



Keterampilan Lay Up Shoot pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Batanghari

Lay Up Shoot Skills for Basketball Extracurricular Participants at SMP Negeri 2 Batanghari

Muhammad Hendra Rahmatullah^{1*}, Ilham², Mhd. Usni Zamzami Hasibuan³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi, Indonesia³

Correspondence author : hendrasahmatullah11@gmail.com¹

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submitted: 07- 08 – 2023	<p><i>The study aims to determine the lay up shoot skills of students participating in extracurricular basketball at SMP Negeri 2 Batanghari. The method used in this study is quantitative descriptive, namely because the researcher wants to know the lay up shoot skills of basketball extracurricular participants at SMP Negeri 2 Batanghari. Sampling technique with a total sampling of 18 people. Based on the results of data analysis, lay up shoot skills were obtained from 18 people who had very good categories with a range of 9-10 as many as 1 person with a percentage of 6%, who had good categories with a range of 7-8 as many as 6 people with a percentage of 33%, who had sufficient categories with a range of 5-6 as many as 3 people with a percentage of 17%, who had less categories with a range of 5-6 as many as 3 people with a percentage of 17%, who have very less categories with a range of 1-2 as many as 5 people with a percentage of 28%. It can be concluded that the lay up shoot skills of basketball extracurricular participants at SMP Negeri 2 Batanghari have a good category with a percentage of 33%.</i></p>
Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia	<p>Penelitian bertujuan untuk mengetahui keterampilan lay up shoot siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Batanghari. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah 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 analisa data diperoleh keterampilan lay up shoot dari 18 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 9-10 sebanyak 1 orang dengan persentase 6%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 7-8 sebanyak 6 orang dengan persentase 33%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 5-6 sebanyak 3 orang dengan persentase 17%, yang memiliki</p>

kategori kurang dengan rentang 5-6 sebanyak 3 orang dengan persentase 17%, yang memiliki kategori sangat kurang dengan rentang 1-2 sebanyak 5 orang dengan persentase 28%. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan lay up shoot pada peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Batanghari memiliki kategori baik dengan persentase 33%.

Kata Kunci : Keterampilan, *Lay Up Shoot*



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a CC BY-NC-SA ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))

PENDAHULUAN

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 bola basket, sepakbola, bola voli, dll. Salah satu olahraga yang paling digemari adalah permainan bola basket.

Melalui kegiatan olahraga bola basket, para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Olahraga bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat, terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket 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 bola basket. 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 bola basket 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 bola basket 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).

Penguasaan dari aspek fisik, teknik, dan taktik menjadi modal utama bagi pemain dalam permainan bola basket. 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 bola basket, 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 akan kalah, 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 layup shoot*. Kedua *lay up* ini sangat penting bagi permainan bola basket 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 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*.

Olahraga bola basket merupakan olahraga menggunakan bola besar, dimainkan dengan dua regu. Olahraga bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan lempar tangkap, menggiring, dan menembak (Dedy 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 bola basket adalah permainan yang sederhana. Rahasia permainan bola basket 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 bola basket juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan yang baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerjasama tim, (e) Permainan bola basket menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* sambil meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastis, gerakan 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.

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*.

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 (*Dribbling*), 3) teknik menembak (*Shooting*), (Imam Sodikun, 1992 : 48).

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 ofensif, 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 persentase turnover bisa 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).

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, tujuan untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi yang baik untuk melakukan passing ataupun *shooting*.

Manfaat mendribble 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 bantuan dari bahu. Jari harus selalu tangan, telapak tangan, jari relaks, namun tegas menekan bola. relaks, namun tegas menekan bola.

Perbasi (2006: 13) Shooting adalah skill dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari. Ada istilah berkaitan dengan teknik shooting dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak usia dini, yaitu "BEEF". B (Balance), 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 fokus 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 mengantarkan 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.

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 dari permainan bertahan yang menghalangi tembakan.

Berikut adalah cara melakukan tembakan *lay-up* menurut Muhajir (2007: 16) dan Prusak (2007: 72). Pertama kali yang dilakukan pemain menghadap ke arah basket dengan jarak yang sesuai, sambil memegang bola siap untuk melakukan dribel menuju basket. Gerakan dilakukan dengan mendribel beberapa langkah ke depan dengan pantulan tinggi, lalu menangkap bola dengan kedua tangan sambil melayang cukup jauh. Setelah itu, pemain mendarat dan melanjutkan dengan satu langkah pendek sebelum meloncat setinggi mungkin. Bola diangkat ke atas untuk mencapai basket sedekat mungkin, dengan lengan yang lurus sedikit untuk menembakkan bola ke arah basket.

Langkah berikutnya untuk melakukan *lay-up shoot* dengan tangan kanan adalah dengan melompat dengan tumpuan kaki kiri, mengangkat lutut kaki kanan dan tangan kanan, kemudian menembakkan bola tinggi dan perlahan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul. Sedangkan untuk *lay-up* dengan tangan kiri, pemain melompat dengan tumpuan kaki kanan, mengangkat lutut kaki kiri dan tangan kiri, kemudian menembakkan bola tinggi dan perlahan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul.

Kosasih (2008: 50) menjelaskan 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 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.

Menurut Sumiyarsono (2002: 36), pelaksanaan teknik *lay-up* terdiri dari beberapa langkah. Pertama, saat menerima bola, pemain harus melakukan lompatan pertama sejauh mungkin untuk menghindari pemain lawan yang sedang menjaga. Langkah ini penting untuk memperoleh posisi yang lebih menguntungkan. Selanjutnya, saat melangkah menuju basket, pemain melakukan langkah pendek untuk menjaga keseimbangan tubuh dan mempersiapkan diri untuk melompat

setinggi mungkin pada lompatan berikutnya, sehingga dapat mendekat dengan basket secara optimal.

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

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 seorang individu melalui proses latihan yang kontinyu dan mencakup aspek optimalisasi cara-cara belajar baik dalam domain kognitif, afektif maupun psikomotor (Budiarjo. Lily, 2007:45)

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 ke tempat-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 di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas pengetahuan maupun kemampuan dari berbagai bidang studi.

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 resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015).

METODE

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

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.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes. Tes digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *lay up shoot*. Pengolahan 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 Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Subjek (Sumber: Anas Sudjiono ,2012: 67).

Setelah data diperoleh dan dihitung melalui persentase, selanjutnya hasil dianalisis agar diketahui kategori apa hasil yang diperoleh kemudian di analisis hasil yang telah di peroleh tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam 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.

Hasil tes keterampilan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Batanghari dengan jumlah 18 orang dapat digambarkan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi 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%

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

Olahraga bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat, terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket 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 bola basket. 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 bola basket 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 bola basket 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 presentasi 6%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 7-8 sebanyak 6 orang dengan presentasi 33%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 5-6 sebanyak 3 orang dengan presentasi 17%, yang memiliki kategori kurang dengan rentang 5-6 sebanyak 3 orang dengan presentasi 17%, yang memiliki kategori sangat kurang dengan rentang 1-2 sebanyak 5 orang dengan presentasi 28%.

SIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa keterampilan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Batanghari menunjukkan kategori yang sangat baik, dengan sebagian besar peserta memperoleh kategori ini. Hal ini mengindikasikan bahwa pembinaan dan latihan yang diberikan dalam program ekstrakurikuler bola basket di sekolah tersebut berkontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan teknis dalam melakukan teknik *lay up shoot*.

RUJUKAN

- Ahmadi, N. (2007). Permainan Bola Basket. Surakarta: Era Intermedia.
Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

- Asrori, & Ali. (2016). Psikologi Remaja dan Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Budiarjo, L. (2007). Keterampilan Belajar. Yogyakarta.
- Depdiknas. (2003). Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Depdiknas.
- Farida. (2013). Studi Kasus Remaja. Jakarta: PT Asdi Mahatsya.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Infodatin: Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Pusat Data dan Informasi.
- Kosasih, D. (2008). Fundamental Basketball: First Step To Win. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Makmun, A. (2003). Psikologi Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyati, Y. (2007). Keterampilan Bahasa Indonesia. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Oliver, J. (2007). Basketball Fundamentals. USA: Human Kinetics.
- Perbasi. (2006). Peraturan Permainan Bola Basket. Jakarta: PB Perbasi.
- Perbasi. (2010). Peraturan Resmi Bola Basket. Jakarta: PB Perbasi.
- Prusak, K. A. (2007). Permainan Bola Basket. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Santrock, J. W. (2012). Psikologi Pendidikan (Edisi Ke-2). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Saputra. (1999). Pembelajaran di Sekolah. Jakarta: Depdiknas.
- Sodikun, I. (1992). Olahraga Pilihan Bola Basket. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Sudijono, A. (2012). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. (2001). Metode & Teknik Pembelajaran Partisipatif. Bandung: Falah Production.
- Sumiyarsono, D. (2002). Keterampilan Bola Basket. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sumiyarsono, D. (2006). Keterampilan Bola Basket. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Surodjikun. (2012). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Media Pratama.
- Sutherlin. (2015). Kuasai 5 Teknik Dasar Permainan Bola Basket Untuk Menjadi Pemain Profesional. Jakarta.
- Usman. (1993). Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wissel, H. (1996). Basketball–Step to Success. USA: Human Kinetics Publisher, Inc.
- Wissel, H. (2000). Bola Basket: Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.