

**PERBANDINGAN KEMAMPUAN *LAY UP* SISI KANAN DAN *LAY UP*  
SISI KIRI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
MAN 2 BANDAR LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**MUHAMMAD ARFI DARMAWAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG**

**2023**

## ABSTRAK

### PERBANDINGAN KEMAMPUAN *LAY UP* SISI KANAN DAN *LAY UP* SISI KIRI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET MAN 2 BANDAR LAMPUNG

Oleh

MUHAMMAD ARFI DARMAWAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan kemampuan *Lay up* sisi kanan dan *Lay up* sisi kiri pada siswa ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Bandar Lampung. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah komparatif. Sampel penelitian adalah anggota ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Bandar Lampung yang berjumlah 30 siswa. Analisis data menggunakan uji t. Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan *Lay up shoot* dengan validitas sebesar 0,79 dan nilai reliabilitas sebesar 0,90.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan *Lay up* sisi kanan dan *Lay up* sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Bandar Lampung, dengan didapatkan distribusi frekuensi pada *Lay up* sisi kanan dengan kategori sedang 70%, kategori kurang 30%, sedangkan pada *Lay up* sisi kiri didapatkan distribusi frekuensi dengan kategori sedang 30%, kategori kurang 56,67% dan kategori kurang sekali 13,33%. Sehingga dapat disimpulkan kemampuan *Lay up* sisi kanan lebih baik daripada *Lay up* sisi kiri pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Bandar Lampung.

**Kata kunci:** *Lay up* sisi kanan, *Lay up* sisi kiri, ekstrakurikuler bola basket

## ***ABSTRACT***

### **COMPARISON OF RIGHT SIDE *LAY UP* ABILITY AND LEFT SIDE *LAY UP* ABILITY IN BASKETBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS MAN 2 BANDAR LAMPUNG**

***By***

**MUHAMMAD ARFI DARMAWAN**

*This study aims to determine the comparison of the ability to Lay up the right side and left side Lay up on basketball extracurricular students MAN 2 Bandar Lampung.*

*The research method used in this study is comparative. The research sample was members of the MAN 2 Bandar Lampung basketball extracurricular, totaling 30 students. Data analysis using the t test. The instrument used was a Lay-up shoot skill test with a validity of 0.79 and a reliability value of 0.90.*

*The results showed that: There is a significant difference between the ability to Lay up the right side and the Lay up on the left side of students who take part in the MAN 2 Bandar Lampung basketball extracurricular, by getting the distribution of the frequency of Lay up on the right side in the medium category 70%, in the less category 30%, while the left side Lay up distribution is obtained the frequency of the medium category is 30%, the less category is 56.67% and the category is very less is 13.33%. So it can be concluded that the ability to Lay up the right side is better than the Lay up on the left side of students who take part in the MAN 2 Bandar Lampung basketball extracurricular.*

***Keywords:*** *right side Lay up , left side Lay up , basketball extracurricular*

**PERBANDINGAN KEMAMPUAN *LAY UP* SISI KANAN DAN *LAY UP* SISI  
KIRI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
MAN 2 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

**MUHAMMAD ARFI DARMAWAN**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

Judul Skripsi : **Perbandingan Kemampuan Lay up Sisi Kanan Dan Lay up Sisi Kiri Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Man 2 Bandar Lampung**

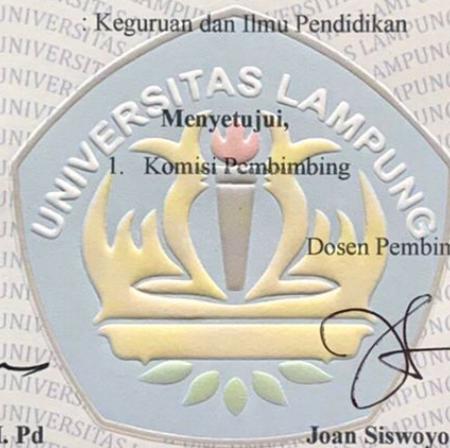
Nama : **Muhammad Arfi Darmawan**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1913051045

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

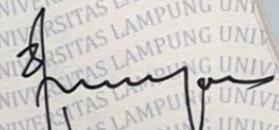


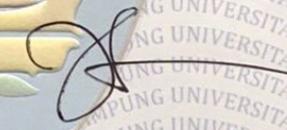
Menyetujui,

1. **Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
**Drs. Dwi Priyono, M. Pd**  
NIP. 196110281988031003

  
**Joan Siswoyo, M.Pd**  
NIP. 198801292019031009

2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

  
**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si**  
NIP. 197412202009121002

**MENGESAHKAN**

Tim Penguji

Ketua

: Drs. Dwi Priyono, M. Pd

Sekretaris

: Joan Siswoyo, M. Pd

Penguji

: Drs. Akor Sitepu, M. Pd

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



: Sunyono, M.Si.  
NIP. 19512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 14 Desember 2023

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Arfi Darmawan  
NPM : 1913051045  
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pengetahuan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Perbandingan Kemampuan Lay up Sisi Kanan Dan Lay up Sisi Kiri Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Man 2 Bandar Lampung”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian dan bukan hasil plagiat karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universtas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 1 Agustus 2023  
Yang membuat Pernyataan



Muhammad Arfi Darmawan  
NPM 1913051045

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Muhammad Arfi Darmawan, lahir di Pandeglang, pada tanggal 8 Juni 2001, Peneliti merupakan anak dari pasangan Bapak Aris Darmaji dan Ibu Fitri Yanah. Penulis menempuh pendidikan formal: Taman Kanak-Kanak Nasional selesai pada tahun 2007, SD Negeri 3 Pandeglang selesai pada tahun 2013, SMP Negeri 1 Pandeglang selesai pada tahun 2016 dan SMA Negeri 1 Pandeglang, lulus pada tahun 2019.

Pada tahun 2019, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Pada Tahun 2022 semester genap, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Carita, Kecamatan Carita, Kabupaten Pandeglang, Banten dan melaksanakan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 1 Carita, Kecamatan Carita, Kabupaten Pandeglang, Banten Demikian riwayat hidup penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.

## **MOTTO**

*“Direndahkan dimata manusia, ditinggikan dimata tuhan dan setetes keringat orang tuaku seribu langkahku untuk maju”*

*“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja Lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadi dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang bisa kau ceritakan”*

*Orang lain gak akan bisa paham struggle dan masa sulitnya kita. Yang mereka ingin tahu hanya bagian success stories. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan . Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.*

**(MUHAMMAD ARFI DARMAWAN)**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada orang tua dan keluarga saya khususnya kepada ibu saya tercinta yang telah mendoakan dan mendukung penuh sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya dapat saya selesaikan. Terimakasih atas segala pengorbanan yang telah kalian berikan semoga kalian umur panjang. Aku sayang kalian.

*Serta*

Almamater tercinta Universitas Lampung

## SANWACANA

*Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh*

*Bismillahirrohmanirrohim, Alhamdulillahirabbil'alamin*, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Perbandingan Kemampuan *Lay up* Sisi Kanan Dan *Lay up* Sisi Kiri Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Man 2 Bandar Lampung”** Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M. Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwaidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S. Pd., M. Or., AIFO., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Dwi Priyono, M.Pd., selaku pembimbing utama utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Joan Siswoyo, M. Pd., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah

memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.

9. Kedua orang tuaku tercinta, Ayahanda Aris dan Ibunda Fitri Yanah yang selalu berjuang meneteskan keringan dan darah, dan selalu sabar menunggu anakmu ini menyelesaikan pendidikannya.
10. Orang terkasih yang selalu menjadi tempat berkeluh kesah, selalu menemani, membantu, dan mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini, menjadi sepasang yang akan terus bersama Cindy Novira.
11. Keluarga besar Penjas Angkatan 2019 terimakasih atas dukungan dan kebersamaan.
12. Teman-teman PLP di SMP Negeri 1 Carita dan Bapak dan Ibu guru-guru, masyarakat, dan seluruh aparatur desa desa Carita, Kecamatan Carita, Kabupaten Padeglang, Banten terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya selama 50 hari.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 1 Agustus 2023  
Penulis

**Muhammad Arfi Darmawan**  
NPM 1913051045

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>I.... PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1.... Latar Belakang.....	1
1.2.... Identifikasi Masalah.....	5
1.3.... Batasan Masalah .....	6
1.4.... Rumusan Masalah.....	6
1.5.... Tujuan Penelitian.....	6
1.6.... Manfaat Penelitian.....	6
<b>II.. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
2.1.... Permainan Bola Basket.....	8
2.2.... Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket.....	9
2.3.... Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	12
2.4.... Menemak ( <i>Shooting</i> ).....	17
2.5.... Tembakan <i>Lay Up</i> .....	19
2.6.... Ekstrakurikuler.....	25
2.7.... Penelitian yang Relevan.....	26
2.8.... Kerangka Berfikir.....	28
2.9.... Hipotesis Penelitian.....	28
<b>III.. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>29</b>
3.1.... Metode Penelitian.....	29
3.2.... Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
3.3.... Populasi dan Sampel.....	29
3.4.... Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulsn Data.....	31
3.5.... Teknik Analisis Data.....	34
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>39</b>
4.1.... Hasil Penelitian.....	39
4.2.... Pembahasan.....	45
<b>V.... KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>47</b>
5.1.... Kesimpulan.....	47
5.2.... Saran.....	47

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Norma Penelitian Tes <i>Lay Up Shoot</i> .....	33
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Lay Up</i> Sisi Kanan.....	39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Sisi Kanan.....	40
Tabel 4.3 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Lay Up</i> Sisi Kiri.....	41
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Sisi Kiri.....	42
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	43
Tabel 4.6 Uji Homogenitas.....	44
Tabel 4.7 Uji Hipotesis.....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1. Lapangan Bola Basket.....	9
Gambar 2.2. Papan Pantul Bola Basket .....	10
Gambar 2.3. Keranjang/Ring Bola Basket.....	11
Gambar 2.4. Bola.....	11
Gambar 2.5. Lemparan Dada ( <i>Chest Pass</i> ).....	13
Gambar 2.6. Lemparan Pantulan ( <i>Bounce Pass</i> ).....	14
Gambar 2.7. Lemparan Atas Kepala ( <i>Overhead Pass</i> ).....	14
Gambar 2.8. Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ).....	15
Gambar 2.9. Cara Menembak ( <i>Shooting</i> ).....	16
Gambar 2.10. Langkah Melakukan <i>Lay Up</i> .....	21
Gambar 2.11. Gerakan <i>Lay Up</i> Sisi Kanan.....	23
Gambar 2.12. Gerakan <i>Lay Up</i> Sisi Kiri.....	23
Gambar 2.13. Gerakan Fase Persiapan.....	24
Gambar 2.14. Gerakan Fase Pelaksanaan.....	24
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	30
Gambar 3.2 Skema <i>Lay Up</i> Sisi Kanan dan Sisi Kiri.....	33
Gambar 4.1. Diagram Batang Hasil Penelitian <i>Lay Up</i> Sisi Kanan.....	41
Gambar 4.2. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian <i>Lay Up</i> Sisi Kanan.....	42
Gambar 4.3. Diagram Batang Hasil Penelitian <i>Lay Up</i> Sisi Kiri.....	43
Gambar 4.4. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian <i>Lay Up</i> Sisi Kirir.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian.....	53
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian <i>Lay Up</i> Sisi Kanan.....	54
Lampiran 4. Data Hasil Penelitian <i>Lay Up</i> Sisi Kiri.....	55
Lampiran 5. Uji Normalitas <i>Lay Up</i> Sisi Kanan.....	56
Lampiran 6. Uji Normalitas <i>Lay Up</i> Sisi Kiri.....	58
Lampiran 7. Uji Homogenitas <i>Lay Up</i> Sisi Kanan dan Sisi Kiri.....	60
Lampiran 8. Uji Hipotesis.....	61
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	9

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket yang telah berkembang luas di berbagai Negara, diciptakan oleh seorang warga Negara Amerika yaitu James A. Naismith tahun 1891 yang tergabung dalam Y. M. C. A (*Young Mens Cristian Association*) di Springfield Massachusetts. Di Indonesia olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang populer dan banyak dimainkan oleh masyarakat, mulai dari usia anak sampai dengan usia dewasa, dan dilaksanakan secara formal (sekolah) maupun non formal (klub). Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka. (Perbasi,2004:1).

Karakteristik dalam permainan bola basket yang sangat dinamis membutuhkan suatu kerja sama anggota tim yang masing-masing dituntut memiliki kondisi fisik yang baik. Disisi lain dilihat dari taksonomi gerak umum, bola basket secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, mulai dari gerak pola nonlokomotor, lokomotor, dan manipulative. Keterampilan gerak dasar ini dianggap sebagai pondasi gerak, yang sangat berguna bagi perkembangan keterampilan gerak lain yang lebih kompleks, sehingga permainan bola basket menjadi salah satu materi yang diajarkan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani mulai dari SD, SMP, dan SMA.

Permainan bola basket merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakannya. Dilihat dari taksonomi gerak umum, bola basket bisa secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang

lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai dasar fundamental, yang sangat berguna bagi perkembangan keterampilan- keterampilan lain yang lebih kompleks, sehingga permainan bola basket menjadi materi yang diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Secara praktis permainan bola basket tidak hanya di ajarkan di dalam pelajaran pendidikan jasmani saja, namun di luar pelajaran pendidikan jasmani yaitu kegiatan ekstrakurikuler. Di dalam kegiatan ekstrakurikuler ini siswa lebih banyak mendapatkan pembelajaran bola basket, karena mereka mempunyai waktu latihan yang cukup panjang dan biasanya pembelajaran yang mereka dapatkan mengenai bola basket juga lebih mendalam dibandingkan pada saat intrakurikuler. Teknik-teknik yang diajarkan lebih detail dan pengetahuan mengenai taktik yang dibutuhkan dalam permainan bola basket juga lebih banyak mereka dapatkan. Adapun teknik-teknik yang ada dalam bola basket diantaranya teknik menangkap dan melempar bola (*passing*), teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik menembak (*shooting*), teknik dasar bertumpu satu kaki (*pivot*).

*Shooting* atau menembak bola ke ring memiliki berbagai macam variasi. Variasi dalam *shooting* (menembak) meliputi *one hand shoot*, *shooting free throw*, *Lay up*, *three point shoot*, *jumpshoot*, dan *hook shoot*. Para pemain bola basket yang melakukan sebagian tembakan mereka dari posisi yang dekat dengan ring biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi presentase bola masuk, 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan. Salah satu yang sering digunakan yaitu tembakan *Lay up*, karena pada variasi ini sangatlah efektif dan posisi pemain berada dekat dengan ring, sehingga peluang bola masuk ke dalam ring lebih besar. Keberhasilan melakukan tembakan *Lay up* dalam permainan bola basket juga dipengaruhi oleh faktor fisiologis.

Mengingat pentingnya permainan bola basket yang sangat dinamis pergerakannya, maka setiap pemain dituntut memiliki keterampilan Teknik dasar yang dapat dilakukan berdasarkan ruang dan waktu, sehingga setiap

pemain harus mampu melakukan gerak keterampilan Teknik dasar bola basket menggunakan tangan kiri atau kanan dan juga dari berbagai arah.

Salah satu Teknik dasar tersebut adalah *Lay up Shoot*. Keterampilan Teknik dasar *Lay up Shoot* merupakan salah satu Teknik *shooting* yang dapat dilakukan dengan jarak sedekat mungkin ke ring basket yang didahului proses melangkah, berlari, menggiring, atau memotong, kemudian melompat dua langkah sambil membawa bola untuk dimasukkan ke dalam ring basket.

Keberhasilan melakukan tembakan *Lay up* dalam permainan bola basket juga dipengaruhi oleh faktor fisiologis. Pemain yang memiliki lengan yang Panjang akan memberikan kontribusi terhadap efisiensi Gerakan saat akan memasukkan bola ke keranjang, karena jangkauan jaraknya menjadi lebih dekat ke ring basket. Di sisi lain dengan tungkai yang Panjang akan memberikan kontribusi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas saat melakukan Gerakan baik berjalan, berlari dan melompat upaya memasukkan bola ke dalam ring basket.

Mengingat pentingnya keterampilan *Lay up Shoot* dalam suatu permainan bola basket, maka seharusnya menjadi salah satu komponen Teknik yang harus mendapatkan perhatian dalam suatu Latihan. Khususnya dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah, dibutuhkan suatu pendekatan dimana guru atau pelatih harus dapat menerapkan Latihan yang lebih menarik bagi siswa yang mengikuti kegiatan bola basket tersebut sehingga materi dapat disampaikan dan dipahami oleh siswa dengan baik.

Di sekolah Madrasah Aliyah Negeri 2 ( MAN 2 ) Bandar Lampung, Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk dalam kegiatan ekstrakurikuler, yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu dibawah bimbingan seorang Pembina/Pelatih. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada saat sesi Latihan, bahwa peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Bandar Lampung sudah banyak yang menguasai kemampuan Teknik dasar bola basket dengan baik termasuk juga Teknik dasar *Lay up shoot*. Namun demikian, dalam pelaksanaannya belum

memanfaatkan ruang gerak dan waktu, tetapi pada umumnya ruang gerak itu masih terbatas satu sisi bagian tubuh dan satu arah, yaitu kanan. Hal ini disebabkan karena faktor kebiasaan dan juga tugas gerak yang diberikan terlalu monoton.

Hasil wawancara dan diskusi dengan Pembina/pelatih bola basket MAN 2 Bandar Lampung siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola basket belum sesuai dengan apa yang diharapkan, karena keterampilan gerak yang mereka miliki belum maksimal dalam hal *Lay up shoot*. Di sisi lain, proses evaluasi berupa tes keterampilan dasar Teknik bola basket masih jarang dilakukan, sehingga Pembina/ pelatih yang menangani belum memiliki dokumentasi hasil tes keterampilan Teknik dasar bola basket.

Siswa sering melakukan *Lay-up shoot* dengan langkah yang melebihi dari aturan sehingga menyebabkan *travelling*, penempatan bola pada saat *Lay-up shoot* yang terlalu kuat menyebabkan pantulan bola berlebihan, keseimbangan badan yang kurang stabil setelah melakukan gerakan *Lay-up shoot* sehingga Menyebabkan pendaratan kaki yang salah, dan kurang kuatnya siswa dalam memegang bola sehingga bola sering terlepas pada saat melakukan *lay-up shoot*. Itulah yang menyebabkan para siswa memiliki kemampuan yang masih kurang dalam melakukan gerakan *lay-up shoot*.

Melihat sangat pentingnya *Lay up* pada permainan bola basket, maka peneliti mengangkat *Lay-up shoot* untuk diteliti, namun peneliti lebih memfokuskan pada perbandingan kemampuan *Lay-up shoot* kanan dan *Lay-up shoot* kiri. Karena *Lay-up shoot* sangat bermanfaat dalam pelaksanaan *fast break* dan juga bermanfaat untuk memecah pertahanan lawan.

Perlu diketahui bahwa dalam permainan bola basket, seorang pemain tidak hanya dominan pada salah satu sisi area lapangan bola basket tanpa mempertimbangkan sisi area lapangan yang lain, dikarenakan akan membuat lawan mudah untuk membatasi gerakan pemain tersebut. Berorientasi dengan hal tersebut, kemampuan *Lay-up shoot* sisi kanan dan *Lay-up shoot* sisi kiri merupakan masalah yang penting untuk dikaji lebih mendalam. Hal ini

bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perbandingan kemampuan *Lay-up shoot* berdasarkan spesialisnya guna penyusunan strategi pertandingan oleh pelatih dan perancangan program latihan ekstrakurikuler bola basket. Untuk itu perlu diadakan suatu penelitian dengan judul “Perbandingan Kemampuan *lay-up shoot* sisi kanan dan *Lay-up shoot* sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Bandar Lampung.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1.2.1 Seberapa besar kemampuan siswa ekstrakurikuler bola basket dalam melakukan Gerakan *Lay-up shoot* kanan.
- 1.2.2 Seberapa besar kemampuan siswa ekstrakurikuler bola basket dalam melakukan Gerakan *Lay-up shoot* kiri.
- 1.2.3 Seberapa besar perbandingan kemampuan siswa dalam melakukan Gerakan *Lay-up shoot* kanan dan *Lay up shoot* kiri.
- 1.2.4 Manakan yang lebih baik antara kemampuan *Lay-up shoot* dari sisi kanan dan *Lay-up shoot* dari sisi kiri siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Bandar Lampung.

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka untuk dapat mengkaji permasalahan yang timbul dibatasi pada: seberapa besar perbandingan kemampuan *Lay up* sisi kanan dan *Lay up* sisi kiri pada siswa ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Bandar Lampung.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana perbandingan kemampuan *Lay-up shoot* sisi kanan dan *Lay-up shoot* sisi kiri siswa ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Bandar Lampung?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan kemampuan *Lay-up shoot* sisi kanan dan *Lay-up shoot* sisi kiri siswa ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Bandara Lampung.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan pengembangan ilmu pengetahuan dan sikap kedisiplinan yang sangat berhubungan dengan dunia pendidikan dan olahraga khususnya di cabang olahraga bola basket.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti (mahasiswa) untuk bahan evaluasi kinerja untuk calon pendidik atau pelatih dalam kegiatan proses belajar mengajar atau melatih olahraga bola basket, dan hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan yang berguna bagi sekolah, siswa maupun peneliti.
2. Bagi Sekolah MAN 2 Bandar Lampung, penelitian ini dapat memberikan sumbangsi dan manfaat baik yang dapat dijadikan bahan masukan dalam penerapan bentuk-bentuk latihan yang efektif dan efisien serta penciptaan efektivitas pada cabang olahraga bola basket.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Permainan Bola Basket

Pada hakikatnya permainan bola basket adalah permainan beregu bola basket dimainkan oleh dua regu yang saling bertanding masing-masing regu terdiri dari 5 orang. Permainan bola basket memakai bola besar dengan ukuran bola 6 untuk kategori putri dan ukuran 7 untuk kategori putra. Prinsip dari permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak banyaknya ke ring lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke ring sendiri. Permainan bola basket ini memiliki ciri khas melibatkan komponen gerak seluruh tubuh.

Menurut PERBASI (2006:17) Bola basket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan menganggumkan. Perubahan angka yang terjadi pada setiap menitnya membuat permainan ini menarik. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Nuril Ahmadi (2007: 2) permainan olahraga bola basket juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan yang baik (disiplin) dengan rangka pembentukan kerja sama tim. Aspek latihan yang serius ini sangat bermanfaat bagi penamaan sikap disiplin, sportifitas, dan semangat juang yang nantinya akan berguna dalam kehidupan. Bola basket merupakan permainan yang menarik, membutuhkan kesiapan mental, kondisi fisik dan tehnik yang bagus. Pertandingan dalam bola basket berjalan ketat dan tensi tinggi.

Berdasarkan uraian di atas pengertian permainan bola basket dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah permainan beregu lima lawan lima yang bertanding untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya ke ring lawan dan mencegah lawan mencetak skor dengan cara menghalangi lawan

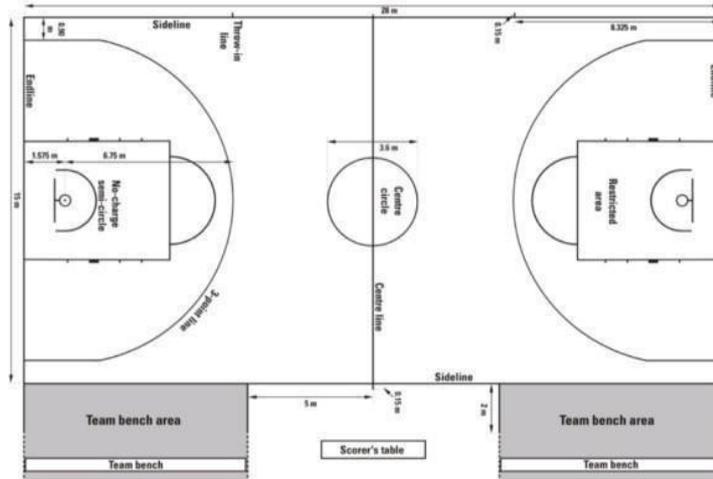
memasukkan bola ke ring tim bertahan. Setiap pemain dapat memainkan bola dengan satu tangan atau dua tangan.

Didalam memainkan bola dapat dilakukan dengan dilempar, digelindingkan dan digiring. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:1) permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan dan mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin (ke keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap (*passing*), menggiring (*dribble*) dan menembak (*shooting*). Menurut Sodikun (1992:8) bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat maupun sambil jalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan.

## **2.2 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket**

### **1. Lapangan Bola Basket**

Permainan bola basket dimainkan diatas lantai yang rata dan lapangan berbentuk persegi panjang. Lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas. Pada kedua garis lebar lapangan di tengah masing-masing dipasang ring atau basket. Masing-masing regu yang sedang bermain atau bertanding menempati separuh lapangan saling berhadapan. Permainan bola basket dipimpin oleh tiga orang wasit dan dibantu oleh petugas meja, yang bertugas mencatat angka dan semua kejadian baik yang dilakukan pemain maupun pelatih. Permainan bola basket dilakukan dalam dua babak, satu babak terdiri dari 2 *quarter*. Babak pertama dengan babak kedua diberi waktu istirahat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai akhir pertandingan lebih banyak memasukan bola ke dalam ring basket. Berikut ini ilustrasi lapangan bola basket adalah sebagai berikut:

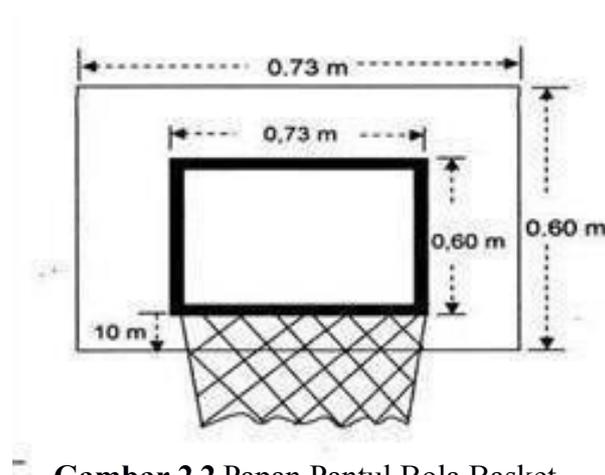


**Gambar 2.1** Lapangan Bola Basket

**Sumber:** Saichudin dan Sayyid Agil R.M, 2019: 12

## 2. Papan Pantul

Kedua papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 m dan tingginya 1,20 m permukaannya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan ini ditandai dengan : di belakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut di buat rata dengan ring, Menurut Abdul Rohim (2010:6). Berikut ini adalah gambar papan pantul tersebut:

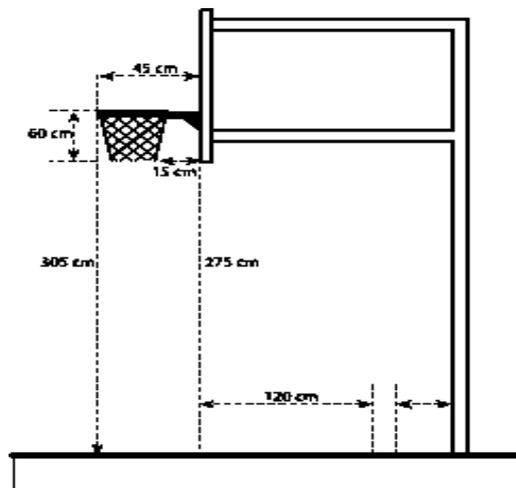


**Gambar 2.2** Papan Pantul Bola Basket

**Sumber:** Nidhom Khoeron, 2017: 30

### 3. Keranjang Basket

Keranjang yang diserang oleh suatu tim adalah keranjang lawan dan keranjang yang dipertahankan oleh suatu tim adalah keranjang sendiri, Menurut Perbasi (2012:1). Keranjang atau basket terdiri dari ring dan jala. Simpai terbuat dari lingkaran besi yang keras, garis tengahnya 45 cm dan berwarna jingga. Garis tengah besi simpai tersebut 20 mm dengan sedikit tambahan lengkungan besi kecil di bawah simpai tempat memasang jala. Simpai harus dipasang kokoh pada papan pantul dan terletak mendatar di atas lantai dan jarak tepi bawah simpai dengan lantai setinggi 3,05 m. Jarak terdekat dari bagian dalam tepi simpai 15 cm dari permukaan papan pantul. Jala terbuat dari tambang putih teranyam dan tergantung sedemikian rupa sehingga dapat menahan bola masuk keranjang/basket, kemudian terus jatuh ke bawah. Panjang jala adalah 40 cm, Menurut Abdul Rohim (2010:7). Berikut ini adalah gambar dan ukuran ring dalam permainan bola basket:



**Gambar 2.3** Keranjang/Ring Basket

**Sumber :** Nidhom Khoeron, 2017: 31

### 4. Bola Basket

Dalam permainan bola basket, terdapat tiga ukuran bola yang digunakan menurut kelompok pemain, yaitu bola berukuran 5 untuk kelompok pemain tingkat Sekolah Dasar baik putra maupun putri. Bola berukuran 6 untuk kelompok pemain tingkat Sekolah Menengah Pertama baik putra

maupun putri, serta digunakan untuk putri senior. Bola berukuran 7 untuk kelompok pemain putra Sekolah Menengah Atas dan senior putra. Bola yang digunakan haruslah benar-benar bundar dan terbuat dari bahan kulit, karet atau bahan sintesis. Keliling dari bola antara 75-78 cm dengan berat antara 600-650 gram. Bola dipompa secukupnya sehingga jika dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter, maka pantulan yang dihasilkan antara 1,20-1,40 meter. Berikut ini adalah gambar dari bola basket tersebut:

**Gambar 2.4** Bola Basket



**Sumber:** Nidhom Khoeron, 2017: 32

### **2.3 Teknik Dasar Permainan Bola Basket**

Secara teknis, setiap pemain bola basket akan menampilkan segala kemampuan yang dimilikinya untuk membawa tim memenangkan pertandingan. Pola permainan individu dan tim pun diterapkan. Namun keberhasilan dari suatu penyerangan untuk meraih angka bergantung pada kemampuan individual yang akan menggambarkan kemampuan secara tim. Oleh karena itu setiap pemain harus menguasai tiga teknik bermain bola basket yaitu menangkap dan melempar bola (*catch and pass*), menggiring bola (*dribble*) dan menembak (*shooting*).

#### **2.3.1 Melempar dan Menangkap (*passing* dan *catching*)**

Umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka menurut John Oliver (2007:35). Ketepatan umpan yang hebat tidak boleh diremehkan, ini bisa

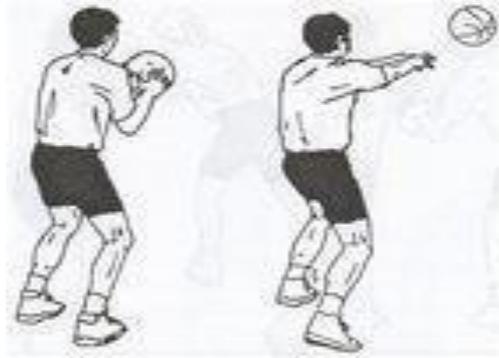
memotivasi rekan-rekan tim, menghibur penonton, dan menghasilkan pemain yang tidak individualis. Seorang pengumpan yang terampil mampu melihat seluruh lapangan, mengantisipasi perkembangan dalam pertandingan yang penuh serangan, dan memberikan bola kepada rekan tim pada saat yang tepat. Operan dapat dilakukan dengan cepat dan keras, yang penting bola dapat dikuasai oleh teman yang menerimannya agar permainan agar permaianan dapat berjalan baik dalam hal penyerangan maupun pertahanan. Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, pemain harus menguasai macam-macam teknik dasar mengoper bola dengan baik. Melempar adalah salah satu teknik yang perlu dikuasai oleh pemain bola basket. Melempar dapat dilakukan dengan dua tangan maupun dengan satu tangan. Terdapat beberapa cara untuk melempar yaitu: 1) Lemparan dada (*chest pass*), 2) Lemparan pantulan (*bounce pass*), 3) Lemparan atas kepala (*overhead pass*).

#### 1. Lemparan Dada (*Chest Pass*)

Lemparan dada (*chest pass*) merupakan operan yang sering dilakukan pada permainan, operan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan penuh kecepatan dan kecermatan apabila rekan satu tim tidak dalam penjagaan lawan. Cara melakukan teknik ini haruslah benar agar mendapatkan hasil yang maksimal. Berikut ini adalah cara melakukan teknik chest pass menurut Nuril Ahmad (2007:14):

- a. Siku dibengkokkan ke samping sehingga bola di depan dada.
- b. Posisi kaki sejajar atau kuda-kuda selebar bahu dengan lutut ditekuk.
- c. Posisi badan condong kedepan dan jaga keseimbangan.
- d. Bola didorong kedepan dengan kedua tangan sambil meluruskan lengan diahiri dengan lecutan pergelangan tangan.

Berikut ini gambar tentang teknik *chest pass*:



**Gambar 2.5** Lemparan Dada (*Chest Pass*)

**Sumber:** Saichudin dan Sayyid Agil R.M, 2019: 22

## 2. Lemparan Pantulan (*Bounce Pass*)

Lemparan pantulan (*bounce pass*) adalah operan yang dilakukan dengan menaruh bola di depan dada, meskipun berbeda situasi melakukannya. Operan ini juga dilakukan biasanya untuk mengelabui lawan yang lebih tinggi dengan mengoper memantulkan bola ke samping kiri ataupun samping kanan dilakukan dengan kecepatan bola yang tepat agar bola tidak tertahan atau terserobot oleh lawan. Berikut cara melakukan teknik *bounce pass* menurut Nuril Ahmad (2007:15):

- a. Pelaksanaan hampir sama dengan operan dada.
- b. Bola dilepas atau didorong dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan lawan.
- c. Bila berhadapan dengan lawan bola diarahkan kesamping bawah lawan kanan ataupun kiri. Berikut ini gambar tentang



teknik *bounce pass*:

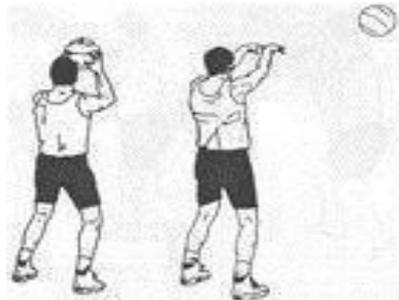
**Gambar 2.6** Lemparan Pantul (*Bounce Pass*)

**Sumber:** Saichudin dan Sayyid Agil R.M, 2019: 22

### 3. Lemparan Atas Kepala (*Overhead Pass*)

Lemparan atas kepala (*overhead pas*) merupakan operan yang biasa dilakukan dengan dua tangan dan bola berada diatas kepala yang dilakukan untuk menghindari operan bola yang nantinya akan diserobot oleh lawan, lemparan ini sangat efektif untuk mengoper bola sesegera mungkin kepada rekan se-tim di posisi yang jauh dari jangkauan. Model dari teknik overhead pass adalah postur tubuh yang tinggi. Berikut adalah cara melakukan overhead pass menurut Nuril Ahmad (2007:14):

- a. Posisi bola berada di atas dahi dengan tangan agak siku dan ditekuk.
- b. Bola dilempar dengan lekukan pergelangan tangan dengan arah bola agak ke bawah disertai dengan meluruskan tangan.
- c. Posisi kaki berdiri tegak tetapi tidak kaku.



Berikut ini gambar tentang teknik *overhead pass*:

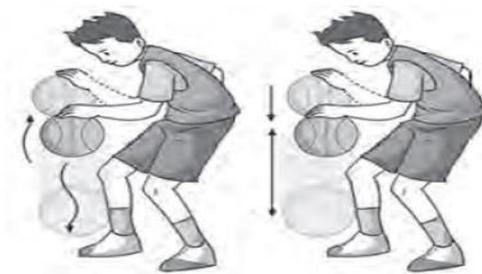
**Gambar 2.7** Lemparan Atas Kepala (*Overhead Pass*)

**Sumber:** Saichudin dan Sayyid Agil R.M, 2019: 23

#### 2.3.2 Menggiring (*Dribbling*)

Menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada menurut Nuril Ahmadi (2007:17). Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan. *Dribbling* atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan

kanan atau tangan kiri. *Dribbling* merupakan teknik dasar yang paling sering di salah gunakan dalam permainan bola basket, karena terlalu banyak melakukan *dribbling* tanpa tujuan atau sia-sia akan dapat menghancurkan kerja sama tim dan semangat tim. Selain digunakan untuk membawa bola ke segala arah, *dribbling* juga digunakan untuk mengatur irama permainan dan penetrasi untuk mencetak angka. *Dribble* yang benar adalah melakukan *dribble* dengan tidak melihat bola, karena apabila *dribbling* melihat bola maka perhatian akan tertuju pada bola sehingga rekan satu tim tidak akan terlihat dan peluang-peluang rekan pun akan sia-sia karena kebiasaan ini. Pemain yang dikatakan dapat melakukan *dribble* yang baik adalah dapat menggunakan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) dengan sama baik, karena akan memberikan solusi ketika dijaga lawan. Menurut Nuril Ahmad (2007: 17), manfaat menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, memperlambat tempo permainan, menerobos pertahanan lawan. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 45), mengungkapkan kegunaan menggiring bola adalah usaha cepat menuju ke pertahanan lawan, usaha menyusup pertahanan lawan, usaha mengacaukan pertahanan lawan, usaha membekukan permainan. Adapun gambar dari *dribbling* adalah sebagai berikut:



**Gambar 2.8** Menggiring Bola (*Dribbling*)  
**Sumber: Saichudin dan Sayyid Agil R.M, 2019: 17)**

### 2.3.3 Menembak (*Shooting*)

Kemampuan menembak bola ke ring basket adalah kemampuan yang paling utama sehingga tim kamu bisa mencetak angka (skor). Menembak adalah salah satu usaha untuk memasukkan bola ke ring

basket dengan mengarahkan bola pada sasaran tembakan. *Shooting* adalah suatu aksi memasukkan bola ke ring basket. Biasanya *shooting* dilakukan dengan posisi berdiri atau lompat. Ketika melakukan *shooting*, poin yang didapat tergantung dari posisi ketika lemparan dilakukan. Bila dilakukan di lingkaran 2 poin, maka nilai yang didapat pun 2 poin, namun jika dilakukan di luar lingkaran 2 poin, maka nilai yang diperoleh adalah 3 poin. Cara melakukannya:

1. Menghadap ke arah sasaran (ring).
2. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan bagian lutut agak ditebuk.
3. Kedua tangan memegang bola di depan dada.
4. Angkat bola dengan kedua tangan diarahkan ke ring basket lalu dorong dibantu dengan lecutan tangan.

Menembak merupakan pengantar untuk mendapatkan angka dari usaha menyerang ke arah ring lawan menurut Hal Wissel (2000:46-49). Terdapat tujuh teknik dasar tembakan yaitu Tembakan satu tangan, lemparan bebas, tembakan sambil melompat, tembakan tiga angka, tembakan mengait, *Lay up* dan *runner*. Selain itu terdapat mekanika dalam melakukan tembakan yaitu pandangan, keseimbangan, posisi tangan, siku dalam, irama menembak dan gerakan lanjutan (*follow through*). Adapun gambar dari teknik *shooting* adalah sebagai berikut :



**Gambar 2.9** Menembak (*Shooting*)

**Sumber:** Dokumentasi Pribadi

## 2.4 Menembak (*Shooting*)

Tembakan merupakan salah satu teknik yang penting untuk mencetak skor dengan presentase yang lebih besar dalam permainan basket. Semua pemain harus memiliki tembakan yang bagus. Menurut Wissel (2000 : 43) *shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan dan *rebounding* mungkin mengantar anda memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja Anda harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya, menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya. Untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik, maka yang harus dilakukan adalah melakukan persiapan sehingga eksekusi bisa sempurna. Terdapat beberapa factor yang berperan penting dalam efisiensi tembakan. Menurut Wissel (2000 : 46) faktor-faktor yang berperan dalam *shooting* adalah sebagai berikut:

#### 1. Pandangan

Pusatkan mata anda pada ring, tujukan hanya pada sisi muka lingkaran untuk semua jenis tembakan kecuali untuk tembakan pantulan (*bank shoot*). Gunakan tembakan samping jika anda pada sisi 45 derajat dari papan ring. Sudut 45 derajat ini terbentuk dari jarak antara kotak dan tandadi tengah lane line. Jarak sudut sisi yang disebut *45 degree funnel* melebar ketika anda bergerak keluar. Tembakan sisi, tujukan pada puncak dekat sudut kotak pada papan ring. Pandang sasaran anda secepatnya dan jagalah mata terfokus padanya hingga bola mencapai sasaran. Mata anda jangan mengikuti gerakan bola atau tangan penjaga. Konsentrasi pada target melindungi gangguan seperti teriakan, lambaian handuk, tangan lawan, atau pelanggaran keras.

#### 2. *Balance* (Keseimbangan)

Berada dalam keseimbangan memberikan anda tenaga dan control irama tembakan anda. Basis anda, atau posisi kaki adalah dasar keseimbangan, dan menjaga kepala anda segaris kaki (basis) sebagai control keseimbangan. Rentangan kaki selebar bahu dan arahkan jari kaki ke depan. Kaki pada sisi tangan yang menembak harus di depan (kaki kanan

untuk tembakan tangan kanan). Jari kaki yang di belakang harus sejajar dengan tumit dari kaki yang menembak (*toe-to-heel-relationship*).

Tekuk kaki, ini akan memberikan tenaga penting untuk tembakan anda. Pemain pemula dan yang sudah kecapean sering gagal menekuk lututnya hingga kekurangan tenaga untuk melontarkan bola dengan tenaga kaki, mereka cenderung melempar bola dari belakang kepala atau pinggul sehingga melakukan kesalahan. Kepala anda harus segaris pinggang dan kaki. Kepala mengontrol kaki dan harus sedikit maju ke depan membuat garis menanjak antara bahu dan tubuh bagian atas dengan ring, bahu harus rileks.

### 3. Posisi Tangan

Posisi tangan paling sering disalah artikan. Untuk menembak adalah penting menempatkan tangan tepat di belakang bola. Juga penting menempatkan tangan yang tidak menembak dibawah bola sebagai penjagakeseimbangan bola. Letakkan tangan anda cukup rapat dengan rileks dan jari-jari terentang secukupnya. Jaga ibu jari tangan penembak rileks dan tidak terentang lebar (menghindarkan tegangan pada tangan dan lengan atas). jadi tidak pada telapak tangan.

### 4. Pensejarahan Siku Dalam

Pegang bola didepan dan diatas bagu untuk menembak, antara telinga dan bahu anda. Pertahankan siku-siku tetap di dalam. Saat siku penembak anda di dalam, bola sejajar dengan basket. Beberapa pemain tidak memiliki kelenturan untuk menempatkan tangan yang menembak dibelakang bola saat siku di dalam. Pada kasus seperti ini, pertama letakkan tangan anda dibelakang bola dan kemudian gerakkan siku kedalam sejauh anda mampu.

### 5. Irama *Shooting*

*Shooting* atau menembak adalah sikronasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari tangan anda. Tembakan bola dengan halus, beberapa dengan gerakan mengangkat yang ritmis.

Kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik turun kaki anda.

#### 6. *Follow Throw*

Setelah melepas bola dari jari tengah, pertahankan lengan anda untuk tetap diatas dan terentang sepenuhnya dengan jari tangan menunjuk lurus pada target. Telapak tangan anda seharusnya menghadap ke bawah, dan telapak tangan menghadap ke atas. Pertahankan mata anda pada sasaran, dan lengan anda tetap diatas pada posisi penyelesaian *follow throw* sampai bola menyentuh ring lalu bersiap kembali untuk rebound atau masuk pada posisi bertahan. Dapat disimpulkan bahwa *shooting* atau menembak merupakan salah satu elemen terpenting dalam permainan bola basket, karena kemenangan dalam sebuah pertandingan bola basket dari berapa hasil jumlah tembakan yang masuk ke ring. Setiap pemain dapat melakukan *shooting* dari arah manapun dan dari posisi manapun. Oleh karena itu setiap pemain bola basket harus memiliki berbagai keterampilan *shooting* untuk menembak dan tau kapan saatnya harus melakukan tembakan agar mampu melakukan *shooting* dengan baik.

### 2.5 Tembakan *Lay up*

Tembakan *Lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket. Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan basket dengan melakukan lompat–langkah–lompat. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:35) Tembakan *Lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan didahului berlari, menggiring, atau memotong kemudian berlari dan menuju ke arah basket. Tembakan ini dimulai dari 1) menangkap bola sambil melayang, 2) menumpu satu kaki, 3) melangkah yang lain ke depan, 4) menumpu satu kaki, 5) 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. Cara ini adalah yang paling mudah dilakukan, tinggal memperhitungkan sudut pantulan bola dan kekuatan tangan

melepas bola menurut Soedikun (2009:64). Tembakan *Lay up* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu melalui operan kawan dan menggiring bola sendiri menurut Soedikun (2009:65).

Terlihat *lay-up* merupakan *shooting* yang paling mudah dilakukan dalam bolabasket, tetapi tembakan ini tidak semudah itu. Banyak tembakan *lay-up* yang meleset dalam sebuah pertandingan bola basket. Keberhasilan dalam melakukan tembakan *lay-up* sangat dibutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. Tembakan *lay-up* bisa dilakukan dengan atau tanpa bantuan papan. Namun, ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kanan atau kiri, penggunaan papan yang tepat akan meningkatkan kemungkinan keberhasilan tembakan (Oliver, 2007:14).

Untuk mendapatkan hasil yang lebih, hal itu bisa dilakukan oleh seorang pemain basket tidak hanya spesialis kanan atau kiri saja dalam melakukan tembakan *lay-up*, tapi bisa dilakukan dari berbagai sisi. Dikarenakan lawan akan mudah menebak dan mengantisipasi pergerakan pemain tersebut pada saat melakukan tembakan *lay-up* lagi, sehingga ini akan mengurangi prosentase tercetaknya skor.

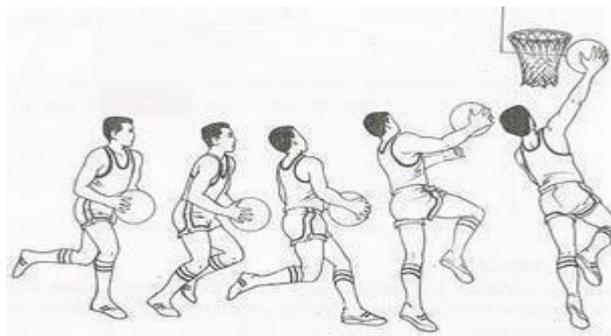
Tembakan *lay-up* merupakan teknik yang sangat fundamental dalam permainan bola basket. Karena poin yang dihasilkan dari *lay-up* merupakan yang tertinggi dibandingkan dari jenis *shooting* yang lain seperti *freethrow* atau *three point shoot*. Menurut Permana dan Rusdiyanto (2016) *Lay up shoot* adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar meraih poin. *Lay-up shoot* disebut juga dengan tembakan melayang.

Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. Menurut Nidhon Khoeron (2017) teknik *lay-up* adalah salah satu teknik *shooting* yang paling banyak dilakukan oleh pemain basket dan menjadikan teknik ini yang termudah di antara teknik-teknik yang lain. Tembakan ini dimulai dari menangkap bola sambil melayang, menumpu satu kaki, melangkah kaki yang lain ke depan, menumpu

satu kaki, melompat setinggi-tingginya. Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kiri atau kanan) basket dan bola dipantulkan terlebih dahulu ke papan dinding ring, karena cara ini paling mudah dilakukan, hanya perlu memperhitungkan sudut pantulan bola dan kekuatan tangan saat melepaskan bola (Oki Chandra, 13). Dalam melakukan tembakan *lay-up* diperlukan keseimbangan tubuh karena proses gerakan tembakan *lay-up* posisi tubuh harus berada dalam keadaan yang seimbang. Hal tersebut tentunya akan dapat terwujud jika setiap gerakan yang dilakukan sesuai dengan mekanisme secara teoritik (Jerry V. Krause, Don Meyer, Jerry Meyer, 2008).

Didalam peraturan bola basket seseorang yang menerima bola pada saat melayang, maka pemain tersebut diperbolehkan menambah gerakan langkah berikutnya yaitu langkah kedua dan apabila gerakan ketiga yaitu di saat melepaskan bola sebagai suatu tembakan *shooting*. Gerakan *Lay-up shoot* dapat dilakukan apabila disaat menerima bola dalam keadaan *take off* (melayang) dengan kaki kanan di depan, maka hitungan pertama dikenakan pada saat kaki kanan mendarat di lantai, berikutnya pada hitungan ke dua kaki kiri melangkah ke depan lalu mendarat, sedangkan pada saat gerakan ketiga yaitu saatnya melepaskan bola untuk tembakan/*shooting*. Begitu juga sebaliknya bila saat menerima bola dalam keadaan melayang dengan kaki kiri di depan, maka hitungan satu dikenakan pada saat kaki kiri mendarat di lantai, hitungan kedua pada saat kaki kanan melangkah ke depan dan mendarat, sedang hitungan ketiga adalah saat melepaskan bola untuk tembakan (Oki Chandra, 2019).

Berikut ini adalah gambar langkah-langkah cara melakukan *Lay up* dalam permainan bola basket:



**Gambar 2. 10** Tembakan *Lay up*

**Sumber:** Saichudin dan Sayyid Agil R.M, 2019: 28

*Lay up* dalam basket adalah gerakan basic *shooting* untuk memasukan bola ke ring basket lawan. Meskipun merupakan teknik dasar, *Lay up* masih mendominasi seluruh *shooting* yang dibuat oleh pemain basket. Hal ini karena *Lay up* lebih mudah untuk dilakukan ketimbang teknik *shooting* lain yang membutuhkan banyak variasi gerakan.

*Lay up* memiliki persentase keberhasilan yang tinggi karena hampir semua *Lay up* dilakukan di *restricted area* atau 1 meter di sekitar ring basket. Namun permasalahannya adalah untuk menembus area ini tidaklah mudah, *defender* lawan baik big man atau perimeter *player* siap menghadang siapapun yang mencoba untuk menerobos area terlarang itu.

*Lay up* akan sangat efektif dilakukan saat fastbreak atau salah satu pemain lolos dari penjagaan, jika memaksakan saat ada kerumunan pemain lawan maka akan sangat sulit, yang terjadi biasanya *turnover* karena *block* atau *steal*. Untuk pemain berteknis tinggi, *Lay up* ini bisa didapatkan dengan melakukan beragam variasi gerakan saat *dribbling*. Ataupun saat membuka ruang untuk rekan lainnya dan memanfaatkan passing line untuk mendapatkan rekan yang berdiri bebas. Menurut Akor Sitepu (2010:43), ada tiga hal yang perlu diperhatikan dalam tembakan *Lay up* adalah : (1) Saat menerima bola; (2) Saat melangkah; (3) Saat melepaskan bola.

Berikut beberapa langkah yang harus di lakukan saat melakukan *Lay up shoot*:

1. Cara melakukan teknik *Lay up* dengan Tangan Kanan:
  - a. *Dribble* bola yang dimulai dari Garis Tembakan bebas.
  - b. Ketika mendekati ring kecepatan berlari dapat di tingkatkan.
  - c. Setelah melakukan lari di lanjutkan dengan tolakan kaki dan melompat dengan tumpuan kaki kiri.
  - d. Pada saat melompat angkat lutut sebelah kanan.
  - e. Kemudian tembakan lah bola dengan menggunakan tangan kanan.
  - f. Ketika melakukan tembakan sebaiknya arahkan tembakan ke titik strategis yaitu berada pada sebelah kanan persegi pada papan pantul,

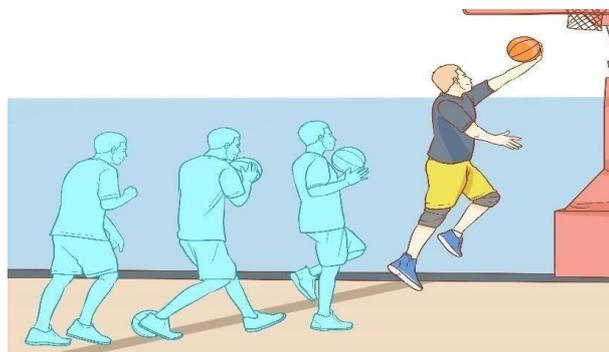
karena titik ini akan meredam pantulan bola dan akan menjatuhkan bola ke dalam ring.



**Gambar 2.11** Gerakan *Lay up* Kanan

**Sumber:** <https://id.wikihow.com/>

2. Cara melakukan teknik *Lay up* dengan Tangan Kiri:
  - a. *Dribble* bola yang dimulai dari Garis Tembakan bebas.
  - b. Ketika mendekati ring kecepatan berlari dapat di tingkatkan.
  - c. Setelah melakukan lari di lanjutkan dengan tolakan kaki dan melompat dengan tumpuan kaki kanan.
  - d. Pada saat melompat angkat lutut sebelah kiri.
  - e. Kemudian tembakanlah bola dengan menggunakan tangan kiri.
  - f. Ketika melakukan tembakan sebaiknya arahkan tembakan ke titik strategis yaitu berada pada sebelah kiri persegi pada papan pantul, karena titik ini akan meredam pantulan bola dan akan menjatuhkan



bola ke dalam ring.

**Gambar 2.12** Tembakan *Lay up* Kiri

**Sumber:** <https://id.wikihow.com/>

Menurut Wissel (2000:61-62) bahwa terdapat kunci sukses melakukan tembakan *Lay up* yaitu:

1. Fase persiapan:
  - a. Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk menjaga keseimbangan.
  - b. Langkah kedua pendek untuk mendapat awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat yang tinggi.
  - c. Bahu rileks.
  - d. Tangan yang tidak menembak diletakan dibawah bola.
  - e. Tangan yang menembak diletakan dibelakang bola.



- f. Siku masuk dan rapat.

**Gambar 2. 13** Fase Persiapan  
**Sumber:** <https://id.wikihow.com/>

2. Fase Pelaksanaan
  - a. Angkat lutut untuk melompat ke arah vertikal.
  - b. Rentangkan kaki, punggung, bahu.
  - c. Lenturkan pergelangan tangan dan jari-jari.
  - d. Bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi dan memantul disekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil diatas keranjang, jika dilakukan pada sisi kanan dan sebaliknya bila disebelah kiri pada petak kecil sebelah kiri.



**Gambar 2.14** Gerakan Fase Pelaksanaan

**Sumber:** <https://id.wikihow.com/>

## 2.6 Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan non kurikuler yang diadakan sekolah untuk menyalurkan minat dan bakat peserta didik sesuai dengan pilihan yang disukainya. Sekolah mewajibkan siswa untuk mengambil ekstrakurikuler tertentu. Sekolah biasanya menyarankan siswa mengikuti ekstrakurikuler yang menjadi pilihannya setelah diadakan tes penyaluran minat dan bakat oleh tim psikologi yang ditunjuk oleh sekolah. Dari hasil tes itu, siswa diminta memilih ekstrakurikuler sesuai dengan hasil dari psikotes yang dibagikan kepada orang tua siswa. Ada 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

Menurut Rohinah M.Noor (2012 :75) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Selanjutnya, dalam surat Keputusan Mendikbud Nomor 060/U/1993 dan nomor 080/U/1993, dijelaskan bahwa, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berbentuk kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler.

Menurut Hernawan dkk ( 2013: 12-13) beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh program ekstrakurikuler, diantaranya sebagai berikut:

1. Memperluas,memperdalam pengetahuan dan kemampuan/kompetensi yang relevan dengan program kurikuler.
2. Memberikan pemahaman terhadap hubungan antar mata pelajaran.
3. Menyalurkan minat dan bakat siswa.
4. Mendekatkan pengetahuan yang diperoleh dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat.
5. Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Dengan demikian program ekstrakurikuler walaupun sifatnya hanya sebagai program penunjang, namun memiliki fungsi dan peran yang sangat penting dalam usaha mencapai tujuan pendidikan. Program ekstrakurikuler mempunyai peran yang sama pentingnya dengan program kurikuler karena program ekstrakurikuler dapat menjangkau apa yang tidak dapat dijangkau oleh program kurikuler dalam upaya mencapai tujuan pendidikan.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler berat hubungannya dengan prestasi belajar siswa. Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat menambah pengalaman dan juga siswa dapat menyalurkan bakat, minat dan prestasi yang dimiliki. Ekstrakurikuler biasanya dibina oleh pelatih ekstrakurikuler dan guru bidang studi yang bersangkutan dengan ekstrakurikuler tersebut.

## **2.7 Penelitian yang Relevan**

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

- 2.7.1 Penelitian Wijayanto (2009) dengan judul “Perbedaan Efektivitas Tembakan *Lay up shoot* Dengan Cara Melalui Pantul Papan dan

Langsung ke Ring Basket pada Mahasiswa Putra yang Mengikuti UKM Bola Basket di UNY Tahun Ajaran 2008/2009”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara *Lay up shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket pada mahasiswa putra yang mengikuti UKM bola basket di UNY pada tahun ajaran 2008/2009, sedangkan kriteria yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah tim UKM bola basket putra yang aktif dan berjumlah 28 orang.

- 2.7.2 Penelitian Fendi Pradana dengan judul “Perbandingan Kemampuan *Lay up shoot* dari Sisi Kanan dan *Lay up shoot* dari Sisi Kiri Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Bobotsari”. Tujuan dari penelitian ini adalah manakah yang lebih baik antara kemampuan *Lay up shoot* dari sisi kanan dan *Lay up shoot* dari sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Bobotsari. sedangkan kriteria yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah seluruh siswa putra dan putri anggota ekstrakurikuler bola basket. Negeri 1 Bobotsari. Hasil dari penelitian menunjukkan jumlah keseluruhan *Lay up shoot* dari sisi kanan sebanyak 87 dan *Lay up shoot* dari sisi kiri sebanyak 59. Setelah dilakukan analisis data, didapatkan hasil daftar normal baku 0,05 yaitu  $-1,96 < Z < 1,96$ , hal tersebut menunjukkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *Lay up shoot* dari sisi kanan dan *Lay up shoot* dari sisi kiri. Dari hasil analisis perbedaan mean (rerata), diperoleh mean (rerata) *Lay up shoot* dari sisi kanan (6) lebih besar daripada *Lay up shoot* dari sisi kiri (3).
- 2.7.3 Penelitian oleh Nurhayati dengan judul “Perbandingan Latihan *Lay up* Sisi Kanan Dan Kiri Terhadap Keterampilan Gerak Dasar *Lay up* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Bandar Lampung” Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan *Lay up* sisi kanan dan latihan *Lay up* sisi kiri, serta untuk mengetahui perbandingan mana yang lebih efektif antara latihan *Lay*

*up* sisi kanan dan sisi kiri terhadap keterampilan gerak dasar *Lay up* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Bandar Lampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan populasi adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Bandar Lampung yang berjumlah 28 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah ordinal pairing. Teknik pengumpulan data untuk mengetahui peningkatan keterampilan gerak dasar *Lay up*. Analisis data hasil tes awal dan akhir latihan *Lay up* sisi kanan dan sisi kiri terhadap keterampilan gerak dasar *Lay up* menggunakan teknik analisis data uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *Lay up* sisi kanan dan sisi kiri. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan nilai rata-rata siswa *Lay up* sebelum diberikan perlakuan sebesar Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan *Lay up* sisi kanan memberikan pengaruh yang lebih besar daripada latihan *Lay up* sisi kiri terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar *Lay up* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

## 2.8 Kerangka Berfikir

Permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai/angka sebanyak mungkin dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, dan menggiring bola ke segala arah penjuruan dalam lapangan permainan.

Dalam permainan bola basket, keterampilan yang mendasar dan penting adalah kemampuan untuk melakukan *shooting* atau memasukkan bola ke dalam ring karena tembakan yang masuk ke ring akan mendapatkan angka. Selain itu memasukkan bola ke dalam ring merupakan inti dari strategi permainan bola basket untuk mendapatkan angka. Salah satu jenis *shooting* adalah *lay-up shoot*. Berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan *Lay-*

*up shoot* dari sisikanan lebih tinggi dibandingkan *Lay up shoot* sisi kiri. Hal ini perlu dibuktikan, oleh karena itu akan diadakan penelitian mengenai “Perbandingan Kemampuan *Lay-up shoot* Dari Sisi Kanan dan *Lay-up shoot* Dari Sisi Kiri Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket MAN 2 Bandar Lampung.

## **2.9 Hipotesis Penelitian**

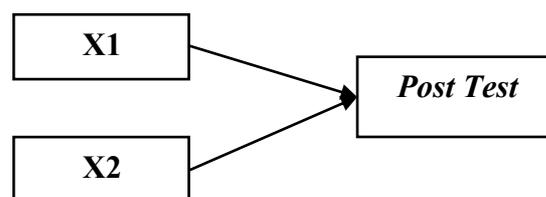
Ho: Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan *Lay-up shoot* sisi kanan dan *Lay-up shoot* sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasker MAN 2 Bandar Lampung.

H1: Ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan *Lay-up shoot* sisi kanan dan *Lay-up shoot* sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasker MAN 2 Bandar Lampung.

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Metode Penelitian

Pada dasarnya sebuah penelitian yang dilakukan oleh seorang peneliti, harus mengetahui jenis data yang dipakai. Dengan demikian peneliti akan mendapat hasil yang relevan terhadap subjek yang akan diteliti sehingga dapat dipercaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen dan merupakan penelitian komparatif. Menurut Sugiyono (2011:88), penelitian komparatif merupakan pernyataan yang menunjukkan dugaan nilai dalam satu variabel atau lebih pada sampel yang berbeda. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara kemampuan *Lay-up shoot* dari sisi kanan dan *Lay-up shoot* dari sisi kiri siswa anggota ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Bandar Lampung. Untuk memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan maka dapat digambarkan desain penelitian seperti pada gambar berikut:



**Gambar 3.1** Desain Penelitian

Keterangan:

X1 : *Lay up Shoot* Kiri

X2 : *Lay up Shoot* Kanan

*Post Test* : Tes Akhir



### 3.2 Definisi Operasional Variabel

Menurut Suharsimi Arikunto (1996:99), variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik suatu penelitian. Agar tidak terjadi salah pengertian tentang istilah yang ada pada tiap-tiap variabel penelitian maka dalam penelitian ini perlu ada definisi operasional variabel. Adapun istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut:

#### 3.2.1 *Lay-up shoot* dari sisi kanan

*Lay-up shoot* dari sisi kanan adalah tembakan *Lay-up shoot* yang dilakukan dari sisi kanan ring basket yang diukur dengan menggunakan tes kemampuan *lay-up shoot*.

#### 3.2.2 *Lay-up shoot* dari sisi kiri

*Lay-up shoot* dari sisi kiri adalah tembakan *Lay-up shoot* yang dilakukan dari sisi kiri ring basket. Penilaian untuk mengetahui efektifitas dari teknik penelitian tersebut yaitu dengan menggunakan tes kemampuan *lay-up shoot*.

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian merupakan wilayah yang ingin di teliti oleh peneliti. Seperti menurut Sugiyono (2011 : 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” Pendapat di atas menjadi salah satu acuan bagi penulis untuk menentukan populasi.

#### 3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin di teliti oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2011:81) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Sehingga sampel merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga

untuk pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada. Dalam teknik pengambilan sampel ini penulis menggunakan teknik *sampling purposive*. Sugiyono (2011:84) menjelaskan bahwa: “*Sampling Purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.” Dari pengertian diatas agar memudahkan penelitian, penulis menetapkan sifat-sifat dan katakarakteristik yang digunakan dalam penelitian ini Sampel dalam penelitian ini adalah siswa anggota ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Bandar Lampung yang berjumlah 30 orang terdiri dari 30 siswa laki- laki.

### **3.4 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **3.4.1 Instrumen Penelitian**

Instrumen Penelitian Dalam proses pengukuran diperlukan alat ukur untuk melihat kemajuan dari suatu penelitian. Nurhasan (2007,hlm 5): menjelaskan “Pengukuran adalah proses pengumpulan data/informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *lay-up shoot* dari Sodikun (1992:105). Diketahui nilai validitas sebesar 0,734 dan nilai reliabilitas sebesar 0,81.

##### 1. Tujuan

Mengukur kemampuan *lay-up shoot*.

##### 2. Peralatan

- a. Lapangan bola basket.
- b. Bola basket.
- c. Peluit.
- d. Alat tulis.
- e. *Cones*

##### 3. Petunjuk

Siswa akan berada di pinggir lapangan, kemudian dipanggil untuk melaksanakan *Lay up* kanan terlebih dahulu kemudian berganti

posisi ke bagian kiri untuk melaksanakan *Lay up* bagian kiri. Menggiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan *lay-up shoot*.

#### 4. Pelaksanaan

- a. Siswa dikumpulkan dan diberi pengarahan.
- b. Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis.
- c. Setelah pemanasan, siswa yang terdiri dari 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Bandar Lampung akan dibariskan terlebih dahulu di luar lapangan.
- d. Siswa akan dipanggil satu persatu oleh peneliti agar memasuki lapangan terlebih dahulu.
- e. Siswa akan diberi masing-masing 10 kali percobaan untuk melaksanakan tes *Lay up* kanan dan tes *Lay up* kiri.
- f. Siswa menyelesaikan tes *Lay up* bagian kanan terlebih dahulu. Setelah itu, siswa berpindah ke sisi kiri untuk melakukan tes *Lay up shoot* bagian kiri.

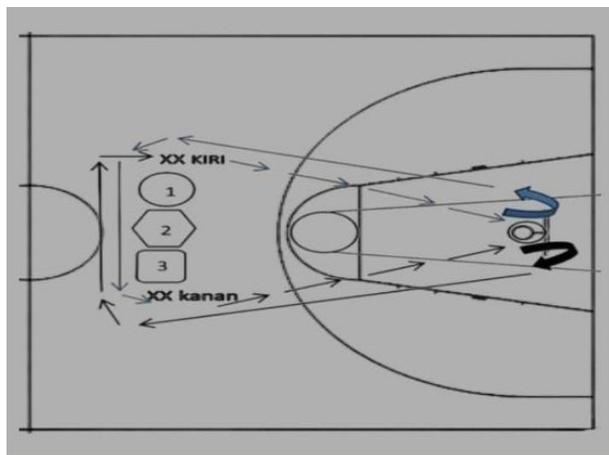
##### 1. *Lay up* kanan

- a. *Dribble* bola yang dimulai dari Garis Tembakan bebas
- b. Ketika mendekati ring kecepatan berlari di tingkatkan.
- c. Setelah melakukan lari di lanjutkan dengan tolakan kaki dan melompat dengan tumpuan kaki kiri.
- d. Pada saat melompat angkat lutut sebelah kanan.
- e. Kemudian tembakanlah bola dengan menggunakan tangan kanan.
- f. Ketika melakukan tembakan sebaiknya arahkan tembakan ke titik strategis yaitu berada pada sebelah kanan persegi pada papan pantul, karena titik ini akan meredam pantulan bola dan akan menjatuhkan bola ke dalam ring.

2. *Lay up* kiri

- a. *Dribble* bola yang dimulai dari Garis Tembakan bebas.
- b. Ketika mendekati ring kecepatan berlari di tingkatkan.
- c. Setelah melakukan lari di lanjutkan dengan tolakan kaki dan melompat dengan tumpuan kaki kiri.
- d. Pada saat melompat angkat lutut sebelah kanan.
- e. Kemudian tembakanlah bola dengan menggunakan tangan kanan.
- f. Ketika melakukan tembakan sebaiknya arahkan tembakan ke titik strategis yaitu berada pada sebelah kanan persegi pada papan pantul, karena titik ini akan meredam pantulan bola dan akan menjatuhkan bola ke dalam ring.

Hasilnya akan dicatat oleh petugas pencatat hasil dengan menghitung bola yang masuk.



**Gambar 3.2** Skema *Lay up* Sisi Kanan dan Sisi Kiri

**Sumber:** Sodikun, 1992

Keterangan

XX : Siswa yang melakukan tes *Lay up shoot*

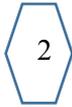
→ : Arah gerakan siswa saat akan melakukan *Lay up shoot*



: Arah balik siswa setelah melakukan *Lay up shoot* dari sisi kiri, mereka balik kiri dan beralih tempat padabaris sebelah kanan untuk persiapan melakukan *Lay up shoot* dari sisi kanan. Begitu juga sebaliknya dilakukan oleh siswa yang berada di barisan sebelah kanan, setelah melakukan *lay-up shoot* kemudian balik kanan menuju barisan sebelah kiri untuk melakukan *Lay up shoot* dari sisi kiri.



: Pencatat nilai dari bola masuk



: Observer 1



: Observer 2

#### 5. Skor

Tembakan sah yang masuk adalah lay-up-nya betul (langkah kaki pertama panjang/melayang, kedua pendek dan ketiga melompat) dan bola masuk ke basket. Percobaan dilakukan sebanyak 10 kali. Skor tes adalah dihitung semua bola yang masuk.

#### 6. Penilaian

Makin banyak skor tes yang diperoleh makin baik.

**Tabel 3.1** Norma Penilaian Tes *Lay up Shoot*

Nilai	Kategori
> 12	Baik Sekali
8 – 11	Sedang
5 – 7	Kurang
0 - 4	Kurang Sekali

### 3.4.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu dengan menggunakan tes. Proses pengumpulan data untuk tes *lay-up shoot* dari sisi kanan dan dari sisi kiri yaitu:

1. Peserta anggota ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Bandar Lampung dikumpulkan dan diberi penjelasan tentang cara melakukan tes *lay-up shoot* menggunakan teknik yang baik.
2. Peserta anggota ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Bandar Lampung dipanggil satu persatu untuk melakukan tes *lay-up shoot* dari sisi kanan lalu dan sisi kiri dengan diawasi oleh observer yang telah ditentukan oleh peneliti.

### 3.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu teknik yang dilakukan untuk menganalisis data yang diperoleh dalam suatu penelitian, sedangkan analisis data adalah suatu kegiatan yang ditujukan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian, dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik inferensial atau membandingkan antara dua kelompok data yang diperoleh yaitu antara hasil tes *lay-up shoot* dari sisi kanan dan *lay-up shoot* dari sisi kiri.

#### 3.5.1 Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda.

Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan nonparametrik yang dikenal dengan uji lilliefors (Sudjana, 2002:466).

Uji lilliefors Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$

Dengan menggunakan rumus:  $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$

( $\bar{x}$  dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel)

2. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang  $F(z_i) = P(z \leq z_i)$
3. Selanjutnya hitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih atau sama dengan  $z_i$ . Jika proporsi ini dinyatakan oleh  $S(z_i)$ , maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

Hitung selisih  $F(z_i) - S(z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya

4. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar  $L_0$ .
5. Kriteria pengujian adalah jika  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika  $L_{hitung} > L_{tabel}$  maka variabel berdistribusi tidak normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki variansi yang homogen atau tidak.

$H_0$  : variansi pada tiap kelompok sama (homogen)

$H_1$  : variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen).

Uji homogenitas (uji F) (Sudjana, 2005: 250) dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

Harga  $F_{hitung}$  tersebut kemudian dikonsultasikan dengan  $F_{tabel}$  untuk diuji signifikansinya dengan  $\alpha = 0,05$ . Selanjutnya bandingkan  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  dengan ketentuan apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$  artinya  $H_0$  diterima (varian kelompok data adalah homogen). Sebaliknya, apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$  artinya  $H_0$  ditolak (varian kelompok data tersebut tidak homogen).

### 3.5.2 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji t satu sampel. Yaitu menguji generalisasi hasil penelitian yang didasarkan pada satu sampel. Menurut Sugiyono (2011: 117) komparatif berarti menguji parameter populasi yang berbentuk perbandingan melalui ukuran sampel yang juga berbentuk perbandingan dengan melakukan uji-t . Uji-t didapat dengan menghitung rata-rata data, kemudian menghitung simpangan dan menghitung harga t yang selanjutnya melihat harga t tabel. Untuk lebih jelasnya akan dijelaskan pada rumus berikut:

#### Keterangan

- t : Nilai t yang dihitung
- x : Rata-rata
- u : Nilai yang dihipotesiskan
- s : Simpangan baku
- N : Jumlah Sampel

Analisis statistik Uji-t pada taraf signifikansi  $\alpha=0,05$ . Apabila t hitung < atau = t tabel, maka  $H_0$  di terima, jika t hitung > atau = t tabel, maka  $H_0$  Ditolak.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Bandar Lampung dengan membandingkan kemampuan *lay up* sisi kanan dan *lay up* sisi kiri dapat disimpulkan bahwa “Ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan *lay up* sisi kanan dan *lay up* sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Bandar Lampung.

### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut.

- 5.2.1 Bagi guru pembimbing, diharapkan lebih kreatif dan bervariasi dalam menggunakan metode latihan agar siswa lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sehingga tujuan dari kestrakurikuler itu sendiri dapat tercapai secara maksimal.
- 5.2.2 Bagi siswa, hendaknya bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket terutama materi tentang teknik *lay up* bola basket. Karena apabila teknik tersebut dikuasai baik dari sisi kanan maupun sisi kiri tersebut dapat dikuasai akan memberikan hal positif bagi siswa.
- 5.2.3 Bagi para peneliti lain, diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran, informasi dan masukan. Namun akan lebih baik lagi jika sumber dan referensi yang akurat dengan penelitian ini di perbanyak serta penelitian ini lebih dikembangkan lagi.

- 5.2.4 Bagi program satuan pendidikan, Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan diharapkan dapat dijadikan gambaran dalam meningkatkan keterampilan lay up sisi kanan maupun sisi kiri.
- 5.2.5 Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel penelitian yang lebih banyak, dengan waktu yang lebih lama, dan menambah variabel bebas untuk perbandingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin. 2009. *Bola Basket Kembar*. PT Rajagrafindo Persada, Jakarta.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia, Solo.
- Arikunto. 1996. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Candra, Oki. 2019. *Keterampilan Lay-Up Shoot Bola Basket*. Media Sahabat Cendikia, Surabaya.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- \_\_\_\_\_. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- \_\_\_\_\_. 2016. *Latihan Kondisi Fisik*. Rosdakarya, Bandung.
- \_\_\_\_\_. 2017. *Periodisasi Program Latihan*. Rosdakarya, Bandung.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press, Surakarta.
- John Oliver. 2007. *Dasar-dasar Bola basket*. Pakar Raya, Bandung.
- Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Anugrah, Jakarta
- Kosasih, Danny. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. PT Gramedia, Jakarta.
- Machfud Irsyada. 2000. *Bola Basket*. Pustaka Indonesia, Jakarta.
- Noor, Rohinah, M. 2012. *The Hidden Curriculum: Membangun Karakter Melalui Kegiatan EkstraKurikuler*. Insan Madani, Yogyakarta.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. PT. Intan Sejati, Bandung
- Rohim, Abdul. 2010. *Olahraga Basket*. Aneka Ilmu, Semarang.
- Saichudin & Sayyid, Agil, R, M. 2019. *Buku Ajar Bolabasket*. Wineka Pedia, Malang.

- Sitepu, Akor. 2010. *Bola Basket 1 dan 2*. Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Sodikun, Iman. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Sodikun, Iman. 2002. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sumiyarsono. Dedy. 2002. *Keterampilan Bola Basket*. Erlangga, Yogyakarta
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Wissel. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- \_\_\_\_\_ 2000. *Kunci sukses melakukan tembakan Lay up*. PT. Grajfindo Persada, Jakarta.