

**KETERAMPILAN *LAY UP SHOOT* PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
DI SMP NEGERI 2 BATANGHARI**

SKRIPSI



OLEH

**MUHAMMAD HENDRA RAHMATULLAH
NIM : KIA118105**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “**Keterampilan *Lay Up Shoot* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Batanghari**” diajukan oleh Muhammad Hendra Rahmatullah NIM: KIA118105 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan dalam Sidang Dewan Penguji.

Jambi, Juni 2023
Dosen Pembimbing I

Dr.Drs.Ilham,M.Kes.
NIP. 196712311992031019

Jambi Juni 2023
Pembimbing II

Muhammad Usni Zamzami Hasibuan, S.Pd., M.Pd
NIDK. 201506111006

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Muhammad Hendra Rahmatullah
NIM : KIA118105
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Juni 2023
Yang Membuat Pernyataan

Muhammad Hendra Rahmatullah
NIM: KIA118105

ABSTRAK

Muhammad Hendra Rahmatullah. 2022 “Keterampilan *Lay Up Shoot* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Batanghari”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr.Drs.Ilham,M.Kes. (II) Muhammad Usni Zamzami Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: Keterampilan *Lay Up Shoot*

Hasil observasi peneliti dilakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket, dari keterangan yang diperoleh melalui pelatih, SMP Negeri 2 Batanghari memiliki ekstrakurikuler khususnya bola basket, siswa selalu ikut aktif dalam kegiatan latihan, selain itu siswa juga mengikuti pertandingan basket antar pelajar, untuk penguasaan teknik dasar *jump shoot, lay up, set shoot* rata-rata sudah dapat menguasai, namun dalam permainan bola basket penggabungan keterampilan tersebut selalu dilakukan, sehingga perlu diketahuinya keterampilan *lay up shoot* yang dimiliki atlet, penguasaan keterampilan diketahui dengan tujuan agar pelatih dapat mengetahui secara mendalam baik dari kekurangan yang dimiliki siswa saat melakukan *lay up shoot*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu karena peneliti ingin mengetahui Keterampilan *Lay Up Shoot* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Batanghari. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling* berjumlah 18 orang.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh Keterampilan *lay up shoot* dari 18 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 9-10 sebanyak 1 orang dengan persentasi 6%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 7-8 sebanyak 6 orang dengan persentasi 33%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 5-6 sebanyak 3 orang dengan persentasi 17%, yang memiliki kategori kurang dengan rentang 5-6 sebanyak 3 orang dengan persentasi 17%, yang memiliki kategori sangat kurang dengan rentang 1-2 sebanyak 5 orang dengan persentasi 28%.

Dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Keterampilan *Lay Up Shoot* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Batanghari memiliki kategori sangat baik dengan persentasi 33%.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat, rahmat, dan karunia- Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat berserta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman, amin. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Skripsi ini berjudul “Keterampilan *Lay Up Shoot* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Batanghari”. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini dengan ketulusan hati dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Sutrisno, M.Sc, Ph. D selaku Rektor Universitas Jambi
2. Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd., M.Sc selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Bapak Dr. Drs. Palmizal. A. S.Pd., M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan FKIP Universitas Jambi.
4. Bapak Roli Mardian, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi.
5. Bapak Dr. Ilham., M.Kes selaku pembimbing I yang senantiasa membimbing saya hingga skripsi ini dapat selesai.
6. Bapak Muhammad Usni Zamzami Hasibuan, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II yang selalu sabar dan memberikan motivasi untuk penyelesaian dari proposal sampai sekripsi.
7. Bapak/Ibu dosen staf pengajar FKIP Universitas Jambi atas ilmu dan pendidikan yang telah diberikan selama perkuliahan.

8. Kedua orang tua Ayahanda dan Ibu yang telah memberikan do'a dan dukungannya selama menempuh pendidikan di bangku kuliah.
9. Teman-teman angkatan 2018, dan seluruh teman-teman Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas dorongan dan do'anya.

Jambi, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	
2.1 Permainan Bola Basket	6
2.1.1 Sarana Olahraga Basket	8
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bolabasket	11
2.1.3 Pengertian <i>Lay Up Shoot</i>	16
2.2 Hakekat Keterampilan.....	26
2.3 Deskripsi Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 2 Batanghari.....	27
2.4. Karakteristik Usia Remaja	28
2.5 Penelitian yang Relevan	31
2.6 Kerangka Berfikir	33
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	36
3.2 Desain Penelitian.....	36
3.3 Populasi Dan Sempel	36
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
3.5 Instrumen Penelitian.....	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data	37
3.7 Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil penelitian.....	40
4.2. Pembahasan.....	41
BAB V PENUTUP	
5.1. Kesimpulan.....	44
5.2. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	46

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

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 digemari adalah permainan bolabasket.

Melalui kegiatan olahraga bolabasket, 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 bola basket 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).

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 akankalah, 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 (Suherlin, 2015: 65).

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 dilakukan dengan jarak yang lebih dekat, 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* dilakukan 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 Batanghari harus mengetahui teknik dasar *lay up shoot*.

Hasil observasi peneliti dilakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket, dari keterangan yang diperoleh melalui pelatih, SMP Negeri 2 Batanghari memiliki ekstrakurikuler khususnya bola basket, siswa selalu ikut aktif dalam kegiatan latihan, selain itu siswa juga mengikuti pertandingan basket antar pelajar, untuk penguasaan teknik dasar *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*

rata rata sudah dapat menguasai, namun dalam permainan bola basket penggabungan keterampilan tersebut selalu di lakukan, sehingga perlu di ketahuinya keterampilan *lay up shoot* yang dimiliki atlet, penguasaan keterampilan diketahui dengan tujuan agar pelatih dapat mengetahui secara mendalam baik dari kekurangan yang di miliki siswa saat melakukan *lay up shoot*.

Oleh karena itu, dalam pengajuan skripsi ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Keterampilan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP N 2 Batanghari”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah, yaitu:

1. Masih terlihat pemain peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP N 2 Batanghari saat melakukan keterampilan *lay up shoot* belum terlihat baik.
2. Bola yang di *lay up shoot* oleh peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP N 2 Batanghari tidak tepat sasaran yang di tuju
3. Baik gerakan, ataupun penguasaan keterampilan *lay up shoot* yang dilakukan peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP N 2 Batanghari masih banyak yang asal-asalan.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini yaitu: keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Batanghari

1.4. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Bagaimanakah keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Batanghari?

1.5. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan *lay upshoot siswa* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Batanghari.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan informasi dan kajian mengenai teknik-teknik dalam permainan bolabasket yaitu

1. Bagi para pelatih dalam menyusun program latihan teknik *lay up* pada ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Batanghari.
2. Bagi siswa penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dalam menentukan antara *lay up* dengan menggunakan *underhand* dan *overhand* yang baik karena dalam dunia olahraga pengembangan teknik-teknik baru akan selalu berkembang sesuai dengan perkembangan dan pengembangan permainan.
3. Bagi sekolah berguna untuk meningkatkan prestasi olahraga sekaligus sebagai bahan pertimbangan bagi para peneliti untuk mengadakan penelitian lanjutan.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

2.1 Permainan Bola Basket

Olahraga bolabasket merupakan olahraga menggunakan bola besar, dimainkan dengan dua regu. Olahraga bolabasket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar janga memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan lempar tangkap, menggiring, dan menembak (Dedy Sumiyarsono, 2002: 1)

Menurut Farida (2013: 1), bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang dan saling bertanding mencetak angka dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil.

Menurut Wissel (2000: 2), permainan bola basket merupakan suatu kombinasi dari pertahanan dan penyerangan, untuk itu seorang pemain haruslah menguasai teknik dan keterampilan dasar bermain bola basket untuk dapat bermain dengan baik. Kelanjutan tingkatan prestasinya tinggal memperbanyak latihan ulang (*drill*) yang cukup, sehingga dapat menguasai gerakan secara otomatis. Bola basket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain tiap tim dengan tujuan mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 2) permainan bolabasket adalah permainan yang sederhana. Rahasia permainan bolabasket yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Bolabasket merupakan jenis olahraga yang

begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia khususnya kaum remaja. Proses perkembangannya yang sangat cepat ini dipengaruhi berbagai macam hal sebagai berikut: (a) Permainan yang sederhana sehingga mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna, (b) Tidak memerlukan banyak pemain, (c) Tempat bermain dapat dilakukan di mana saja, seperti di dalam ruang tertutup (di dalam gedung) dengan peralatan yang relatif murah. Bahkan permainan inipun dapat dilakukan di halaman rumah dengan memasang ring basket di tembok garasi dan dimodifikasi, (d) Permainan bolabasket juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan yang baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerjasama tim, (e) Permainan bolabasket menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* sembari meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastis, gerkan penuh tipu daya, dan silih bergantinya gol-gol indah dari regu yang sedang bertanding, (f) Adanya dukungan moril dan materiil dari pemegang kebijakan melalui institusi yang ada.

Berdasarkan keterangan dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket adalah salah satu olahraga yang didasarkan pada kemampuan individual (*dribble, passing, shooting dan lay up shoot*), kerja sama tim, kecepatan, kekuatan, daya tahan, serta mental.

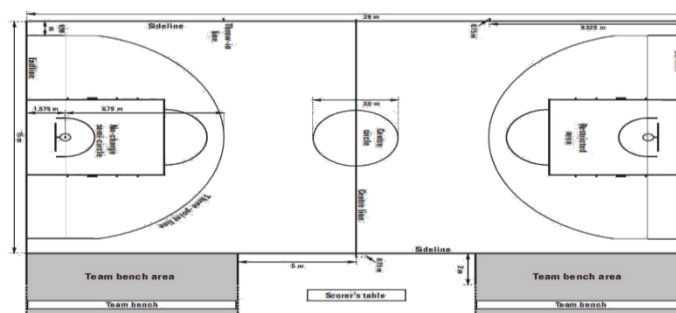
Bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu dimainkan oleh lima orang dengan tujuan sebanyak mungkin memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukkan bola ke dalam ring nya. Tim atau regu yang berhasil memasukkan bola lebih banyak lah yang menjadi pemenang. Untuk dapat memainkan permainan bolabasket dengan baik diperlukan kemampuan fisik dan mental yang cukup. Maka diperlukan suatu latihan yang

rutin, disiplin, kemauan yang kuat, teknik latihan yang tepat untuk mewujudkan kemampuan tersebut.

2.1.1 Sarana Olahraga Basket

1. Lapangan Basket

Menurut PERBASI (2010: 34), lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang lapangan yaitu 28 m serta lebar lapangan adalah 15 m dan terdapat tiga buah lingkaran di dalam lapangan yang memiliki jari-jarinya yaitu 1,8 m yang diukur dari sisi luar keliling lingkaran dan dengan pusatnya berada di titik tengah garis *free throw*. Dibawah ini adalah gambar lapangan bola basket :



Gambar 2.1. Lapangan Bola basket

Sumber: <http://lapanganBasket.co.id>. (Diakses April 2023)

Garis *free-throw* dibuat sejajar dengan masing-masing *endline*. Sisi terjauh garis ini 5,80 m dari sisi dalam *endline* dan panjangnya 3,60 m. Titik tengahnya akan berada pada garis khayal yang menghubungkan dua (2) titik tengah *endline*. Daerah bersyarat merupakan daerah lapangan yang berbentuk persegi panjang di lapangan permainan, dibatasi oleh *endline*, perpanjangan garis *free-throw* dan garis-garis yang berasal dari *endline*, sisi luarnya akan berjarak 2,45 m dari titik tengah *endline* dan berakhir pada sisi luar perpanjangan garis *free-throw*. Garis-

garis tersebut, kecuali *endline* adalah bagian dari daerah bersyarat. Bagian dalam daerah bersyarat harus diwarnai.

2. Bola basket



Gambar 2.2 Bola Basket
Sumber: (Dokumentasi Pribadi)

Bola basket memiliki bahan kulit, karet, dan juga berbahan sintetis lainnya. Bola basket memiliki ukuran 7 memiliki keliling lingkaran 750-780mm dan 6 memiliki keliling 724-737mm, berat bola untuk putra 567-650 gram dan sedangkan putri 510-567gram.

3. Lapangan Basket



Gambar 2.3 Lapangan Basket
Sumber: (Dokumentasi Pribadi)

Lapangan Basket memiliki ukuran standar panjang lapangan garis samping 28 meter, lebarnya 15 meter dan juga garis tengah lingkaran 3,6 meter.

4. Ring basket



Gambar 2.4 Ring basket
Sumber: (Dokumentasi Pribadi)

Ring basket yang sesuai standar memiliki tinggi tiang 3 meter yang terbuat dari besi, *ring* berbentuk bundar dengan diameternya 450mm yang terbuat dari besi dan juga terdapat jaring yang tergantung dengan panjang 400-500mm. *Ring* basket

memiliki papan pantul yang berfungsi untuk memantulkan bola masuk ke *ring* yang memiliki panjang sebesar 1.800 mm dan lebarnya 1.200mm.

5. Sepatu Basket



Gambar 2.5 Sepatu Basket
Sumber: (Dokumentasi Pribadi)

Sepatu basket di gunakan untuk sebagai alas kaki untuk melindungi kaki dari gesekan yang terjadi antara telapak kaki dan permukaan lantai lapangan, bagian telapak pada sepatu terbuat dari karet tebal untuk meminimalisir gesekan terjadi. Sepatu basket juga ada versi dibuat dengan desain high ankle untuk melindungi pergelangan kaki lo saat melompat, berkelit, ataupun lari di lapangan

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bolabasket

Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik yang benar. Untuk menjadi pemain bola basket yang baik, harus memiliki skill dan fundamental bermain basket yang benar (Danny Kosasih, 2008 : 98).

Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut : 1) teknik melempar dan menangkap (*Passing*), 2) teknik menggiring bola (*Dribling*), 3) teknik menembak (*Shooting*), (Imam Sodikun, 1992 : 48).

Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain diantaranya :

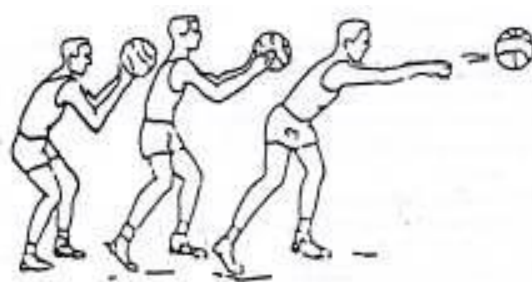
2.1.2.1 Teknik Mengumpan dan Menangkap (*Passing dan Catching*)

Passing dan Catching merupakan kecakapan dwi tunggal, untuk dapat menghidupkan permainan bola basket. Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola. Melempar dan menangkap bola selalu dilakukan secara berteman, apabila seorang pemain memegang bola maka dia harus melempar bola sedangkan pemain dalam posisi tidak memegang bola maka dia bersiap untuk menerima atau menangkap bola (Imam Sodikun, 1992: 48).

Mengumpan memiliki kegunaan khusus, yaitu 1) mengalihkan bola dari daerah padat pemain, 2) menggerakkan bola dengan cepat pada fast break, 3) membangun permainan yang offensif, 4) mengoper ke rekan yang sedang terbuka untuk penembakan, dan 5) mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri (Wissel, 2000: 71).

Ada beberapa elemen dasar dalam passing yang harus diajarkan agar presentase turnover bias ditekan (Danny Kosasih, 2008: 25), antara lain: 1) Kecepatan, bola yang di-passing harus tajam, cepat, tidak terlalu keras, dan tidak terlalu pelan, 2) Target, setiap passing haruslah tepat/akurat pada target yang

spesifik. Bukan hanya orang yang akan di-passing, tetapi sasaran/target tangan peminta bola, 3) Timing, bola harus sampai pada penerima disaat yang tepat, tidak sebelum atau sesudahnya, 4) Trik, pemain yang melakukan passing harus berusaha menggunakan tipuan untuk mengelabui defender. Biasanya defender tertipu saat kita menggunakan tipuan mata, 5) Komunikasi, komunikasi antar pemain sangat diperlukan untuk mengurangi resiko turnover (komunikasi mata, suara, sinyal, dan lain-lain).



Gambar 2.6 Lemparan dada dengan dua tangan
Sumber: (Imam Sodikun, 1992:50)

2.1.2.2 Teknik Menggiring (*Dribbling*)

Dribbling merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam bola basket dan penting untuk permainan individual dan tim (Wissel 2000 : 95). Menurut Imam Sodikun (1992: 57) menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari ke segala arah. Untuk menjelajahi seluruh lapangan dengan bola, perlu kemampuan *dribbling* yang tinggi. Sedangkan menurut Perbasi (2006:18) dribble adalah cara untuk bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seorang pemain, tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi yang baik untuk melakukan passing ataupun *shooting*.

Manfaat men-dribble antara lain: 1) memindahkan bola keluar dari daerah yang padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan, ketika penerima tidak

bebas penjagaan, dan pada saat fast break untuk mencetak angka, 2) menembus penjagaan ke arah ring, 3) menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim, 4) memperbaiki posisi atau sudut, 5) membuat peluang untuk mencetak angka (Wissel, 2000: 95).

Menurut Imam Sodikun (1992: 57) *dribbling* dapat dilakukan dengan bola yang tinggi untuk kecepatan dan bola yang rendah untuk kontrol atau penguasaan bola. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah asal bola diambil sambil dipantulkan, baik itu jalan kaki maupun sambil berlari.

Pada awalnya bola harus lepas dari tangan sebelum kaki diangkat dari lantai, sementara saat menggiring bola tangan tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan atau bola diam dalam genggaman tangan. Sedangkan menurut Danny Kosasih (2008: 38) *dribbling* dilakukan dengan kekuatan siku, pergelangan antuan dari bahu. Jari harus selalu tangan, telapak tangan, jari relaks, namun tegas menekan bola. relaks, namun tegas menekan bola.

2.1.2.3 Teknik Menembak (*Shooting*)

Menembak adalah gerakan akhir untuk mendapatkan angka umumnya dalam bola basket, tembakan dilakukan setiap 15-20 detik dan hampir setengahnya berhasil masuk.

Perbasi (2006: 13) *Shooting* adalah skill dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling digemari. Ada istilah berkaitan dengan teknik shooting dalam bolabasket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak usia dini, yaitu "BEEF". B (Banlance), gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur tubuh dalam posisi seimbang. E (Eyes), agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil focus pada target

(pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring). E (Elbow), pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. F (Follow Through), kunci siku lalu lepaskan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukkan bola atau shooting. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bola basket yang mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke basket atau keranjang lawan dan mencegah pihak lawan melakukan hal yang serupa. Kemampuan suatu tim dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Menembak adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket, teknik dasar seperti passing, dribbling, bertahan, dan rebounding akan mengantar memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan tembakan.

Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya (Wissel, 2000: 43). Sedangkan Imam Sodikun (1992:94) mengemukakan bahwa menembak merupakan sasaran akhir setiap pemain dalam bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh suatu keberhasilan dalam menembak.

Penembak yang hebat sering disebut pure-shooter karena kehalusannya, tembakan yang meluncur bebas tanpa menyentuh ring. Wissel (2000: 43) mengungkapkan beberapa pemain beranggapan pure-shooter adalah anugerah alam, bakat sejak lahir. Ini adalah konsep yang salah, penembak yang handal itu hasil latihan bukan dari lahir.

2.1.3. Pengertian *Lay Up Shoot*

Lay-up shoot adalah salah satu keterampilan dasar yang terdapat pada permainan basket (Nuril Ahmadi, 2007: 19). *Lay up shoot* adalah tembakan jarak dekat dari ring basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke ring basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring.

Menurut Surodjikun (2012: 162), tembakan sambil melayang (*lay up*) adalah cara menembakkan bola ke arah keranjang seolah-olah sambil melayang sampai lengan tembak berada sedekat mungkin dengan sasaran. *Lay up shoot* dapat dilakukan dengan 2 (dua) hitungan kaki ataupun dengan 1 (satu) hitungan kaki. Untuk melompat tinggi dalam *lay up* pemain harus mempunyai kecepatan setelah tiga sampai empat langkah ketika memotong atau mendorong bola, selain itu pemain juga harus mengontrol kecepatan. Selanjutnya, langkahkan kaki dengan berlawanan (bergantian).

Dilanjutkan oleh Oliver (2007: 15), untuk melakukan *lay up* dengan tangan kanan, tubuh harus diposisikan dengan jarak satu langkah dari ring basket di sisi kanan ring basket. Lengan sebaiknya diposisikan tinggi-tinggi dan ditekuk untuk menembak sampai membentuk sudut derajat sehingga lengan tersebut membentuk huruf L. Bola basket diposisikan pada telapak jari-jari lengan kanan. Tangan yang tidak melakukan tembakan digunakan untuk menopang bola, dan lengan serta siku yang tidak melakukan tembakan digunakan untuk melindungi diri dari permainan bertahan yang menghalangi tembakan.

Adapun cara melakukan tembakan *lay-up* menurut Muhajir (2007:

16) sebagai berikut.

- 1) Sikap permulaan, pemain menghadap ke basket dengan jarak secukupnya.

Kedua tangan memegang bola siap untuk melakukan *dribble* menuju basket. Bergeraklah sambil *mendribbel* dengan pantulan tinggi beberapa langkah kedepan, kemudian tangkap bola dengan dua tangan sambil melayang cukup jauh.

- 2) Pelaksanaannya, ketika mendarat dari layangan tersebut, lakukan satu langkah pendek, kemudian loncat setinggi mungkin.

Angkat bola keatas agar menjangkau basket sedekat mungkin. Lengan tembakdi luruskan sedikit. Kemudian pergelangan tangan menembakan bola ke basket.

Adapun langkah dalam melakukan *lay up shoot* dengan tangan kanan maupun kiri menurut Prusak (2007: 72) adalah sebagai berikut :

- 1) *Lay up* tangan kanan: Lompat dengan tumpuan kaki kiri, angkat lutut kaki kanan dan tangan kanan, kemudian tembakan bola tinggi – tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantu
- 2) *Lay up* tangan kiri: Lompat dengan tumpuan kaki kanan, angkat lutut kaki kiri dan tangan kiri, kemudian tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul.

Ditambah lagi menurut Kosasih (2008: 50), lompatan yang tinggi dibuat dengan jejak kaki terakhir sebelum melompat, jadi usahakan lompatan kita mendekati ring. *Lay up shoot* dapat dilakukan dengan 2 (dua)

hitungan kaki ataupun dengan 1 (satu) hitungan kaki. Untuk melompat tinggi dalam *lay up* pemain harus mempunyai kecepatan setelah tiga sampai empat langkah ketika memotong atau mendorong bola, selain itu pemain juga harus mengontrol kecepatan. Selanjutnya, langkahkan kaki dengan berlawanan (bergantian).

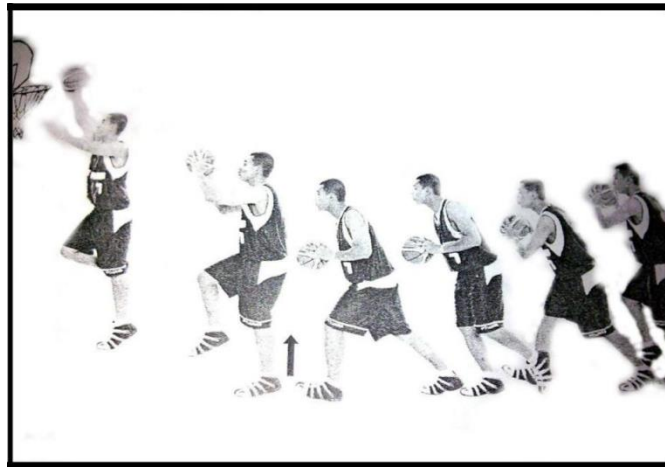
Langkah sebelum melakukan *lay up shoot* sebaiknya dilakukan dengan langkah yang pendek, jadi pemain dapat dengan cepat membuka dan menekuk lututnya untuk dapat mengubah momentum pergerakan dari bergerak maju menjadi naik. Kemudian pemain mengangkat lutut pada saat menembak dan memosisikan bola agar lurus ke atas ketika pemain melompat, lalu membawa bola di antara telinga dan bahu. Setelah itu, arahkan lengan, pergelangan tangan, dan jari lurus ke basket pada sudut antara 45° hingga 60° lalu lepaskan bola menggunakan jari telunjuk dengan sentuhan yang halus.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *lay upshoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak yang sangat dekat dengan ring basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke ring basket, yang didahului dengan dua langkah.

2.1.3.1 Teknik Melakukan *Lay Up Shoot*

Langkah dalam melakukan *lay up shoot* dengan tangan kanan maupun kiri menurut Prusak (2007: 72) adalah sebagai berikut: *lay up* tangan kanan: lompat dengan tumpuan kaki kiri, angkat lutut kaki kanan dan tangan kanan, kemudian tembakan bola tinggi–tinggi dan pelan–pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul. *Lay up* tangan kiri lompat dengan tumpuan kaki

kanan, angkat lutut kaki kiri dan tangan kiri, kemudian tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul.



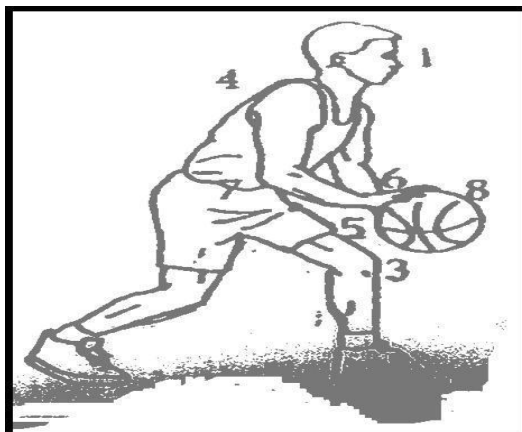
Gambar 2.7. Tembakan *Lay-Up*
(Sumber: Kosasih, 2008: 50)

Menurut Sumiyarsono (2002: 36) adapun pelaksanaan *lay-up* sebagai berikut:

- 1) Saat menerima bola, harus dalam keadaan melayang dengan lompatan pertama sejauh mungkin yang mempunyai manfaat untuk meninggalkan lawan yang menjaga.
- 2) Saat melangkah, dilakukan dengan langkah pendek yang berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan badan dan memperoleh awalan pada lompatan berikutnya setinggi mungkin agar dapat mendekat dengan basket.

Adapun teknik gerakan *lay up shoot* menurut Wissel (2006: 61) adalah:

- 1) Fase Persiapan



Gambar 2.8. Persiapan *Lay Up Shoot*
(Sumber: Wissel, 2006: 61)

Keterangan:

1. lihat target
2. langkah pendek
3. lutut yang rendah untuk melompat
4. bahu rileks
5. tangan yang tidak menembak di bawah bola
6. tangan menembak di belakang bola
7. siku masuk/rapat
8. bola di antara telinga dan bahu



Gambar 2.9 Pelaksanaan *Lay Up Shoot*
(Sumber: Wissel, 2006: 61)

2) Fase Pelaksanaan

Keterangan:

1. angkat lutut untuk menembak
2. lompat
3. rentangkan kaki, punggung, bahu
4. rentangkan siku
5. lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan
6. lepaskan jari telunjuk
7. penyeimbang tangan pada bola sampai terlepas
8. irama yang sama/ seimbang

3) Fase *Follow-Through*

Keterangan:

1. lihat sasaran
2. mendarat dengan seimbang
3. lutut tertekuk

4. tangan ke atas

Langkah sebelum melakukan *lay up shoot* sebaiknya dilakukan dengan langkah yang pendek, jadi pemain dapat dengan cepat membuka dan menekuk lututnya untuk dapat mengubah momentum pergerakan dari bergerak maju menjadi naik. Kemudian pemain mengangkat lutut pada saat menembak dan memposisikan bola agar lurus ke atas ketika pemain melompat, lalu membawa bola di antara telinga dan bahu. Setelah itu, arahkan lengan, pergelangan tangan, dan jari lurus ke basket pada sudut antara 45° hingga 60° lalu lepaskan bola menggunakan jari telunjuk dengan sentuhan yang halus. Seperti pernyataan yang diungkapkan Wissel (2006: 47) “*Direct your arm, wrist, and fingers straight to the basket at an angle between 45 degrees and 60 degrees and release the ball off your index finger with a soft touch.*” Kemudian pertahankan keseimbangan tangan pada bola hingga bola dilepaskan.

Dilanjutkan dengan mempertahankan lengan atas dan meluruskan siku. Setelah itu, jari telunjuk pemain lurus pada sasaran dan lecutkan tangan pada saat menembak dengan menghadap ke bawah.

Menurut Imam Sodikun (2002: 13), pada permainan bolabasket suatu tim harus memiliki empat faktor utama yang harus dipenuhi: (a) penguasaan teknik dasar (*fundamentals*), (b) ketahanan fisik (*phisycal condition*), (c) kerjasama (pola dan strategi), (d) teknik dasar menembak (*shooting*).

a. Teknik Menembak

Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket adalah shooting, karena tujuan permainan bolabasket adalah memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan tidak membuat skor. Untuk itu terknik dasar shooting merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. (Pengertian Shooting Dalam Bolabasket, Kebugaran dan Jasmani, 2015: 21)

Oleh karena itu teknik shooting merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat, keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan dalam keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam menembak perlu dilakukan teknik-teknik yang betul.

b. Tembakan *lay-up*

Menurut PB. PERBASI dalam buku bolabasket untuk semua (2006:24), tembakan *lay up* adalah hal yang harus di pelajari dalam olahraga bolabasket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri.

Tembakan ini dimulai dari menangkap bola sambil melayang → menumpu satu kaki → melangkahakan kaki yang lain ke depan → menumpu satu kaki → melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan basket. Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kiri atau kanan) basket dan bola dipantulkan lebih dulu ke papan.

Menurut PB. PERBASI (2004: 24), tembakan *lay up* adalah hal yang harus di pelajari dalam permainan bolabasket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik. Tembakan ini dimulai dari menangkap bola sambil melayang → menumpu satu kaki → melangkahkan kaki yang lain ke depan → menumpu satu kaki → melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan basket. Dalam melakukan tembakan *lay up* sangat diperlukan adanya ketepatan dalam mengarahkan bola ke ring basket. Menurut Wissel (2000: 44), "keahlian dasar yang harus dilatih dalam tembakan *lay up* adalah keakuratan dalam menembak". Salah satu faktor yang menentukan untuk menghasilkan suatu tembakan yang akurat adalah sudut tembakan.

Tembakan *lay up* bagian dari permainan bolabasket yang dimana *lay up* tersebut paling mudah untuk mencetak point dikarenakan dekat dengan ring basket. Maka dari itu *lay up* tergolong paling efektif untuk mencetak point 2 angka.

Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Tembakan ini disebut gaya tembakan langkah tiga. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring bola. Melangkahkan kaki dua kali, mengoper atau menembakkan bola merupakan unsur yang sangat penting dalam gerakan *lay up* (Imam Sodikun, 2002: 19).

c. *Underhand Lay Up shoot*

Teknik *lay up shoot* dengan *underhand* yaitu teknik *lay up shoot* dengan posisi tangan berada di bawah bola, telapak tangan menghadap ke atas dan jari-jari tangan menghadap ke depan. Pelepasan bola disebabkan karena gerakan dari tangan diikuti dengan gerakan fleksi pergelangan tangan. (PB. PERBASI, 2006: 24).

Apabila dimulai dari sisi kanan, injakkan kaki kiri, lalu gunakan kaki dalam. Pertahankan kepala agar tetap tegak dan mata terpusat pada kotak di atas keranjang. Punggung dan pinggang harus lurus. Gunakan lutut yang lain sebagai pendorong tubuh. Tembakan bola dengan lurus. Teruskan gerakan tersebut dengan meluruskan siku, pergelangan tangan dan jari-jari. Saat melepaskan bola jangan membuat putaran bola atau *spin*. Gunakan tangan yang tidak dipakai untuk melindungi bola.

Pelepasan bola tidak dilakukan dengan tembakan sekuat tenaga, namun dilakukan seperti diletakkan ke keranjang. Ketika pemain bergerak atau berlari dengan kecepatan tinggi, *lay up* dengan menggunakan teknik *underhand* lebih baik dibandingkan dengan teknik *overhand* karena kontrol terhadap bola lebih mudah.

d. *Overhand Lay Up Shoot*

Tembakan *overhand lay up shoot* merupakan tembakan yang dilakukan dengan serangkaian gerakan mulai dari menangkap bolalompat-langkah-lompat kemudian melepas bola dengan cara langsung ke arah ring atau dipantulkan ke papan pantul dengan posisi tangan menekuk 90° disamping telinga telapak tangan menghadap ke atas. (PB. PERBASI, 2006: 24).

Teknik *overhand layup shoot* yaitu teknik *lay up* dengan posisi tangan berada di atas atau belakang bola. Telapak tangan menghadap ke bawah. Pelepasan bola disebabkan karena gerakan ke bawah akibat fleksi ke bawah dari pergelangan tangan dan menyebabkan *back spin* sesaat setelah bola lepas dari tangan. *Lay up* semacam ini lebih menguntungkan saat kecepatan lari tidak terlalu tinggi. Dikarenakan bola rawan jatuh pada teknik semacam ini dilakukan pada kecepatan tinggi. Apabila dimulai dari sisi kanan langkah secara umum sama dengan teknik *underhand lay up shoot*, yang membedakan adalah saat pelapasan bola.

2.2 Hakekat Keterampilan

Keterampilan adalah hasil belajar pada ranah psikomotorik, yang terbentuk menyerupai hasil belajar kognitif. Keterampilan adalah kemampuan untuk mengerjakan atau melaksanakan sesuatu dengan baik. (Mulyati, Yeti, 2007: 68)

Keterampilan adalah pola kegiatan yang bertujuan, yang memerlukan manipulasi dan koordinasi informasi yang dipelajari (Sudjana, 2001:17). Keterampilan merupakan kecakapan melakukan suatu tugas tertentu yang diperoleh dengan cara berlatih terus menerus, karena keterampilan tidak datang sendiri secara otomatis melainkan secara sengaja diprogramkan melalui latihan terus menerus. Jika dikaitkan dengan makna belajar di atas, keterampilan belajar adalah keahlian yang didapatkan (*acquired skill*) oleh seseorang individu melalui proses latihan yang kontinyu dan mencakup aspek optimalisasi cara-cara belajar baik dalam domain kognitif, afektif ataupun psikomotor (Budiarjo. Lily, 2007:45)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan pada penelitian ini yaitu keterampilan *lay up shoot*, seseorang dikatakan memiliki

keterampilan *lay up shoot* atau mampu apabila ia bisa dan sanggup melakukan *lay up shoot* yang memang harus dilakukannya dengan teknik yang benar.

2.3 Deskripsi Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 2 Batanghari

Ekstrakurikuler dalam Depdiknas (2003: 16), adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara sendiri berdasarkan pola kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu. Menurut Saputra (1999: 8), Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu susunan program diluar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan arahan dan bimbingan dari guru atau pembina. Hal serupa dikemukakan oleh Usman (1993: 23), ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik diselenggarakan dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas pengetahuan maupun kemampuan dari berbagai bidang studi.

Ekstrakurikuler Bola basket SMP Negeri 2 Batanghari adalah sekelompok atau kumpulan yang berkegiatan melakukan latihan bola basket yang bertempat di SMP Negeri 2 Batanghari Kec. Bajubang, Kabupaten Batang Hari, Jambi. Ekstrakurikuler Bolabasket terdiri dari siswa dan siswi SMP Negeri 2 Batanghari yang berlatih dengan sangat giat untuk mengikuti segala pertandingan. SMP Negeri 2 Batanghari pernah mendapatkan juara 1 O2SN tingkat kabupaten pada tahun 2014 dan juara 1 JRBL (Junior Basketball League) pada tahun 2016 yaitu sebuah pertandingan bagi anak-anak SMP se-Provinsi. Jadi pertandingan atau

event tersebut sangat bergengsi dalam permainan bolabasket antara siswa-siswi SMP dan kemampuan siswa-siswi SMP tersebut di tunjukan di pertandingan yang sangat bergengsi tersebut jadi siswa-siswi ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Batanghari harus giat dalam berlatih.

Dalam permainan bolabasket ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Batanghari rata-rata atlet mempunyai tinggi 160 cm. Dengan tinggi tubuh tersebut tentu bukan menjadi suatu penghambat untuk melakukan *lay up shoot* dengan baik dan benar. Kemampuan *lay up* di ekstrakurikuler tersebut dapat dikatakan baik dilihat dalam latihan yang dilakukan setiap 2 sampai 3 kali dalam seminggu. Namun dalam latihan belum terlalu diperhatikan *lay up* yang mengkhususkan teknik *underhand* dan *overhand*. Akan lebih baik apabila kedua teknik ini lebih diperhatikan sehingga nantinya akan memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan atlet itu sendiri. Sarana yang digunakan dalam latihan diikuti kurang lebih 18 atlet. Bola yang digunakan adalah standar ukuran 7 baik untuk putra dan 6 untuk putri. Latihan dilaksanakan 2 sampai 3 kali dalam seminggu mulai pukul 15:00 WIB sampai dengan pukul 17:30 WIB.

2.4 Karakteristik Usia Remaja

Masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa. (Santrock, 2012: 62).

Menurut Asrori dan Ali (2016: 34), remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua

melainkan merasa sama , atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif , lebih atau kurang dari usia pubertas.

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015).

Menurut Makmun (2003: 92) karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja terbagi ke dalam dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 dan 14- 15 tahun) dan remaja akhir (14-16 dan 18-20 tahun) meliputi aspek:

- a. Fisik, laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, proporsi ukuran tinggi, berat badan seringkali kurang seimbang dan munculnya ciri-ciri sekunder.
- b. Psikomotor, gerak-gerik tampak canggung dan kurang terkoordinasikan serta aktif dalam berbagai jenis cabang permainan.
- c. Bahasa, berkembangnya penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing, menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetik.
- d. Sosial, keinginan menyendiri dan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer, serta adanya kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi.
- e. Perilaku kognitif

- 1) Proses berfikir sudah mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal (asosiasi, diferensiasi, komparasi, kausalitas) yang bersifat abstrak, meskipun relatif terbatas,
- 2) Kecakapan dasar intelektual menjalani laju perkembangan yang terpesat,
- 3) Kecakapan dasar khusus (bakat) mulai menunjukkan kecenderungan kecenderungan yang lebih jelas.

f. Moralitas

- 1) Adanya ambivalensi antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan dan bantuan dari orang tua.
- 2) Sikapnya dan cara berfikirnya yang kritis mulai menguji kaidahkaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya.
- 3) Mengidentifikasi dengan tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya.

g. Perilaku Keagamaan

- 1) Mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan skeptis.
- 2) Masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidup.
- 3) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan atas pertimbangan adanya semacam tuntutan yang memaksa dari luar dirinya.

h. Konatif, emosi, afektif, dan kepribadian

- 1) Lima kebutuhan dasar (fisiologis, rasa aman, kasih sayang, harga diri, dan aktualisasi diri) menunjukkan arah kecenderungannya.

- 2) Reaksi-reaksi dan ekspresi emosionalnya masih labil dan belum terkendali seperti pernyataan marah, gembira atau kesedihannya masih dapat berubah-ubah dan silih berganti.
- 3) Merupakan masa kritis dalam rangka menghadapi krisis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannya.
- 4) Kecenderungan kecenderungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, estetis, sosial, politis, dan religius), meski masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba.

2.5 Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Helditya Agung Wicaksono 2021. Survei Keterampilan Teknik Dasar *Lay Up Shoot* Permainan Bolabasket Pada Ukm Basket Nusantara Tim Putra Universitas Nusantara Pgri Kediri Tahun 2021. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket Unit Kegiatan Mahasiswa tim putra Universitas Nusantara PGRI Kediri, sebanyak 6 orang dikategorikan baik pada keterampilan teknik dasar *Lay Up Shoot* dengan presentase (46,2%), sebanyak 5 orang dikategorikan baik pada keterampilan teknik dasar *Lay Up Shoot* dengan presentase (38,5%), sebanyak 5 orang dikategorikan baik pada keterampilan teknik dasar *Lay Up Shoot* dengan presentase (38,5%).

Kesimpulan penelitian ini Keterampilan teknik dasar *Lay Up Shoot* permainan bola basket secara keseluruhan pada UKM Basket Nusantara tim

putra Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 dikategorikan baik sebanyak 5 orang dengan presentase (38,5%).

2. Dan ada juga penelitian yang dilakukan oleh Yudi Prasetya (2012) yang berjudul “Efektivitas *Lay Up Shoot* menggunakan Underhand dan Overhand pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *Lay Up Shoot* pada pemain bolabasket Putra SMP N 3 BATANG”. Metode penelitian dalam skripsi ini adalah metode survei dan metode pengumpulan data menggunakan survei tes. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua anggota ekstrakurikuler basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2012 yang berjumlah 40 siswa baik pemain bolabasket putra dan putri. Instrumen penelitian ini Tes *lay up shoot* menggunakan *underhead lay up shoot* dan tes *lay up shoot* menggunakan *overhand lay up shoot* dengan sudut 45 derajat. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua anggota ekstrakurikuler basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2012 dengan menggunakan *underhead* rata-rata sebesar 6,45 termasuk kategori baik dan tingkat kemampuan *lay up shoot* menggunakan *overhand* rata-rata sebesar 5,60 yang termasuk kategori cukup baik.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah tingkat efektivitas latihan *lay up* menggunakan *underhand* lebih baik daripada latihan *lay up* menggunakan *overhand* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bolabasket putra SMP Negeri 3 Batang.

3. Nur Imamul Khairat. 2020. Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Lay Up Shoot pada Pemain Basket Putera SMA Negeri 6 Soppeng. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang analisis tingkat

keterampilan dasar lay up shoot pada pemain basket putera di SMA Negeri 6 Soppeng. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain basket putera SMA Negeri 6 Soppeng dengan 15 pemain sebagai sampel. Teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian dalam bentuk lembar observasi dengan melakukan tes lay up shoot yang meliputi fase persiapan, fase pelaksanaan, fase follow through dan menembak dengan tujuan untuk mengungkapkan tingkat keterampilan dasar lay up shoot pemain basket putera di SMA Negeri 6 Soppeng. Teknik analisis data lay up shoot yaitu dengan analisis statistic deskriptif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar *lay up shoot* pemain basket putera SMA Negeri 6 Soppeng tergolong tinggi dengan persentase 40%.

Kesimpulan penelitian ini yaitu tingkat keterampilan dasar *lay up shoot* pemain basket putera SMA Negeri 6 Soppeng tergolong tinggi dengan persentase 40%.

2.6 Kerangka Berfikir

Dalam sebuah pertandingan bolabasket, tim yang paling banyak memasukkan bola ke dalam keranjang lawan itulah pemenangnya. Maka teknik menembak merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bolabasket dan dapat dikatakan teknik yang menentukan kemenangan dalam pertandingan.

Teknik menembak dapat berupa gerakan *lay up shoot* yang merupakan tembakan yang mempunyai efektifitas tinggi. Gerakan *lay up shoot* adalah gerakan memasukkan bola ke dalam keranjang dengan melangkah atau melompat. Teknik *lay up shot* dilakukan dengan jarak dekat atau keranjang sehingga

diharapkan mencapai keberhasilan 90 persen. Oleh karena itu seorang pemain basket yang bagus dapat menguasai *lay up* dari berbagai sisi.

Fungsi dari tembakan *lay up* antara lain apabila pertahanan lawan rapat sehingga tidak dapat dilakukan dengan tembakan diam, maka perlu dilakukan tembakan dengan menerobos pertahanan lawan yaitu dengan *lay up shoot*. Menembak dengan teknik ini mempunyai keuntungan yaitu dari jarak jauh dapat mendekat ke keranjang dan melakukan langkah lompat, baik diawali dengan kaki kanan atau kaki kiri. Pada lompatan terakhir bola ditembakkan ke keranjang. Keuntungan lain yang didapat apabila terjadi pelanggaran (*foul*) pada saat gerakan masuk pertahanan maka dapat terjadi tembakan hukuman.

Ada dua macam teknik tembakan *lay up* yaitu teknik *underhand lay upshoot* dan *overhand lay up shoot*. Cara menembak dengan teknik *underhand* adalah dari arah bawah dengan posisi bola di atas telapak tangan. Sedangkan teknik *overhand* adalah menembakkan bola dari arah atas dengan posisi bola di bawah tangan, telapak tangan menghadap ke depan.

Prestasi melakukan *lay up* dapat dilihat dari segi keterampilan *lay up* serta kejelian melakukan *lay up* terutama pada saat bertanding. Kesempurnaan kemampuan *lay up* ditentukan oleh bagaimana atlet melatih keterampilan *lay up* beserta pengawasan dari pelatih. Jika ingin memiliki keterampilan *lay up* yang baik harus dilakukan latihan secara rutin dan teratur. Latihan yang teratur tersebut dilakukan dengan frekuensi tergantung pelatih masing-masing.

Bentuk latihan yang dilakukan adalah latihan *lay upunderhand* dan *overhand*. Dengan bentuk ini diharapkan kemampuan menguasai teknik *lay up* dapat meningkat. Berdasarkan uraian yang timbul suatu gagasan bahwa antara frekuensi latihan yang teratur dan terencana dari kedua teknik di atas dapat

berpengaruh positif terhadap keterampilan tembakan *lay up underhand* dan *overhand*.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Batanghari, waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juni 2023

3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu karena peneliti ingin mengetahui ke keterampilan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket. Metode penelitian ini dengan survey kemudian pengambilan data dengan tes pengukuran. Pelaksanaannya tes dengan melakukan tes satu kali tahap sampel yang telah ditentukan. Dari hasil tes yang didapatkan kemudian data dianalisis untuk mengetahui tingkat keterampilan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket.

3.3 Populasi Dan Sempel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Batanghari yang berjumlah 18 orang.

3.3.1 Sampel

Sempel dilakukan ditujukan kepada peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Batanghari yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*.

3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi Operasional Variabel Penelitian adalah memberikan arti atau makna dalam variabel yang dapat diteliti. Tes Keterampilan *Lay Up Shoot* adalah teknik yang dimiliki Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Batanghari dalam melakukan tembakan ke arah ring basket.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Arikunto, 2013 : 136). Instrument pada penelitian ini adalah tes keterampilan *lay up shoot* dengan menggunakan atau mencocokkan lembar observasi keterampilan *lay up shoot* bola basket.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes. Tes digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *lay up shoot*. Adapun tabel tes yang di lakukan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Lembar Observasi keterampilan *lay up shoot*

No	Keterangan	Skor Penilaian	
		1	0
1	lihat target bola yang akan di tuju		
2	langkah pendek lutut yang rendah untuk melompat		
3	bahu rileks tangan yang tidak menembak di bawah bola		
4	tangan menembak di belakang bola siku masuk/rapat bola di antara telinga dan bahu		

5	angkat lutut untuk menembak lompat		
6	rentangkan kaki, punggung, bahu rentangkan siku lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan		
7	lepaskan jari telunjuk penyeimbang tangan		
8	pada bola sampai terlepas irama yang sama/ seimbang		
9	lihat sasaran mendarat dengan seimbang		
10	lutut tertekuk tangan ke atas		

Tabel 3.2 Norma Tes keterampilan *lay up shoot*

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

(Sumber: Wissel, 2006: 61)

3.7 Teknik Analisis Data

Pengelolaan dapat dilakukan berdasarkan metode statistika agar diperoleh suatu akhir atau kesimpulan yang benar. Sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Angka Presentase

F = Frengkuensi

N = Jumlah Subjek

Sumber: Anas Sudjiono (2012: 67).

Setelah data di peroleh dan di hitung melalu persentase, selanjutnya hasil di analisis agar di ketahui kategori apa hasil yang di peroleh kemudian di analisis hasil yang telah di peroleh tersebut.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

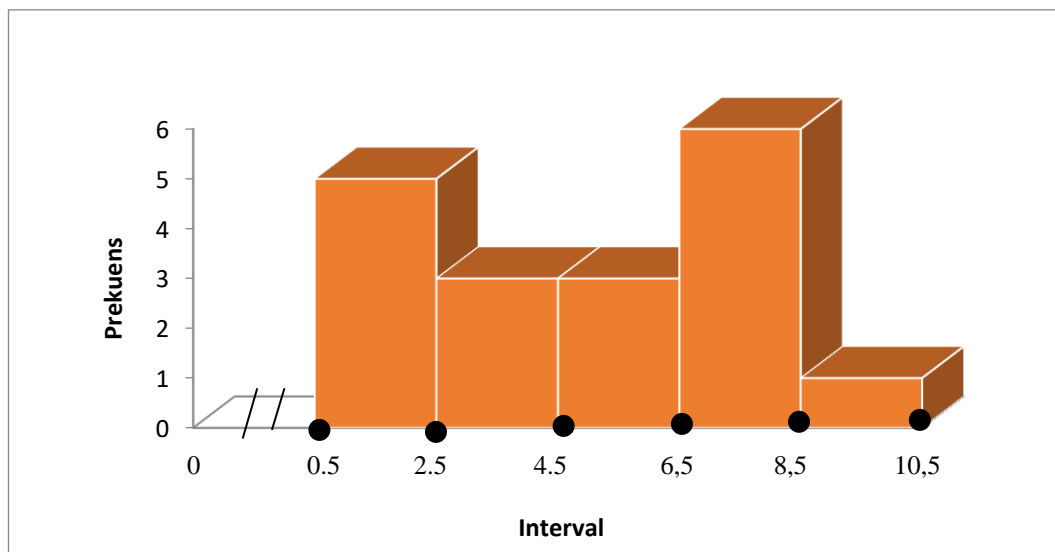
4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka didalam bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan yang diajukan sebelumnya mengenai keterampilan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Batanghari. Gambaran dari data dalam kelompok dapat dilihat pada diskripsi berikut ini :

Hasil tes keterampilan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Batanghari dengan jumlah 18 orang dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Klasfikasi Keterampilan *lay up Shoot*

No	Norma	Interval	Fi	%
1	Sangat Baik	9-10,5	1	6%
2	Baik	7-8,5	6	33%
3	Cukup	5-6,5	3	17%
4	Kurang	3-4,5	3	17%
5	Sangat Kurang	1-2,5	5	28%



Gambar 4.1 Diagram Keterampilan *lay up Shoot*

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan keterampilan *lay up shoot* dari 18 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 9-10 sebanyak 1 orang dengan persentasi 6%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 7-8 sebanyak 6 orang dengan persentasi 33%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 5-6 sebanyak 3 orang dengan persentasi 17%, yang memiliki kategori kurang dengan rentang 5-6 sebanyak 3 orang dengan persentasi 17%, yang memiliki kategori sangat kurang dengan rentang 1-2 sebanyak 5 orang dengan persentasi 28%.

4.2 Pembahasan

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 bola basket 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).

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).

Lay-up shoot adalah salah satu keterampilan dasar yang terdapat pada permainan basket (Nuril Ahmadi, 2007: 19). *Lay up shoot* adalah tembakan jarak dekat dari ring basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke ring basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring.

Menurut Surodjikun (2012: 162), tembakan sambil melayang (*lay up*) adalah cara menembakkan bola ke arah keranjang seolah-olah sambil melayang sampai lengan tembak berada sedekat mungkin dengan sasaran. *Lay up shoot*

dapat dilakukan dengan 2 (dua) hitungan kaki ataupun dengan 1 (satu) hitungan kaki. Untuk melompat tinggi dalam *lay up* pemain harus mempunyai kecepatan setelah tiga sampai empat langkah ketika memotong atau mendorong bola, selain itu pemain juga harus mengontrol kecepatan. Selanjutnya, langkahkan kaki dengan berlawanan (bergantian).

Keterampilan *lay up shoot* dari 18 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 9-10 sebanyak 1 orang dengan persentasi 6%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 7-8 sebanyak 6 orang dengan persentasi 33%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 5-6 sebanyak 3 orang dengan persentasi 17%, yang memiliki kategori kurang dengan rentang 5-6 sebanyak 3 orang dengan persentasi 17%, yang memiliki kategori sangat kurang dengan rentang 1-2 sebanyak 5 orang dengan persentasi 28%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Keterampilan *Lay Up Shoot* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Batanghari memiliki kategori sangat baik dengan persentasi 33%.

5.2 Saran

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Bagi para pelatih dalam menyusun program latihan teknik *lay up* pada ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Batanghari.
2. Bagi siswa penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dalam menentukan antara *lay up* dengan menggunakan *underhand* dan *overhand* yang baik karena dalam dunia olahraga pengembangan teknik-teknik baru akan selalu berkembang sesuai dengan perkembangan dan pengembangan permainan.
3. Bagi sekolah berguna untuk meningkatkan prestasi olahraga sekaligus sebagai bahan pertimbangan bagi para peneliti untuk mengadakan penelitian lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudjiono. 2012. Pengantar Evaluasi Pendidikan. PT Radja Grafindo Persada. Jakarta
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asrori dan Ali. 2016. Psikologi Remaja dan Perkembangan Peserta Dididik. PT Bumi Aksara Jakarta.
- Budiarjo. Lily, 2007. *Keterampilan Belajar*. Yogyakarta.
- Dedy Sumiyarsono, 2002. *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Dedy Sumiyarsono, 2006 *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Depdiknas. 2003. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdiknas.
- Farida . 2013. *Studi Kasus Remaja*. PT Asdi Mahatsya.
- Hal Wissel, 1996. *Basketball–Step to Succes*. USA : Human Kinetics Publisher, Inc.
- Imam Sodikun,1992. *Olahraga pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi
- Kemenkes RI, 2015. *Infodatin. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Pusat data dan Informasi
- Kosasih, Danny, 2008. *Fundamental Basketball First Step To win*. Semarang: CV.Elwas Offset
- Makmun. 2003. *Psikologi Pendidikan. Remaja Rosdakarya*. Offset. Bandung
- Mulyati, Yeti, 2007. *Keterampilan Bahasa Indonesia*. Universitas Terbuka. Jakarta
- Nuril Ahmadi 2007. *Permainan Bola basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Oliver, Jon 2007. *Basketball fundamental*. USA: Human Kinetics.
- Perbasi 2006. Peraturan Permainan Bola Basket. Jakarta : PB. Perbasi
PERBASI. 2010. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.

- Prusak, K. A. 2007. *Permainan Bolabasket*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Santrock, 2012. *Psikologi Pendidikan Edisi Ke II*. Jakarta. Kencana purnada Media Group
- Saputra. 1999. *Pembelajaran di Sekolah*. Jakarta: Depdiknas.
- Sudjana, 2001. *Metode & Teknik Pembelajaran Partisipatif*. Bandung. Falah Production
- Suherlin, 2015. *Kuasai 5 Teknik Dasar Permainan Bolabasket Untuk menjadi pemain Profesional*. Jakarta. Diakses
- Surodjikun. 2012. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Media Pratama.
- Usman. 1993. *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Wissel 2000. *ola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Lampiran 3

Dokumentasi Penelitian

Gambar. 1 Tes keterampilan *lay up shoot*Gambar. 2 Tes keterampilan *lay up shoot*



Gambar. 3 Tes keterampilan *lay up shoot*



Gambar. 4 Foto bersama pemain