untuk meningkatkan kualitas atlet secara maksimal dapat dilakukan dengan suatu pembinaan dan latihan sejak usia dini.

Permainan bolabasket, tim yang mencetak angka paling banyak adalah mutlak menjadi pemenang pertandingan, karena dalam permainan bolabasket waktu penyerangan hanya dibatasi selama 24 detik saja, maka dalam waktu sesingkat itu suatu tim harus memiliki keefektifan dalam hal mencetak angka. Untuk dapat memasukkan bola ke keranjang ada dua kemungkinan yaitu dengan *lay up*. Kedua teknik dasar tersebut merupakan penentu kemenangan dalam suatu pertandingan karena *lay up* merupakan salah satu teknik dasar yang dapat dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket yang dilakukan dengan lompat-langkah-lompat merupakan salah satu teknik dasar *shooting* dalam bolabasket yang digunakan para pemain bolabasket karena menembak dengan satu tangan dapat menentukan peluang besar bola masuk ke basket dengan teknik dasar *lay up* yang benar. Apabila seorang pemain memiliki teknik dasar *lay up* yang baik, maka pemain tersebut merupakan pemain yang bagus dan dapat mendukung kemenangan suatu tim dalam pertandingan.

Permainan bolabasket di sekolah-sekolah, terutama pada SLTA merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang masuk dalam kurikulum sebagai olahraga wajib diajarkan dan terprogram dalam GBPP (Garis-garis Besar Program Pengajaran), keberadaannya secara tidak langsung ikut serta dalam upaya mewujudkan pembangunan Nasional yaitu pembangunan manusia yang berkualitas baik fisik maupun mental. Walaupun di Indonesia prestasi bolabasket baik ditingkat Regional maupun Internasional belum menggembirakan, berbagai usaha telah dilakukan oleh perkumpulan bolabasket dengan jalan mengadakan kompetisi baik untuk tingkat pelajar, mahasiswa maupun antar perkumpulan, semua ini semata-mata untuk meningkatkan prestasi bolabasket di Indonesia.

Mengenai pembinaan bolabasket, salah satunya dapat dilakukan di sekolah lewat kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan jalur pembinaan olahraga, dalam satu sistem terpadu terutama dalam memperkuat landasan prestasi olahraga agar regenerasi olahraga terus tercipta. Selama ini pembinaan olahraga dinegara kita masih terfokus pada lapisan atas yang sudah menjadi atlet, sementara olahraga yang berlangsung pada kegiatan di sekolah dan yang lainnya masih belum terbina dengan baik. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk lebih memperluas atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan yang dimiliki siswa.

Siswa SMA merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan dikembangkan. Disinilah terdapat bibit olahraga Nasional yang tidak akan habis apabila program olahraga di sekolah secara keseluruhan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. SMA merupakan wahana dan wadah yang tepat untuk pengembangan olahraga, disamping itu juga membantu peningkatan pertumbuhan dan perkembangan para siswa.

Setelah peneliti melakukan observasi kegiatan ekstrakurikuler bola basket putri di SMA N 1 Bengkulu Tengah dalam permainan bolabasket, tingkat *lay up* masih kurang baik dalam mencetak angka.

Sehingga peneliti ingin melihat potret kemampuan *lay up* pemain bolabasket putri SMA N 1 Bengkulu Tengah.

LANDASAN TEORI

Pengertian Bolabasket

Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak point dengan memasukan bola kedalam keranjang lawan. Permainan bolabasket diciptakan oleh James A. Naismith pada tahun 1891 di YMCA (*Young Man Christian Association*) Massachusset, Amerika Serikat. Permainan bola basket awalnya sangat sederhana dan dilakukan untuk mengisi kekosongan waktu istirahat para prajurit Amerika Serikat. Permainan bola basket di bawa ke Indonesia oleh seorang bangsa Belanda yang bernama Tonny When Dai Wimlatumenten tahun 1948.

Permainan bola basket dikenal sebagai olahraga yang dinamis dan aktraktif, karena menuntut suatu kombinasi kemampuan fisik dan keterampilan fisik yang berkualitas. Dilihat dari karakteristik permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menuntut para atletnya menguasai teknik dan memiliki kondisi fisik yang baik tanpa mengabaikan aspek teknik dan mental.

Dewasa ini, bolabasket menjadi olahraga yang berkembang paling pesat didunia. Beberapa alasannya adalah sebagai berikut: bolabasket adalah olahraga tontonan terkenal khususnya di TV. Jenis olahraga ini melibatkan banyak orang. Walaupun bolabasket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (*indoor sport*), namun sekarang dimainkan baik didalam maupun diluar ruangan pada semua musim. Bolabasket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bolabasket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja namun bolabasket dimainkan oleh baik pria atau wanita dari segala usia dan ukuran tubuh termasuk bahkan oleh mereka yang cacat, termasuk yang duduk diatas kursi roda.

Permainan bolabasket dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Wasit yang memimpin terdiri dari 3 orang yang senantiasa berganti posisi. Waktu bermain yang resmi kompetisi bolabasket di Indonesia 4 x 10 menit, yang terdiri dari 4 quarter tidak termasuk masa istirahat 10 menit, *time out*, dan saat pergantian pemain dan atau peluit dibunyikan wasit karena bola keluar lapangan atau terjadi pelanggaran/ kesalahan seperti *foul* dan *traveling*.

Teknik Dasar Bolabasket

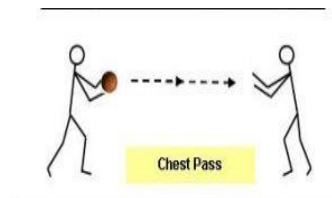
Teknik dasar bolabasket yang harus dikuasai antara lain cara mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribble*) dan menembak (*shooting*). (Amber, dalam Dian 2018:13). Permainan bola basket telah banyak mengalami perubahan hingga seperti sekarang ini. Ciri bolabasket modern adalah : *body contact*, dinamis, *team work*. Bentuk teknik dasar bolabasket (Donovan. 2017:23):

1) Mengumpan (*Passing*)

Passing berarti mengoper, sedangkan *catching* artinya menangkap. Setiap pemula harus belajar mengenai cara mengoper dan menangkap bola dengan temannya. Kemampuan mengoper dan menangkap harus sama baiknya, tidak boleh hanya mahir sebagian. Dalam *passing* terdapat beberapa teknik antara lain :

a. *Chest pass* (operan setinggi dada)

Operan ini dimulai dari memegang bola di depan dada, kemudian bola dilempar lurus dengan telapak tangan ke arah luar.

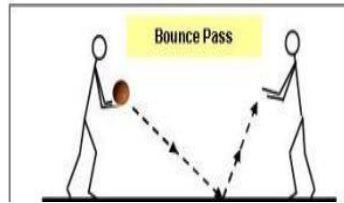


Gambar 1. Chest Pass

(<http://www.tutorialbolabasket.com>)

b. *Bounce pass* (operan pantul)

Sama dengan chest pass, bedanya hanya lemparan diarahkan ke lantai, usahakan titik pantulnya berada di 3/4 jarak dari pengoper bola.



Gambar 2. Bounce Pass
(<http://www.tutorialbolabasket.com>)

c. *Overhead pass* (operan diatas kepala)

Operan dilakukan dengan kedua tangan berada di atas. Penerima bola juga menangkap dengan posisi tangan di atas.



Gambar 3. Overhead Pass
(<http://www.tutorialbolabasket.com>)

d. *Baseball pass*

Operan ini dilakukan di atas/belakang kepala, bertujuan agar passing melambung dan melewati lawan. Operan jarak jauh yang dilakukan biasanya lebih dari setengah panjang lapangan. Operan ini tidak terlalu akurat namun berguna pada fast break.



Gambar 4. Baseball Pass
(<http://www.tutorialbolabasket.com>)

e. *Behind the back pass*

Teknik gerakan *behind the back pass* merupakan gerakan yang rumit untuk para pemula. Butuh latihan tekun dan berulang-ulang untuk bisa melakukan gerakan ini dengan baik dan benar. Operan ini sekarang sudah menjadi senjata menyerang yang umum. Keunggulan umpan ini yaitu lawan tidak mengetahui sasaran yang ingin dituju.



Gambar 5. Behind The Back Pass
(<http://www.tutorialbolabasket.com>)

2) Menggiring bola (*Dribble*)

Prinsip dalam mengajarkan teknik *dribble* antara lain : kontrol pada jari-jari tangan, mempertahankan tubuh tetap rendah, kepala tegak, melatih kedua tangan agar sama-sama memiliki *dribble* yang bagus dan melindungi bola (*protect the ball*). Macam-Macam *dribble* yaitu

a. *Control dribble*

Dalam permainan bolabasket, *control dribble* digunakan apabila dijaga ketat dan bola harus tetap dijaga ketat dan dilindungi, agar bola tidak berpindah ke tangan lawan. Keseimbangan dalam *control dribble* merupakan dasar pengendali dalam *dribble* bola dan berguna untuk memudahkan tiga hal yaitu: menembak, mengoper dan menggiring bola. Dalam mendribble bola jangan lebih tinggi dari lutut dan dekat dengan tubuh saat mengontrol bola, karena hal ini dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Tempatkan tangan yang bebas dalam posisi melindungi bola.

b. *Speed dribble*

Dalam permainan bolabasket, kecepatan *dribble* amat berguna terutama ketika dijaga ketat dan bola harus dibawa dengan cepat ke lapangan yang kosong. Untuk kecepatan *dribble* bola, maka dilakukan dengan *dribble* tinggi yaitu setinggi pinggang, angkat kepala dan lihat ke depan atau ke sisi keranjang sehingga dapat melihat ke seluruh lapangan. *Dribble* sebaiknya dengan menggunakan bantalan jari, dengan control pada ujung jari.

c. *Foot fire dribble*

Foot fire dribble adalah metode berhenti sementara sambil menjaga *dribble* tidak mati, ketika mendekati lawan dalam permainan terbuka. *Dribble* ini sering digunakan pemain, terutama pada akhir fast break yang memungkinkan mendapat keseimbangan dan dapat membaca posisi pemain lawan. Ada tiga keuntungan dalam melakukan *foot fire dribble* yaitu : untuk melakukan tembakan, untuk melakukan operan dan untuk bergerak ketika *dribble* bola.

Untuk mengeksekusi gerakan *foot fire* harus dilakukan dengan cepat mengubah kecepatan *dribble*, kemudian berhenti dengan tetap *dribble* bola. *Dribble foot fire* biasanya dilakukan di tempat menghadap ke ring basket dengan kaki direntangkan selebar bahu dan pandangan ke depan. Efektifitas gerakan *foot fire* didapat dari keseimbangan dan kontrol yang prima, prediksi posisi lawan dan pembuatan gerak tipuan sebelum gerakan selanjutnya untuk menembak, mengoper atau membawa bola.

d. *Retreat dribble*

Dalam permainan bolabasket *dribble* mundur dilakukan untuk mengatasi masalah ketika mendapat tekanan dari lawan. Hal ini biasanya dikombinasikan dengan gerakan merubah arah dari depan. Dengan gerakan mundur dahulu ke belakang sambil tetap *dribble*, Maka dapat memperpendek jarak untuk menghindari jebakan. Untuk melakukan *retreat dribble* gunakan langkah mundur yang pendek dan cepat sementara *dribble* ke belakang Ketika melakukan *retreat dribble* lindungi bola dan jaga keseimbangan, dengan cara ini bisa mengontrol perubahan arah *dribble* dan dapat melewati lawan dengan *dribble* cepat.

e. *Crossover dribble*

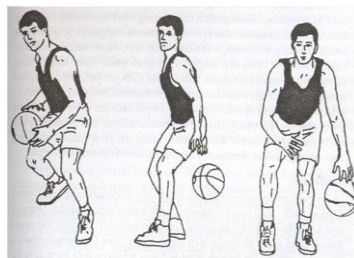
Dalam permainan bolabasket gerakan *crossover dribble* ini penting dalam menyelusuri lapangan dengan gerak cepat, untuk mulai menjangkau keranjang dan menciptakan pembukaan untuk membuka peluang untuk menembak. Keefektifan dalam *dribble* cara ini adalah didasarkan pada ketajaman perubahan *dribble* dari satu arah ke arah yang lain. Untuk melakukan *dribble* menyilang dengan cara silangkan bola di depan pada sudut belakang, putar *dribble* dari satu tangan ke tangan yang lain. *Crossover dribble* sebaiknya dilakukan dengan bola rendah setinggi sebatas lutut atau lebih rendah dari *Control dribble*. Ketika merubah arah, angkat tangan yang tidak mendribble dan ubah posisi kaki dan badan untuk melindungi. Dalam gerakan ini usahakan jangan melihat bola, hal ini dilakukan agar lawan tidak dapat kesempatan untuk melakukan gerakan yang sama.

f. *Reverse Dribble*

Dalam permainan bolabasket, gerakan *dribble* berbalik digunakan untuk mempertahankan posisi badan antara bola dan lawan guna melindungi bola ketika merubah arah. Gerakan *reverse dribble* dapat digunakan untuk menyerang dan mematahkan permainan lawan yang kuat.

g. *Behind – The Back Dribble*

Dalam permainan bolabasket *dribble* belakang digunakan untuk mengatasi lawan yang menjaga atau yang menghalangi di muka. *Dribble* ini harus dapat menjaga tubuh tetap berada di antara bola dan penjaga sebagai perlindungan ketika berganti arah. Walaupun gerakan *dribble* belakang cukup susah, tapi manfaatnya cukup besar dibandingkan dengan *dribble* dengan perubahan dan *dribble* berputar. *Dribble* belakang ini lebih baik karena dapat menjaga posisi antara bola dan penjaga musuh, disamping itu *dribble* ini memudahkan untuk berganti arah tanpa pindah perhatian.



Gambar 6. Dribble

(<http://www.tutorialbolabasket.com>)

3) Menembak (*Shooting*)

Shooting (menembak bola ke arah keranjang) teknik *shooting* bola basket yaitu:

- kaki diregangkan sejajar bahu (boleh salah satu kaki agak maju ke depan) dan lutut di tekuk.
- pegang bola dengan tangan kanan sebagai pusat power untuk menshoot, tangan kiri untuk menahan dan mengarahkan bola ke ring.
- posisikan bola dengan keadaan di atas tepat di tengah-tengah kepala.
- d) pandangan fokus ke ring.
- shoot bola dengan meluruskan/menghentakkan tangan kanan untuk mendorong bola dan bantuan lutut untuk power.
- terjadi *follow throw*/ gerakan lanjutan dengan lecutan saat akhir menshoot bola.
- power di atur sesuai jarak tembakan,

Macam-macam *shooting*:

a) *Set shoot*

Tembakan ini jarang dilakukan pada permainan biasa. Karena jika penembak tidak melompat, maka tembakannya akan mudah dihalangi. Umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan bebas atau bila memungkinkan untuk menembak tanpa rintangan (*free throw*).

b) *Lay-up shoot*

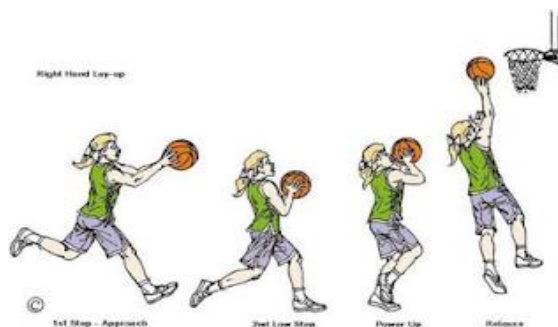
Lay-up dilakukan di akhir *dribble*. Pada jarak beberapa langkah dari ring, penggiring bola secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang.

Usaha memasukkan bola kekeranjang diistilahkan dengan menembak, yang dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan atau *lay up*. (Ahmadi dalam Dian 2011:18). Menurut Wissel dalam Dian (2011: 19) tembakan *lay up* dilakukan dekat dengan keranjang setelah menyalib bola atau menggiring bola. Untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dalam *lay up* maka harus mempunyai kecepatan pada tiga langkah terakhir mendapat bola, tapi juga harus dikontrol kecepatan yang berlawanan. Langkah sebelum melakukan *lay up* adalah pendek, sehingga siswa dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan lompatan. Angkat lutut menembak dan bola lurus ke atas sambil melompat dan bawa bola di antara telinga dan bahu.

Arahkan lengan, pergelangan dan jari-jari lurus ke arah ring *basket* dengan sudut anatar 45 sampai 60 derajat dan lepaskan bola dari telunjuk jari dengan sentuhan yang halus. Pertahankan posisi tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas. Lakukan *follow through* tetap mengangkat lengan dan lurus terentang pada siku, telunjuk menunjuk lurus pada target dan telapak tangan untuk menembak menghadap bawah.

Berikut adalah proses *shooting* dengan

- Fase Persiapan : 1) Lihat target *dribble*; 4) Kaki dibuka selebar bahu
- Fase Pelaksanaan: 1) Melangkah dua kali lebar kanan bergantian kiri kemudian langkah pendek melompat ke atas; 2) Angkat lutut untuk menembak; 3) Rentangkan kaki, punggung dan bahu lurus ke atas; 3) Lepaskan bola saat tangan terjulur ke atas
- Fase *Follow Through*: 1) Lihat sasaran; 2) Mendarat dengan seimbang; 3) Lutut ditekuk; 4) Tangan ke atas



Gambar 7. Gerakan Lay Up
(<https://tugasmakalahkelas.blogspot.com>)

c) *Jump shoot*

Tembakan ini sering dilakukan saat pemain menyerang tidak bisa mendekati keranjang. Tembakan ini sangat sulit dihalangi karena dilakukan pada titik tertinggi lompatan *vertical* penembak.

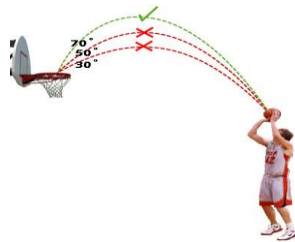


Gambar 8. Jump Shoot

(<https://olahragapedia.com/macam-macam-shooting-bola-basket>)

d) *Underhand shoot*

Tembakan ini adalah jenis tembakan *lay-up* ketika penembak melompat ke arah keranjang, mengangkat tangan ke atas untuk menjauhkan bola dari jangkauan pemain bertahan.



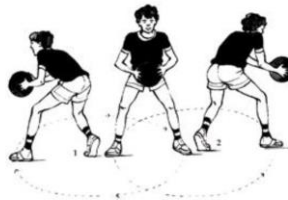
Gambar. 9. Shooting

(<http://www.tutorialbolabasket.com>)

4) Cara berputar (*Pivot*)

Pivot adalah gerakan memutar badan dengan menggunakan salah satu kaki sebagai poros putaran (setelah kita menerima bola). Ada tiga alternatif gerakan yang bisa dilakukan:

- Pivot kemudian *dribble* (membawa bola)
- Pivot kemudian *passing* (melempar bola)
- Pivot kemudian *shooting* (menembakan bola)

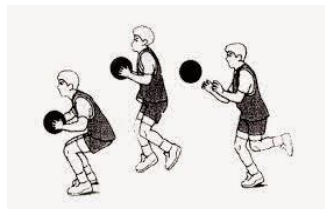


Gambar 10. Pivot

(<http://sigitsanjayateoribasket.blogspot.com/2016/03/teknik-dasar-basket>)

5) *Jump stop*

Jump stop merupakan sebuah gerak berhenti terkendali dan dengan menggunakan dua kaki. *Jump stop* bisa digunakan pemain penyerang untuk memantapkan kaki yang akan dipakai untuk *pivot* (poros), menghindari *traveling*, dan mempertahankan keseimbangan tubuh dengan baik.



Gambar 11. Jump Stop

(<http://sigitsanjayateoribasket.blogspot.com/2016/03/teknik-dasar-basket>)

6) *Rebound*

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat *rebound* yaitu *make contact*, *box out*, dan *jump to the ball*. Dalam era *basket* modern sekarang ini diperlukan gerakan *rebound* dalam suatu pertandingan. Apabila sebuah tim tidak mempunyai keinginan untuk melakukan *defensive rebound* maupun *offensive rebound*, dapat dipastikan tim itu akan kehilangan banyak kesempatan kedua untuk melakukan *score* pada saat pertandingan.



Gambar 12. *Rebound*

(<http://bangunbadan.blogspot.com/2018/04/pengertian-rebound>)

Pengertian Kemampuan

Kemampuan merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran olahraga karena sebagai pendukung terbentuknya prestasi di berbagai cabang olahraga. Menurut Robbin dalam Dina (2011:27), kemampuan merupakan bawaan kesanggupan sejak lahir atau merupakan hasil dari latihan yang digunakan untuk melakukan suatu pekerjaan. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan fisik dan kemampuan intelektual. Kemampuan fisik berkaitan dengan stamina dan karakteristik tubuh, sedangkan kemampuan intelektual berkaitan dengan aktivitas mental dalam mempraktek atau menerapkan dalam pelaksanaannya. Berdasarkan pendapat ahli di atas maka kemampuan merupakan kecakapan tubuhbaik berupa intelektual maupun fisik untuk melakukan suatu perbuatan yang diperoleh melalui latihan atau pun faktor genitas.

Pengertian Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

Menurut Sarwono dalam Dina (2011:30) Siswa adalah setiap orang yang resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan. Siswa atau anak didik adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar-mengajar, dalam proses belajar mengajar siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Siswa akan menjadi faktor penentu, sehingga dapat mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya.

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) secara umum berusia enam belas tahun sampai dengan Sembilan belas tahun dan berada pada tahap perkembangan remaja. Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar pada kondisi fisik, kognitif dan psikososial. Piaget menyatakan bahwa siswa sekolah menengah atas berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal (Papalia, 2018:534).

Menurut Sukintaka dalam lanun (2017:19-20) karakteristik anak SMA umur 16-18 tahun antara lain:

- a. Psikis atau Mental
 1. Banyak memikirkan dirinya sendiri.
 2. Mental menjadi stabil dan matang.
 3. Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
 4. Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, perkawinan, pariwisata dan kepercayaan
- b. Sosial
 1. Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
 2. Lebih bebas.
 3. Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.
 4. Senang pada perkembangan sosial.
 5. Senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualang.
 6. Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
 7. Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
 8. Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

c. Perkembangan Motorik

Anak akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan pada masa dewasanya, keadaan tubuhnya pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan ketrampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih. Untuk itu mereka telah siap dilatih secara intensif di luar jam pelajaran. Bentuk penyajian pembelajaran sebaiknya dalam bentuk latihan dan tugas.

Kerangka Berpikir

Seperti yang telah diuraikan dalam landasan teori bahwa di dalam permainan bola basket, *lay up* memberi andil yang besar terhadap kemenangan sebuah tim. Hal ini disebabkan karena dalam permainan bolabasket, untuk menjadi juara dalam suatu pertandingan sebuah tim harus dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang. Tujuan pemain dalam permainan bolabasket adalah untuk mendapatkan angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka (Perbasi, 2006:4). Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan dan *rebounding* merupakan pengantar memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja pemain harus melakukan tembakan atau *lay up*. Sebetulnya, *lay up* dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya (Wissel dalam Dina, 2011:33).

METODE PENELITIAN

Seperti pendapat Sugiyono (2017:2) yang mengatakan metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis.

Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif atau penelitian survey dengan menggunakan tes. Survei merupakan suatu cara mengadakan penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan obyek yang cukup banyak dalam suatu jangka waktu tertentu. Survei pada umumnya bertujuan untuk membuat penilaian terhadap kondisi dan praktek penyelenggaraan sesuatu di masa sekarang, atau untuk menyusun perencanaan yang teliti tentang pengembangannya.

Populasi Dan Sampel

Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2017:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sesuai dengan pendapat di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Bengkulu Tengah sebanyak 20 siswi putri yang kesemuanya dijadikan sampel penelitian sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2017: 81) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diselidiki. Dalam penelitian ini menggunakan *sampling jenuh* yang merupakan teknik penentuan sampel, bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, teknik ini digunakan bila jumlah populasi relatif kecil (kurang dari 30 orang) Sugiyono (2017: 85), maka dapat disimpulkan bahwa sampel dalam penelitian ini yaitu semua siswi putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Bengkulu Tengah sebanyak 20 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam bab ini akan disajikan hasil tingkat pengukuran dari hasil analisis data dari tes kemampuan *lay up shoot* atlet putri ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bengkulu Tengah yang dilaksanakan pada waktu penelitian. Adapun tes yang dilakukan antara lain adalah tes *lay up shoot*.

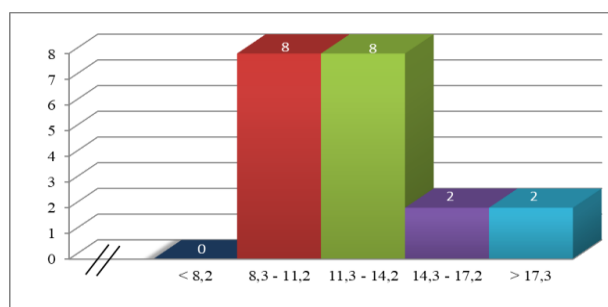
Deskripsi Hasil Kemampuan Lay Up Shoot Atlet Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Bengkulu Tengah

Untuk mengukur kemampuan *lay up shoot* atlet putri ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bengkulu Tengah dilakukan dengan tes *lay up shoot* terhadap 20 sampel. Skor tertinggi adalah 20, skor terendah 10, mean 12,80, median 12, modus 10 dan standar deviasi 3,00.

Tabel 1. Data Hasil Tes Lay Up Shoot

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (Fr)	Kategori Nilai
1	> 17,3	2	10 %	Sangat Tinggi
2	14,3 – 17,2	2	10 %	Tinggi
3	11,3 – 14,2	8	40 %	Sedang
4	8,3 – 11,2	8	40 %	Rendah
5	< 8,2	0	0 %	Sangat Rendah
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bagaimana hasil tes lay up shoot atlet putri ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bengkulu Tengah yaitu yang memiliki lay up shoot dengan kategori sangat tinggi yaitu 2 (10%), dan yang memiliki lay up shoot dalam kategori tinggi yaitu 2 orang (10%), dan yang memiliki lay up shoot dalam kategori sedang yaitu sebanyak 8 orang (40%), dan atlet putri ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bengkulu Tengah yang memiliki lay up shoot kategori rendah yaitu sebanyak 8 orang (40%), dan yang memiliki lay up shoot kategori sangat rendah yaitu 0 orang (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini :



Gambar 13. Grafik Hasil Tes Lay Up Shoot Atlet Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Bengkulu Tengah

Pembahasan

Hasil analisis data yang diperoleh dari data tes lay up shoot terhadap atlet putri ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bengkulu Tengah diperoleh hasil tes lay up shoot paling banyak berada pada kategori sedang dengan rata-rata 12,8. Kemampuan lay up shoot atlet putri ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bengkulu Tengah yang berkategori sangat tinggi yaitu 2 orang (10%), kategori tinggi yaitu 2 orang (10%), dan kategori sedang yaitu 8 orang (40%), dan kategori rendah yaitu 8 orang (40%), dan kategori sangat rendah yaitu 0 orang (0%).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan lay up shoot atlet putri ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bengkulu Tengah secara keseluruhan berada pada kategori cukup baik. Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan lay up shoot dapat sebagai modal untuk bermain bola basket dengan baik. Akan tetapi, atlet putri memiliki keterampilan lay up shoot yang masih dalam kategori sangat tinggi dan tinggi hanya 4 orang sedangkan atlet selebihnya hanya berada pada kategori sedang, hal ini tidak cukup untuk menjadikan sebuah tim yang baik untuk menjadikan sebuah tim yang memiliki susunan pemain yang baik dan sesuai dengan harapan pelatih. Tingkat kesulitan dalam melakukan kemampuan 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 atlet putri untuk melakukannya.

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, 2022: 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 (2020:44), "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. Usaha memasukkan bola kekeranjang diistilahkan dengan menembak, yang dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan atau lay up. (Ahmadi dalam Dian 2011:18).

Menurut Yulingga (2015:56) bahwa hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan lay up shoot yaitu, (1) saat menerima bola, (2) saat melangkah, (3) saat melepaskan bola. Ketiga prinsip tersebut harus dilakukan secara luwes, lancer, harmonis dan kontinyu dalam satu gerakan yang utuh. Menurut Muhammad (2019:43) lay up shoot adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan keranjang basket yang didahului dengan lompatlangkah-lompat. Tembakan lay up dapat didahului dengan berlari, menggiring, atau memotong kemudian berlari dan menuju ke arah ring basket.

Menurut Yusmawati (2014:78) bahwa usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan lay up shoot, tembakan ini lebih kompleks dibandingkan dengan tembakan dengan meloncat. Gerakannya terdiri dari lari, lompat, langkah, lompat dan menembak. Atau bisa berasal dari menggiring, menangkap bola sambil melompat, melangkah, melangkah dan menembak." Menurut Gilang (2019:38) bahwa lay up shoot merupakan teknik yang efektif karena dilakukan pada jarak yang sedekatdekatnya dengan keranjang basket sehingga teknik lay up shoot ini menjadi teknik yang ampuh untuk memasukan bola kedalam keranjang dan mendapatkan poin yang sebanyak-banyaknya.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa lay up shoot adalah gerakan yang dilakukan dekat dengan keranjang setelah menyalib bola atau menggiring bola dan untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dalam lay up maka harus mempunyai kecepatan pada tiga langkah terakhir mendapat bola, tapi juga harus dikontrol kecepatan yang berlawanan. Langkah sebelum melakukan lay up adalah pendek, sehingga siswa dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan lompatan. Angkat lutut menembak dan bola lurus ke atas sambil melompat dan bawa bola di antara telinga dan bahu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan *lay up shoot* atlet putri ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bengkulu Tengah diperoleh hasil tes *lay up shoot* dengan rata-rata 12,8 dan berada pada kategori sedang. Sedangkan kemampuan *lay up shoot* yang berkategori sangat tinggi yaitu 2 orang (10%), kategori tinggi yaitu 2 orang (10%), dan kategori sedang yaitu 8 orang (40%), dan kategori rendah yaitu 8 orang (40%), dan kategori sangat rendah yaitu 0 orang (0%).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *lay up shoot* atlet putri ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bengkulu Tengah secara keseluruhan berada pada kategori cukup baik

Saran

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang berhubungan dengan meningkatkan kemampuan *lay up shoot* atlet putri ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bengkulu Tengah, diantaranya:

1. Sekolah SMAN 1 Bengkulu Tengah harus mampu memfasilitasi kegiatan ekstrakurikuler agar dapat mencapai tujuan kegiatan ekstrakurikuler dengan maksimal.
2. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bengkulu Tengah, disarankan agar lebih memperhatikan faktor-faktor *lay up shoot* dan teknik dasar yang dilatih dan harus mampu mengontrol motivasi atlet agar mampu terus berlatih dengan baik demi peningkatan kemampuan bermain maupun prestasi bermain.
3. Bagi atlet, khususnya atlet putri ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bengkulu Tengah, agar lebih meningkatkan lagi kemampuan *lay up shoot* dan teknik dasar lainnya agar meningkatkan pencapaian prestasi.
4. Bagi peneliti ingin melanjutkan penelitian ini agar bisa menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasikan dan meneliti dalam jumlah populasi dan sampel yang lebih besar didaerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambler. V. 2016. Petunjuk Untuk Pelatih & Pemain Bolabasket. Pionir Jaya
- Anas Sudijono, 2007. Pengantar Evaluasi Pendidikan. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Anggoro, Budi Prasetya. 2016. Tingkat Kemampuan Lay Up Shoot Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMK Leonardo Klaten. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2000. Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: BinaAksara
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktisk. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Budiana, D., & Lubay, L. H. 2013. Modul pembelajaran permainan bolabasket. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Dedy Sumiyarsono. 2022. Keterampilan Bolabasket. Yogyakarta: FIK UNY
- Dian Resti Apriani. 2011, "Survei Tingkat Kemampuan Lay Up dan One Hand Set Shoot dalam Permainan Bolabasket pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMA N 1 Banjarnegara Tahun 2010/2011".
- Faisal, Imam. 2015. Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 1 Imogiri Bantul Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gilang, Ramadan. 2019. Pengaruh Kemampuan Motorik, Imagery Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Lay-Up Shoot. Jurnal Olahraga. Vol 4 No 1. ISSN 2655-1896.
- <http://www.tutorialbolabasket.com>
- <https://tugasmakalahkelas.blogspot.com>
- <http://sigitsanjayateoribasket.blogspot.com/2016/03/teknik-dasar-basket>
- <http://bangunbadan.blogspot.com/2018/04/pengertian-rebound>
- Mikanda, Rahmani. 2014. Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta: Dunia Cerdas
- Muhammad, Faz'ul. 2019. Pengaruh Latihan Imagery Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket SMAN 1 Menganti Gresik. Jurnal Pendidikan. Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Juli 2019. Vol 2 No 2. ISSN 2613-9421.
- Rori Lanun. 2007. Persepsi Siswa Muhammadiyah 1 Bantul Terhadap Ekstrakurikuler Bolavoli. Skripsi. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Riduwan. 2010. Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Perbasi. 2010. Peraturan Permainan BolaBasket. Jakarta: PB Perbasi, Friday, February 08, 2019, 8:10:01 AM.
- Setia, Widya Utama. 2016. Kemampuan Lay Up Shoot Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Muhammadiyah Bantul Tahun Ajaran 2015/2016. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Ulfah, Dharu. 2016. Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 1 Jepon Blora Jawa Tengah. Jurnal Pendidikan Kepelatihan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementrian.Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Wissel, Hall. 2020. Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran tehnik dan Taktik. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Yulingga, Nanda. 2015. Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Hasil Belajar lay Up Shoot bola Basket Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Tangan. Jurnal Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri. Vol 2 No 26. ISSN 2355-762.
- Yusmawati. 2014. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lay-Up Bola Basket. Journal of Physical Education, Health and Sport. Vol 1 No 2. ISSN 2354-7901.