

**TINGKAT KETERAMPILAN *LAY UP SHOOT* SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET  
DI SMA N 1 JEPON BLORA  
JAWA TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Ulfah Dharu Susang Jaya  
12602241040

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul "**Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah**" yang disusun oleh Ulfah Dharu Susang Jaya, NIM. 12602241040 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 22 Juni 2016  
Dosen Pembimbing



Budi Aryanto, M.Pd  
NIP. 19690215 200012 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah" ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 22 Juni 2016  
Yang Menyatakan,



Ulfah Dharu Susang Jaya  
NIM. 12602241040

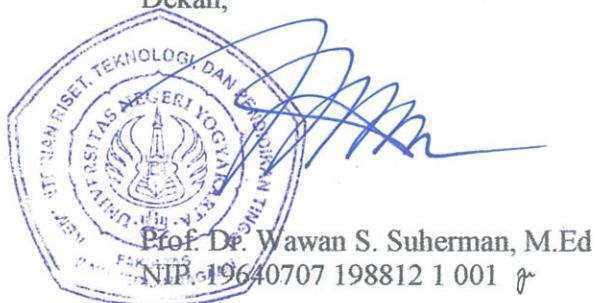
## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dan judul “Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jepang Blora Jawa Tengah” yang disusun oleh Ulfah Dharu Susang Jaya, NIM. 12602241040 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 18 Juli 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Budi Aryanto, M.Pd	Ketua		27/7/2016
Ratna Budiarti, M.Or	Sekretaris Penguji		27/7/2016
Dr. Endang Rini Sukamti, MS.	Penguji Utama		26/7/2016
SB. Pranatahadji, M.Kes	Penguji Pendamping		27/7/2016

Yogyakarta, Juli 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



## **MOTTO**

Kamu tidak pernah terlalu tua untuk MULAI BERBUAT BAIK (teladan rasul).

Pedulilah kepada sesama dan lihatlah sekitar kita, karena membantu itu sangat indah (penulis).

Hidupmu akan selalu bahagia jika hidupmu kau hiasi dengan bersyukur (penulis).

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Suparman dan Ibu Umirah yang aku sayangi.  
Terimakasih sudah merawat aku sejak dari kecil hingga sekarang. Selalu sabar menghadapi aku dan selalu berusaha memberikan yang terbaik. Selalu memberikan pendidikan yang positif untuk aku, yang selalu mendoakan yang terbaik untuk aku.
2. Kakak perempuanku Sri Endang Pravita Sari yang selalu memberi dukungan dan motivasi untuk segera menyelesaikan kuliah saya.
3. Seluruh saudaraku yang ada di Blora maupun di Yogyakarta yang selama ini sudah menjadi teman dan keluarga besar yang baik.
4. Teman-teman PKO A 2012 FIK UNY, selalu menjaga tali silaturohim.
5. Teman-teman kos, Mas Pupuh, Mas Ozan, Sugeng yang sudah menjadi sahabat selama di Yogyakarta.
6. Riatika Khoiruniammah yang selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

**TINGKAT KETERAMPILAN *LAY UP SHOOT* SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET  
DI SMA N 1 JEPON BLORA  
JAWA TENGAH**

Oleh:  
Ulfah Dharu Susang Jaya  
12602241040

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah. Penelitian ini dilatarbelakangi dari pengalaman peneliti pada saat melatih dan mendampingi siswa ekstrakurikuler bolabasket saat latihan dan pertandingan. Peneliti melihat ada kesalahan siswa pada saat melakukan *lay up shoot*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah yang berjumlah 25 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah yang berjumlah 20 siswa atas presensi keaktifanya dan masuk dalam tim. Teknik pengambilan data menggunakan tes untuk mengukur kemampuan *lay up shoot* dari Hal Wissel yang dimodifikasi oleh penelitian Faisal Imam Wicaksana (2015). Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa putra dan putri ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah yaitu putra: 1 siswa masuk dalam kategori sangat baik (8,33%), 3 siswa masuk dalam kategori baik (24,99%), 4 siswa masuk dalam kategori sedang (33,32%), 3 siswa masuk dalam kategori rendah (24,99%) dan 1 siswa masuk dalam kategori sangat rendah (8,33%). Sedangkan pada siswa putri: 2 siswa masuk dalam kategori baik (25%), 3 siswa masuk dalam kategori sedang (37,50%), dan 3 siswa masuk dalam kategori rendah (37,50%).

Kata Kunci: *Keterampilan, Lay Up, Siswa, Ekstrakurikuler, SMA N 1 Jepon*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memeberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini.
4. Budi Aryanto, M.Pd., selaku Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
5. Prof. Dr. FX. Sugiyanto, selaku Penasihat Akademik yang telah membimbing dan memotivasi selama perkuliahan di FIK UNY.

6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Drs. Sudarmanto selaku kepala sekolah SMA N 1 Jepon dan Ibu Siti Nurhayati selaku pelatih ekstrakurikuler yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, baik penyusunanya maupun penyajianya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Juni 2016



Penulis

## DAFTAR ISI

Hal

SAMPUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Keterampilan .....	9
2. Hakikat Tembakan <i>Lay Up</i> .....	10
3. Hakikat Siswa .....	16
4. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler .....	18
5. Hakikat Permaianan Bolabasket .....	19
6. Hakikat Teknik Dasar Bolabasket .....	24
a. Teknik Dasar Mengoper Bola ( <i>Passing</i> ) .....	24
b. Teknik Dasar Menerima Bola .....	27
c. Teknik Dasar Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	27
d. Teknik Dasar Menembak ( <i>Shooting</i> ) .....	28
e. Teknik Gerak Olah Kaki ( <i>Footwork</i> ) dan Olah Kaki ( <i>Pivot</i> ) ....	30
7. Profil Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Jepon .....	30
B. Penelitian Yang Relevan .....	32
C. Kerangka Berpikir .....	33
D. Pertanyaan Penelitian .....	35
BAB III. METODE PENELITIAN .....	36
A. Desain Penelitian .....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	36

C. Populasi, Sampel, dan Deskripsi Penelitian .....	37
1. Populasi .....	37
2. Sampel .....	37
3. Deskripsi Penelitian .....	38
a. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	38
b. Deskripsi Subjek Penelitian .....	38
c. Deskripsi Waktu Penelitian .....	38
D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data .....	38
1. Instrumen .....	38
2. Teknik Pengambilan Data .....	44
E. Teknik Analisis Data .....	45
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	48
A. Hasil Penelitian .....	48
1. Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian .....	48
2. Deskripsi Data Penelitian Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> .....	48
3. Hasil Penelitian Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> .....	54
B. Pembahasan .....	57
 BAB V. KESIMPULAN .....	61
A. Kesimpulan .....	61
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	61
C. Keterbatasan Penelitian .....	61
D. Saran .....	62
 DAFTAR PUSTAKA .....	64
LAMPIRAN .....	66

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Rubrik Indikator Teknik <i>Lay Up</i> .....	40
Tabel 2. Lembar Penilaian <i>Tes Lay Up Shoot</i> .....	41
Tabel 3. Fase Persiapan <i>Lay Up</i> .....	42
Tabel 4. Fase Pelaksanaan <i>Lay Up Shoot</i> .....	43
Tabel 5. Fase <i>Follow Trough</i> .....	43
Tabel 6. Hasil Tembakan .....	44
Tabel 7. Kategori T Skor .....	46
Tabel 8. Langkah-langkah Menghitung Jumlah Kelas, Rentang, Panjang Kelas, Mean, Median, Modus, dan Standar Deviasi Putra ..	49
Tabel 9. Menghitung Mean, Median, Modus, dan Standar Deviasi Putra ...	49
Tabel 10. Langkah-langkah Menghitung Jumlah Kelas, Rentang, Panjang Kelas, Mean, Median, Modus, dan Standar Deviasi Putri ..	50
Tabel 11. Menghitung Mean, Median, Modus, dan Standar Deviasi Putri...	50
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> putra .....	51
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> putri .....	52
Tabel 14. Kategori .....	54
Tabel 15. Tingkat Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> putra .....	54
Tabel 16. Tingkat Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> putri .....	56

## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Fase Persiapan .....	14
Gambar 2. Fase Pelaksanaan .....	15
Gambar 3. Fase Persiapan Hingga <i>Follow Through</i> .....	15
Gambar 4. Bola Basket .....	21
Gambar 5. Lapangan Bolabasket .....	22
Gambar 6. Tiang dan Ring Basket .....	23
Gambar 7. Bagan Tahapan <i>Lay Up</i> .....	35
Gambar 8. Pelaksanaan Tes Tembakan <i>Lay Up</i> .....	45
Gambar 9. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Lay Up Shoot Putra</i> .....	51
Gambar 10. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Lay Up Shoot Putri</i> .....	53
Gambar 11. Histogram Tingkat Keterampilan <i>Lay Up Shoot Putra</i> .....	55
Gambar 12. Histogram Tingkat Keterampilan <i>Lay Up Shoot Putri</i> .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran .....	66
Lampiran 1. Lembar Pengesahan Proposal Penelitian .....	67
Lampiran 2. Surat Ijin Permohonan Penelitian UNY .....	68
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian KESBANGPOL DIY .....	69
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian BAPEDA Jawa Tengah .....	70
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian BAPEDA Blora .....	72
Lampiran 6. Surat Keterangan SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah .....	73
Lampiran 7. Hasil Tes 1 .....	74
Lampiran 8. Hasil Tes 2 .....	75
Lampiran 9. Data Mentah .....	76
Lampiran 10. Penghitungan Kategori .....	77
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian .....	79

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Olahraga bolabasket merupakan salah satu olahraga yang digemari di seluruh Dunia tidak terkecuali oleh masyarakat Indonesia selain sepakbola. Mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa menyukai olahraga bolabasket. Meskipun dalam permainan bolabasket peraturannya sangat rumit dan sulit untuk di pahami, minat masyarakat Indonesia dengan olahraga bolabasket sangat tinggi. Ditunjang dengan banyaknya turnamen basket yang berada di daerah-daerah maupun tingkat nasional seperti IBL (*Indonesian Basketball League*), maka kecintaan masyarakat Indonesia terhadap olahraga bolabasket semakin tinggi. Di sekolahpun sekarang banyak yang sudah mempunyai fasilitas lapangan bolabasket. Dengan adanya fasilitas yang sudah disediakan oleh sekolah maka akan membuat bertambahnya ketertarikan terhadap olahraga bolabasket terutama bagi siswa.

Bolabasket dimainkan oleh dua tim. Masing-masing tim terdiri lima orang. Setiap tim berusaha memasukan bola kekeranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukan bola. Dalam setiap pertandingan bolabasket terdiri atas empat kuarter, setiap kuarter selama sepuluh menit. Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper ke

teman, boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke keranjang lawan (Imam Sadikun, 1992: 8). Sedangkan menurut Mikanda Rahmani (2014: 50), bolabasket merupakan olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan secara beregu, setiap regunya dimainkan oleh 5 orang pemain. Bolabasket dapat dioper ke segala arah jika dalam keadaan terdesak pemain dapat memukul bola dengan menggunakan satu atau dua tangan namun yang harus diingat adalah pukulan tidak menggunakan kepalan tangan seperti sebuah tinju. Pertandingan bolabasket berlangsung sebanyak 4 quarter, dengan lamanya waktu tiap quarter adalah 10 menit. Jumlah pemain dalam satu tim terdiri atas 5 orang dengan jumlah cadangan sebanyak 5 orang. Penentuan tim yang menang adalah dengan perolehan *point* terbanyak.

Dalam permainan bolabasket menurut Hal Wissel (2000: 20), teknik dasar bolabasket yaitu: Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dengan tangan atau dengan *drible* (*batting, pushing atau tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerak kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola. Menurut Mikanda Rahmani (2014: 51-52), dasar bermain bolabasket adalah memegang bola, menangkap bola, melempar bola, menggiring bola, *pivot*, *lay up*, dan *shooting* (menembak bola). Dari beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolabasket, salah satu teknik dasar yang sangat

berpengaruh untuk meraih kemenangan adalah teknik *shooting* atau menembak. Apabila seorang pemain dapat menguasai teknik *shooting* yang baik maka pemain tersebut berpeluang untuk mencetak angka bagi timnya. Ada faktor yang mempengaruhi hasil menembak, yaitu: (a) Jarak, (b) Mobilitas, (c) Sikap penembak, (d) Ulangan tembakan (Dedi Sumiyarsono, 2002: 32). Adapun beberapa jenis *shooting* yaitu *set shoot*, *underhand shoot*, *lay up shoot*, *hook shoot*, *jump shoot*, dan *dunking*. Para pemain bolabasket yang melakukan sebagian tembakan mereka dari posisi yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi presentase bola masuk, 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan (Jon Oliver, 2007: 13). Sedangkan kebanyakan pemain untuk mencetak angka yaitu dengan melakukan *lay up*. Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang lebih efektif untuk mencetak angka karena untuk melakukan tembakan *lay up* harus mendekati ring.

Tembakan *lay up* adalah salah satu jenis tembakan yang dilakukan dengan mendekati keranjang basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Tembakan *lay up* bisa diawali dengan berlari, menggiring, atau memotong kemudian berlari dan menuju ke arah ring basket. Tembakan *lay up* sebaiknya sering dilatihkan sebelum dilaksanakan di permainan sesungguhnya dikarenakan tembakan *lay up* memerlukan langkah dua atau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat melakukan pelanggaran (Dedi Sumiyarsono, 2002: 35-36). Sedangkan menurut Mikanda Rahmani (2014: 52), *lay up* merupakan

teknik yang dilakukan sebagai salah satu usaha untuk mencetak angka dengan memasukan bola ke dalam keranjang. Teknik ini dilakukan dengan rangkian tahapan. Melakukan dua langkah dan jika sudah berada dekat ring basket, lakukan loncat dan membuat *point*.

Tembakan *lay up* memiliki tingkat kesulitan yang sangat tinggi, karena dalam melakukan *lay up* pemain harus memiliki beberapa unsur seperti *power*, koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik, *timing*, tempo langkah, irama langkah, keseimbangan dan akurasi dalam penempatan bola. Agar dapat melakukan *lay up* yang benar diperlukan latihan secara terus menurus dan berulang-ulang dengan pembinaan yang jelas dan benar. Efektifitas pemain dalam melakukan tembakan *lay up* dapat dilihat dari gerakan pemain yang cepat, pemain dapat melepaskan diri dari lawan dan bola bisa masuk kedalam keranjang. Pemain yang memiliki tembakan *lay up* bagus pada saat latihan belum tentu bagus juga pada saat pemain dihadapkan dengan pertandingan. Sering pemain melakukan kesalahan dalam melakukan tembakan *lay up*, sehingga pemain membuang kesempatan memperoleh poin untuk tim. Tidak hanya para pemula yang sering melakukan kesalahan dalam melakukan tembakan *lay up*, pemain yang sudah sering bermain maupun pemain profesional terkadang melakukan kesalahan dalam melakukan tembakan *lay up*.

Berdasarkan pengalaman dan amatan yang peniliti lakukan pada saat latihan maupun pada saat melakukan pertandingan, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa

Tengah masih banyak melakukan kesalahan dalam melakukan teknik *lay up shoot*. Kesalahan-kesalahan yang sering siswa lakukan seperti *traveling*, lompatan yang kurang tinggi, penempatan bola pada saat melayang yang masih asal-asalan, koordinasi langkah kaki yang masih salah, langkah pertama terkadang terlalu pendek sehingga jarak ring basket masih jauh, menembakan bola ke arah ring basket terlalu keras sehingga apabila mengenai papan ring basket bola akan memantul dengan keras dan lain-lain. Begitu pula pada saat ikut turnamen antar SMA se kabupaten Blora yang digelar bulan Oktober, sebenarnya pada saat permainan pemain SMA N 1 Jepon memiliki peluang untuk mendapatkan banyak angka dari *lay up shoot* tetapi kesempatan itu terbuang sia-sia karena pemain melakukan kesalahan *lay up*, seperti memantulkan bola kepapan terlalu keras, lompatan yang kurang tinggi, dan langkah awal yang terlalu jauh dengan ring. Diambil contoh pada saat pertandingan final SMA N 1 Jepon melawan SMA N 1 Blora, presentase tembakan *lay up* yang dilakukan pemain SMA N 1 Jepon lebih banyak dari pada lawan. Tetapi keefektifan dalam memasukan bola melalui *lay up* para pemain SMA N 1 Blora lebih tinggi. Kesalahan tersebut selalu terulang pada saat pertandingan berikutnya walaupun setiap latihan selalu ditegur dan langsung diberi pemberian dalam melakukan *lay up*. Hal tersebut terjadi karena kurangnya keterampilan *lay up shoot* yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon.

Berdasarkan paparan tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Jepon yang berjudul “Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Bersadarkan uraian latar belakang masalah diatas, muncul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik dasar bola basket yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler masih kurang.
2. Seringnya kesalahan yang dilakukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket pada saat melakukan *lay up*.
3. Para peserta ekstrakurikuler bolabasket belum sepenuhnya menguasai teknik *lay up shoot*.
4. Belum pernah dilakukan penelitian mengenai tingkat kemampuan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi permasalahan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda sehingga ruang penelitian ini lebih jelas, yaitu “Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah”.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa Tinggi Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMA N 1 Jepang Blora Jawa Tengah?
2. Seberapa Tinggi Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Putri yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMA N 1 Jepang Blora Jawa Tengah?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan utama dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar keterampilan *Lay Up Shoot* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepang Blora Jawa Tengah.
2. Untuk mengetahui seberapa besar keterampilan *Lay Up Shoot* siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepang Blora Jawa Tengah.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi siswa ekstrakurikuler  
Dapat memberikan tambahan wawasan pengetahuan lebih mendalam mengenai teknik dasar *lay up shoot*.

2. Bagi pelatih

Dapat memberikan data keterampilan *lay up shoot* anak didik sehingga pelatih dapat memberikan program latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot*.

3. Bagi peneliti

Menambah wawasan dan memperoleh pengalaman yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam memberikan informasi ilmiah tentang teknik *lay up shoot*.

4. Bagi pembaca

Menambah pengetahuan tentang bolabasket maupun teknik dasar *lay up shoot*.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Keterampilan**

Pada dasarnya dalam olahraga merupakan kegiatan yang membutuhkan keterampilan. Oleh karena itu dengan adanya keterampilan, bisa memberikan penampilan gerakan yang lebih baik. Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif (Amung Ma'mun dan Yudha M. saputra, 2000: 57). Menurut Hari Amirulloh (2003: 17), terampil diartikan sebagai suatu perubahan atau tugas, dan sebagai indikator suatu tingkat kemahiran. Sedangkan menurut Schmidt yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000: 61), keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum, tetapi dengan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. Jadi dapat disimpulkan bahwa keterampilan merupakan suatu kemampuan gerak sebagai ukuran tingkat kemahiran dalam mencapai tujuan tertentu.

Dalam mengembangkan keterampilan dibutuhkan proses yang membutuhkan waktu dan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang bisa menunjang perkembangan keterampilan yang sudah dimiliki. Sedangkan menurut Amung Ma'amun dan Yudha M. Saputra (2000: 58), faktor-faktor yang menentukan keterampilan secara umum

dibedakan menjadi tiga hal utama, yaitu: (1) faktor proses belajar mengajar, (2) faktor pribadi, dan (3) faktor situasional atau lingkungan. Pada dasarnya sutau keterampilan dapat dikuasai apabila dipelajari dan dilatihkan dengan intensitas yang terus menerus dan disertai fasilitas yang memadai dalam waktu tertentu.

Menurut Schmidt yang dikutip oleh Amung Ma'amun dan Yudha M. Saputra, (2000: 68), keterampilan digolongkan menjadi dua, yaitu (1) keterampilan yang cenderung ke gerak, dan (2) keterampilan yang mengarah ke kognitif. Dalam keterampilan gerak, penentu utama dari keberhasilanya adalah kualitas dari geraknya itu sendiri tanpa memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih, misalnya dalam olahraga lompat tinggi, si pelompat tidak perlu memperhitungkan kapan dan bagaimana harus bertindak untuk melompati mistar tetapi yang dilakukan adalah melompat setinggi dan seefektif mungkin. Sedangkan dalam keterampilan kognitif hakekat dari gerak tidak penting, tetapi keputusan gerak apa dan yang mana yang harus dibuat merupakan hal yang penting.

## **2. Hakikat Tembakan *Lay Up***

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Tembakan *lay up* dapat dilakukan dengan didahului berlari dan menuju ke arah ring basket. Dalam melakukan tembakan

*lay up* sebaiknya dilatihkan terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan tembakan *lay up* memerlukan langkah dua atau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat melakukan pelanggaran. Adapun pelaksanaanya sebagai berikut:

- a. Saat menerima bola, harus dalam keadaan melayang dengan lompatan pertama sejauh mungkin yang mempunyai manfaat untuk meninggalkan lawan yang menjaga.
- b. Saat melangkah, dilakukan dengan langkah pendek yang berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan badan dan memperoleh awalan pada lompatan berikutnya setinggi mungkin agar dapat mendekat pada basket.
- c. Saat pelepasan bola, dilakukan dengan kekuatan kecil dan sebaiknya dipantulkan papan disekitar petak kecil yang tergambar pada papan basket (Dedy Sumiyarsono, 2002: 35-36).

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, karena dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket. Hal ini menguntungkan sebab menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan ring basket dengan cara melakukan lompat-langkah-lompat.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 35), untuk dapat melakukan tembakan *lay-up* harus mempunyai kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir pada saat mendapat bola tetapi tetap mengontrol tembakan yang berlawanan arah. Langkah sebelum melakukan *lay up* haruslah pendek sehingga dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan lompatan. Angkat lutut menembak dan bola lurus ke atas sambil melompat dan bawa bola di antara telinga dan bahu. Arahkan lengan, pergelangan, dan jari-jari lurus ke arah ring basket dengan sudut antara 45 sampai 60 derajat dan bola dilepaskan dengan sentuhan halus. Mempertahankan posisi tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas. Mendarat dengan kedua kaki seimbang. Dalam fase *follow through* biasanya banyak dilupakan, padahal fase ini juga tidak kalah penting dari fase persiapan dan pelaksanaan, karena dengan posisi mendarat yang benar akan menghindarkan diri dari resiko cedera.

Untuk dapat melakukan *lay up* harus mempunyai kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir pada saat mendapat bola. Langkah sebelum melakukan *lay up* harus pendek sehingga dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan lompatan. Angkat lutut menembak dan bola lurus ke atas sambil melompat dan bawa bola di antara telinga dan bahu. Arahkan lengan, pergelangan, jari-jari tangan lurus ke arah ring basket dengan sudut antara 45 sampai 60 derajat dan lepaskan bola dari telunjuk jari dengan sentuhan

yang halus. Pertahankan posisi tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas. Lakukan *follow through* dengan tetap mengangkat lengan dan lurus terlentang pada siku, telunjuk lurus pada target dan telapak tangan tangan untuk menembak menghadap bawah (Hal Wissel, 2000: 61).

Menurut Jon Oliver (2007: 13), persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam seperti *lay up*, yang dilakukan oleh seorang pemain penyerang yang berada dalam jarak sekitar 1 meter dari ring basket. Posisi yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi (persentase bola masuk), 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan mereka.

Sedangkan menurut Nuril Ahmadi (2007: 19), tembakan *lay up* merupakan tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan ring basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam ring basket yang didahului dengan gerak dua langkah. Melangkah kaki dua kali, mengoper, atau menembakkan bola merupakan unsur penting dalam gerakan *lay up*. Adapun kesalahan-kesalahan umum dalam melakukan *lay up* (Nuril Ahmadi, 2007: 21):

- a. Langkah pertama terlalu tinggi.
- b. Menerima bola tidak dalam keadaan melayang.
- c. Melepaskan bola dengan kekuatan terlalu besar.
- d. Pada saat melayang kaki lemas bergantung tetapi aktif digerakan.

Menurut Hal Wissel (2000: 61-62) bahwa terdapat beberapa faktor kunci sukses melakukan tembakan *lay up* yaitu:

1) Tahap persiapan

Dalam tahap persiapan langkah pertama harus lebar atau jauh untuk menjaga keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat yang tinggi, bahu rileks, tangan yang tidak menembak diletakan di bawah bola, tangan yang menembak diletakan di belakang bola, dan siku masuk.



Gambar 1. Fase Persiapan  
Sumber: Hal Wissel (2000: 61)

2) Tahap Pelaksanaan

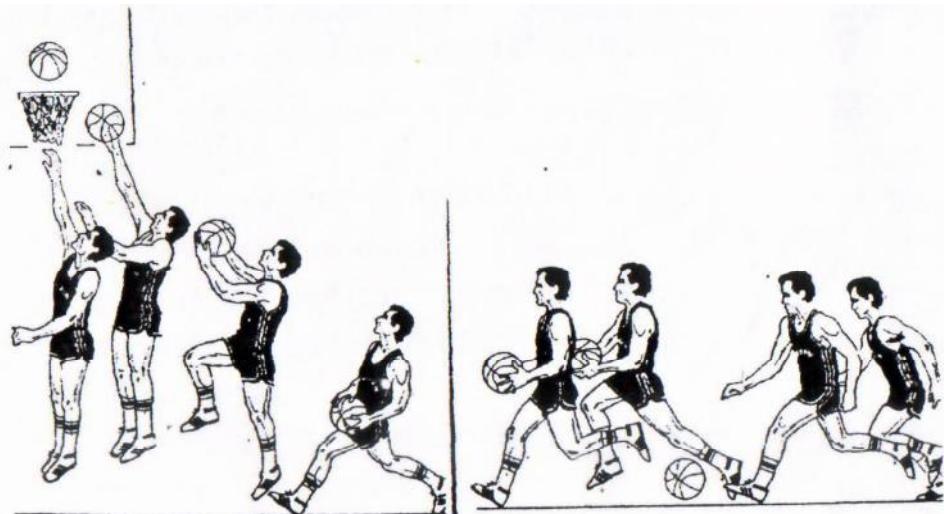
Pada tahap pelaksanaan posisinya adalah angkat lutut untuk melompat ke arah vertikal, tangan yang menembak diangkat lurus ke atas, bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi dan memantul di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas keranjang, jika dilakukan dari sisi kanan.



Gambar 2. Fase Pelaksanaan  
Sumber: Hal Wissel (2000: 62)

### 3) Tahap *Follow Through*

Pada tahap ini mendarat dengan seimbang dan posisi lutut ditekuk. Sedangkan untuk posisi tangan lurus keatas.



Gambar 3. Fase persiapan hingga *follow through*  
Sumber: Nuril Ahmadi (2007: 20)

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 19-20), ada tiga hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan tembakan *lay up* yaitu:

- a) Saat menerima bola, badan harus dalam keadaan melayang.
- b) Saat melangkah, langkah pertama harus lebar atau jauh guna mendapatkan jarak maju sejauh mungkin, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat melompat setinggi-tingginya.
- c) Saat melepaskan bola harus dilepas dengan kekuatan kecil.

Bila tolakan pertama dengan kaki kanan maka langkah pertama dengan kaki kiri dan langkah kedua dengan kaki kanan atau sebaliknya.

Teknik tembakan *lay up* yang baik adalah pada saat fase persiapan, fase pelaksanaan, fase *follow trough* dilakukan dengan tahapan-tahapan yang benar. Pada saat fase persiapan melakukan langkah pertama lebar untuk keseimbangan, langkah kedua pendek agar lompatan tinggi, bahu rileks tangan yang tidak menembak diletakan dibawah bola, tangan kanan diletakan dibelakang bola siku rapat. Kemudian pada saat fase pelaksanaan, lutut diangkat pada saat melompat, tangan yang menembak diangkat lurus ke atas dan bola dilepas dengan ujung jari. Ketika fase pelaksanaan sudah benar yang terakhir adalah fase *follow trough* dengan mendarat seimbang lutut ditekuk dan tangan ke atas.

### **3. Hakikat Siswa**

Siswa merupakan pelajar yang duduk dimeja belajar setrata sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Dalam

penelitian ini yang dimaksud siswa adalah siswa sekolah menengah atas.

Menurut Sukintaka (1992: 45-46) karakteristik siswa SMA adalah sebagai berikut:

a. Karakteristik Jasmani

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.
- 2) Senang kepada keterampilan yang baik bahkan mengarah kepada akrobatik.
- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- 4) Anak puteri proporsi tubuhnya makin menjadi baik.
- 5) Mampu menggunakan energy dengan baik.
- 6) Mampu membangun kemauan dengan sangat mengagumkan.

b. Karakteristik Psikis

- 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
- 2) Mental menjadi stabil dan matang.
- 3) Membutuhkan banyak pengalaman dari berbagai segi.
- 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali memutuskan masalah sebagai berikut: pendidikan, perkawinan, pekerjaan, peristiwa-peristiwa dunia dan politik serta kepercayaan.

c. Karakter Sosial

- 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
- 2) Lebih bebas.
- 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.
- 4) Senang dengan masalah perkembangan sosial.

- 5) Senang dengan kebebasan diri dan berpetualang.
- 6) Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
- 7) Sadar untuk berpenampilan lebih baik dan cara berpakaian rapid an baik.
- 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadi.
- 9) Sedang perkembangan motorik keadaan fisik dan psikis telah siap untuk menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi.

#### **4. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu (Depdiknas, 2003: 16).

Dalam depdiknas (2004: 1) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta lebih memantapkan kepribadian siswa.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat diambil kesimpulan kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu wadah atau tempat bagi siswa untuk menyalurkan minat bakat, keterampilan, dan hobi yang dimiliki oleh siswa sehingga dapat berkembang sesuai program dan bimbingan dari guru.

## 5. Hakikat Permainan Bolabasket

Bolabasket 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. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 pemain. Setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

PERBASI (2008: 41), Bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tim terdiri dari duabelas pemain termasuk kapten. Setiap regu berusaha mencetak angka. Bolabasket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. PERBASI (2008: 1), Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukkan bola. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang *commissioner* jika ada. Menurut Hal Wissel (2000: 1), Bolabasket

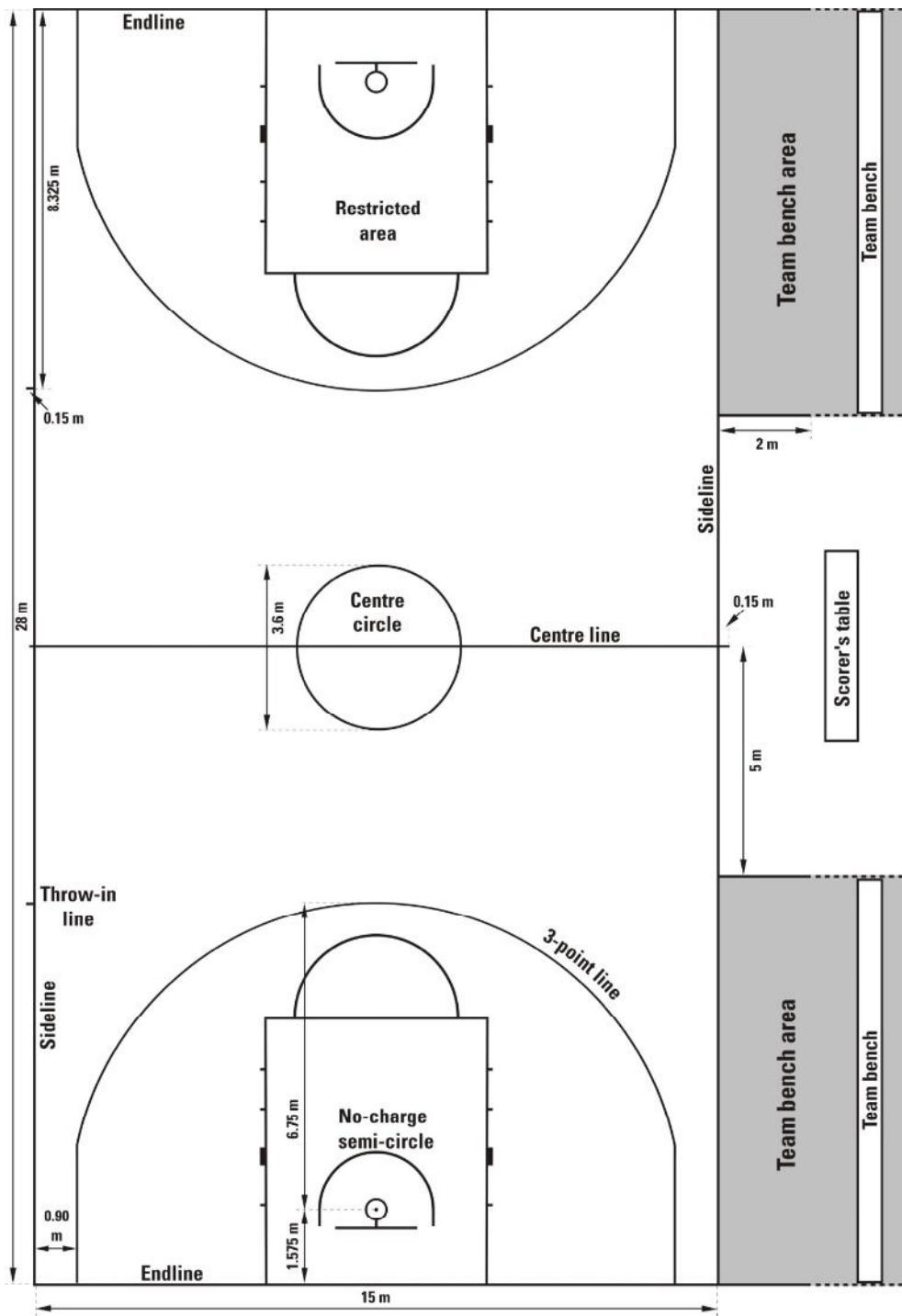
adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun sekarang bolabasket lebih banyak dimainkan oleh remaja laki-laki, namun sekarang dapat dimainkan oleh wanita atau remaja dan orang cacat dari segala usia dan ukuran tubuh. Bola basket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*skor*) dengan memasukan bola ke keranjang dan mencegah tim lain untuk melakukan hal serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (*operan*) dengan tangan atau dengan mendriblenya (*batting, pushing, atau tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan (Hal Wissel, 2000: 2).

Hal Wissel (2000: 3) menyatakan bahwa, bola basket berbentuk bulat bundar (*apheri-cal*) dan berwarna oranye. Keliling bola basket untuk laki-laki adalah maksimum 30 inci dan minimum 29,5 inci, sedangkan untuk wanita, maksimum adalah 29 inci dan minimum adalah 28,5 inci. Papan ring (*backboard*) berbentuk persegi panjang dengan permukaan datar, berukuran horisontal 6 kaki dan vertikal 3,5 kaki atau 4 kaki. Suatu kotak persegi panjang berukuran 24 inci horisontal dan 18 inci vertikal diletakan di belakang ring dengan garis bawahnya sejajar dengan ring. Tiap keranjang berdiameter 18 inci dan dengan sisi permukaan 10 kaki di atas lantai dan sisi dalam terdekat berjarak 6 kaki dari papan ring.



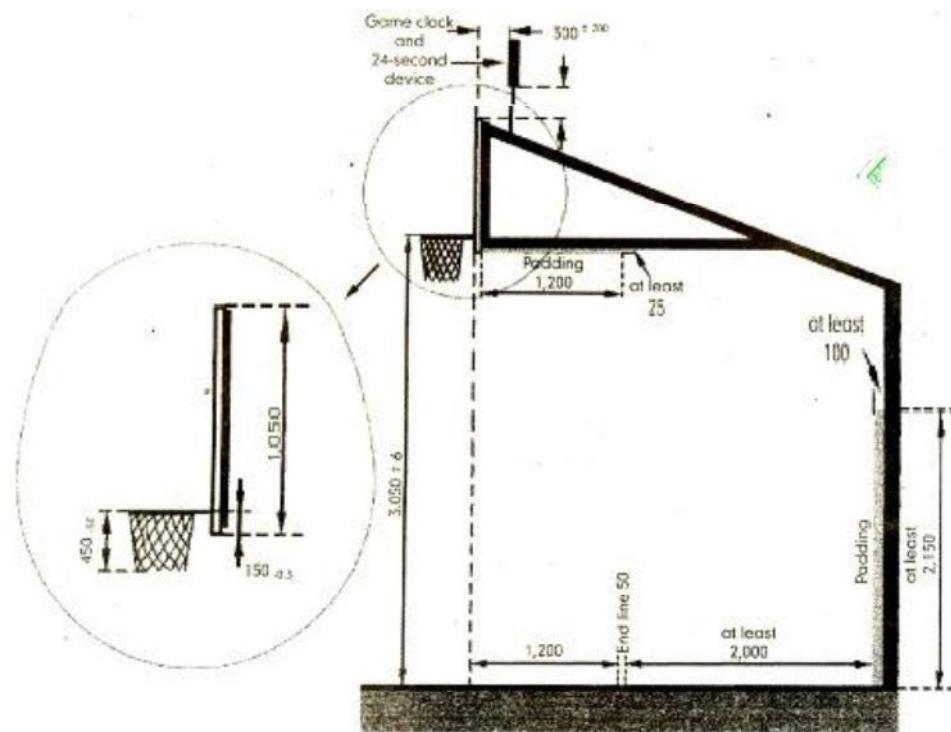
Gambar 4. Bola Basket  
Sumber: Sherly dessianti (2015)

Lapangan bolabasket berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 28 meter dan lebar 15 meter untuk standar Federasi Bolabasket Internasional. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,80 meter. Keliling bola yang digunakan dalam permainan bolabasket adalah 75 cm – 78 cm. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 9), panjang garis lapangan 28 meter, lebar lapangan 15 meter sesuatu hal, ukuran panjang dan lebar tersebut dapat dikurangi tetapi harus seimbang, garis tengah lingkaran ditengah lapangan 3,6 meter.



Gambar 5. Lapangan Bolabasket  
Sumber: FIBA Rules (2014)

Tinggi ring basket dari lantai adalah 3,05 m, diameter ring basket adalah 0,45 m, panjang jarring 0,45 m, dan ukuran papan pantul panjang kali lebar adalah 1,8 x 1,2 meter.



Gambar 6. Tiang dan Ring Basket  
Sumber: Nuril Ahmadi (2007: 10)

Dari beberapa uraian diatas tentang permainan bolabasket jadi dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim dan secara beregu, dalam satu regu dimainkan oleh 5 orang yang berada di dalam lapangan. Permainan bolabasket dimainkan selama 4 quarter, dalam 1 quarter berdurasi 10 menit. Dalam permainan bolabasket bertujuan untuk

mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola kedalam ring lawan dan mencegah lawan untuk mencetak angka.

## 6. Hakikat Teknik Dasar Bolabasket

Dalam permainan bolabasket seorang pemain harus menguasai dasar-dasar dalam permainan bolabasket, apabila sudah menguasai dasar permainan bolabasket pemain tersebut dapat bermain dengan baik. Untuk menguasai teknik dasar bolabasket diperlukan disiplin latihan yang tinggi karena tidak ada hasil diperoleh secara instan. Pemain bolabasket yang memiliki teknik yang tinggi, rata-rata memiliki tingkat kedisiplinan yang tinggi dalam berlatih (Muhammad Muhyi Faruq, 2009: 38). Menurut Nuril Ahmadi (2007: 13) teknik dasar bolabasket adalah:

a. Teknik Dasar Mengoper Bola (*Passing*)

Operan merupakan teknik dasar pertama. Dengan operan pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket untuk kemudian melakukan tembakan. Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, pemain harus menguasai bermacam-macam teknik dasar mengoper bola dengan baik. Teknik dasar mengoper (*passing*) dalam bolabasket adalah sebagai berikut:

1) Mengoper Bola Setinggi Dada (*Chest Pass*)

*Chest Pass* merupakan operan yang sering dilakukan oleh pemain di setiap permainan karena operan *chest pass* bola akan

melaju lebih cepat. operan chest pass sangat efektif digunakan bila jarak antar pemain dekat. Nuril Ahmadi (2007: 13) menyatakan bahwa mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bolabasket. Operan ini berguna untuk jarak pendek. Mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lempar adalah 5 sampai 7 meter. Menurut Jon Oliver (2007: 36), bahwa umpan dada dengan menggunakan dua tangan mungkin merupakan umpan yang paling sering digunakan dalam pertandingan bolabasket. Umpan ini adalah umpan yang bisa diandalkan dan dilakukan untuk memindahkan bola dari seorang pemain ke rekan satu timnya, biasanya dibagian daerah perimeter.

## 2) Mengoper Bola dari Atas Kepala (*Overhead Pass*)

*Overhead Pass* adalah operan yang dilakukan dari atas kepala. Operan ini biasanya digunakan untuk mengoper bola kepada pemain yang mempunyai postur tinggi. Tujuan operan ini untuk melewati lawan melalui operan lewat atas kepala sehingga tidak terjangkau oleh lawan. Menurut Nuril Ahmadi (2007:14), bahwa lemparan ini biasanya dilakukan oleh pemain-pemain yang berbadan tinggi sehingga melampaui daya raih lawan. Lemparan ini juga bisa digunakan untuk operan cepat. Umpan ini efektif

digunakan ketika harus mengumpan bola ke rekan melewati kepala pemain bertahan (Jon Oliver, 2007: 38).

### 3) Mengoper Bola Pantulan (*Bounce Pass*)

Operan pantulan dengan dua tangan dilakukan dalam posisi bola di depan dada. Operan ini sangat baik dilakukan untuk menorobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri atau kanan lawan dan teman sudah siap menerima dibelakang lawan. Lemparan ini harus dilakukan dengan jalan menipu lawan samping kanan, padahal bola dilemparkan ke sebelah kiri atau sebaliknya (Nuril Ahmadi, 2007: 15). Sedangkan menurut Jon Oliver (2007: 37), umpan pantul efektif digunakan jika perlu mengumpan bola rendah ke rekan melewati seorang pemain bertahan.

### 4) *Side Pass* (lemparan samping)

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 19), *Side Pass* dengan satu tangan bermanfaat untuk lemparan jarak sedang kira-kira 8 meter sampai 15 meter, yang diikuti dengan serangan kilat (*fast break*).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *passing* merupakan teknik dasar bola basket yang pertama. *Passing* dapat diartikan sebagai mengoper ataupun mengumpan bola ke rekan bermain dalam bolabasket. Adapun teknik dasar *passing* dalam bolabasket antara lain: mengoper bola setinggi dada (*chest pass*), mengoper bola dari atas kepala (*overhead pass*), mengoper bola

pantulan (*bounce pass*), dan *side pass* atau umpan melalui samping badan.

b. Teknik Dasar Menerima Bola

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 16) menyatakan, agar dapat menerima bola dengan baik dalam berbagai posisi dan situasi pemain harus menguasai teknik dasar menerima bola dengan baik.

Teknik menerima bola sebagai berikut:

- 1) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
- 2) Kedua lengan dijulurkan kedepan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
- 3) Berat badan bertumpu pada kaki depan.
- 4) Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang, siku ke dua lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.
- 5) Badan agak condong kedepan.
- 6) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
- 7) Posisi bola dipegang di depan badan.

c. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

*Dribbling* adalah membawa lari bola dengan memantulkan bola ke lantai dengan tidak lebih dari dua langkah. *Dribble* hanya diperbolehkan hanya dengan satu tangan yaitu kanan atau kiri

secara bergantian. Menurut Jon Oliver (2007: 49) *Dribble* adalah salah satu dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket. Nuril Ahmadi (2007: 17) menyatakan, menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan.

d. Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Menembak merupakan tujuan utama dari setiap pemain untuk mencetak angka bagi tim yang dibela. Melalui hasil tembakanlah sebuah tim bisa ditentukan menang atau kalah dalam pertandingan. Teknik dasar menembak merupakan komponen yang sangat penting, oleh karena itu banyak sekali para pemain melakukannya latihan tembakan agar akurasi tembakan lebih terasah. Begitu pula bagi pelatih sangat memperhatikan soal *shooting*, agar menemukan teknik menembak yang tepat dan akurat. Untuk itu teknik dasar menembak merupakan teknik dasar yang penting meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. Kemahiran menembak dalam permainan bolabasket merupakan teknik dasar

yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah berhasilnya tembakan yang dibuat (Dedy Sumiyarsono, 2002: 22-23). Sedangkan menurut Hal Wissel (2000: 46-49), menembak merupakan pengantar untuk mendapatkan angka dari usaha menyerang kearah ring lawan. Terdapat tujuh teknik dasar tembakan yaitu: tembakan satu tangan, lemparan bebas, tembakan sambil melompat, tembakan tingga angka, tembakan mengait, *lay up* dan *runner*. Selain itu terdapat mekanika dalam melakukan tembakan yaitu: pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pensejajaran siku dalam, irama menembak dan gerakan lanjutan (*follow through*).

Dalam permainan bolabasket setiap pemain yang bermain didalam lapangan memiliki kesempatan untuk melakukan tembakan. Apabila seorang pemain lolos dari pengawalan lawan ataupun tidak terjadi pengawalan, pemain harus melakukan tembakan karena merupakan sebuah peluang untuk mencetak angka. Nilai gol yang terjadi melalui tembakan lapangan dari dalam garis *three point* adalah dihitung sebanyak dua angka, sedangkan gol di luar garis *three point* adalah tiga angka, dan angka ini diberikan kepada regu yang memasukkan bola ke dalam keranjang lawan (PERBASI, 2006: 46).

Pemain apabila sudah bermain dalam pertandingan bolabasket, pemain seharusnya bisa melakukan tembakan dan mencetak angka

dari posisi manapun, sehingga pemain yang baik itu adalah pemain yang bisa menembak dan memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dan dari posisi manapun.

e. Teknik Gerak Olah Kaki (*Footwork*) dan Olah Kaki (*Pivot*)

*Footwork* dan *Pivot* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bolabasket karena gerakan tersebut merupakan gerakan buat menipu lawan yang tujuannya untuk meloloskan penjagaan lawan. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 21), gerak kaki yang baik dapat difungsikan untuk menghadang/mencegah operan atau menggiring bola.

*Pivot* dalam permainan bolabasket adalah menggerakan salah satu kaki ke segala arah dengan kaki yang lainnya tetap di tempat sebagai poros. Tujuan berputar adalah mengadakan gerak tipu atau menghindari lawan yang berusaha merebut bola (Nuril Ahmadi, 2007: 21).

## 5. Profil Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yang diadakan di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMA N 1 Jepon. Kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan salah satu program sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga seperti bolabasket. Peserta ekstrakurikuler bolabasket yaitu siswa putra dan

putri kelas X dan XI. Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon tidak hanya digunakan sebagai pengisi kegiatan diluar jam pelajaran tetapi juga diarahkan untuk pencapaian prestasi.

Sarana dan prasarana yang dimiliki sebagai penunjang ekstrakurikuler yaitu: bola, lapangan basket, seragam tim, dan ring basket walaupun belum memenuhi standar yang ditentukan oleh FIBA. Pelatih yang mengampu ekstrakurikuler di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah adalah ibu Tatik. Ibu Tatik merupakan pelatih yang sudah berpengalaman dalam bidang bolabasket hampir selama 16 tahun. Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diadakan setiap hari rabu dan sabtu pukul 15.30 sampai 17.30. Tetapi pada hari rabu digunakan untuk kegiatan ekstrakurikuler bolabasket seluruh siswa yang mengikuti eksrakurikuler, sedangkan pada hari sabtu digunakan untuk latihan tim bolabasket SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah. Adapun metode yang digunakan dalam latihan yaitu latihan teknik dan fisik. Untuk metode latihan lebih ditekankan pada teknik karena pada dasarnya peserta yang mengikuti ekstrakurikuler kemampuan teknik basketnya masih perlu belajar.

Prestasi yang telah dicapai oleh SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah dalam bidang bolabasket yaitu juara harapan 1 putra tahun 2010 tingkat kabupaten, juara 3 putri tahun 2012 tingkat kabupaten, juara harapan 1 putra tahun 2012 tingkat kabupaten, juara 2 putra tahun 2015 tingkat kabupaten. Selain prestasi tim yang sudah dicapai

juga ada prestasi individu siswa yang berhasil masuk dalam tim kabupaten untuk mengikuti kejuaraan antar SMA di tingkat karisidenan Pati Jawa Tengah.

Dilihat dari prestasi tim maupun individu siswa yang telah dicapai dalam bidang olahraga bolabasket dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler bolabasket yang dilaksanakan di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah memiliki potensi yang bagus dalam bidang bolabasket dan siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket bisa mengembangkan bakatnya dalam bidang bolabasket di kegiatan ekstrakuriler bolabasket SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan. Untuk menunjang dalam mempersiapkan penelitian ini maka peneliti mencari bahan acuan yang relevan untuk mendukung penelitian yang peneliti lakukan. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh RR Betty Retnowulan tahun 2009 dengan judul: “Analisis Teknik *Lay Up Shoot* Dalam Permainan Bolabasket”. Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa kinerja teknik *lay up shoot* mahasiswa angkatan 2007 Pendidikan Kependidikan Olahraga Bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta belum efektif dan efisien. Pada saat melakukan *lay up shoot* adalah tidak fokus ke sasaran atau keranjang atau masih fokus

pada menggiring bola ketika tahap persiapan, tangan penyeimbang atau tangan yang tidak memegang bola masih belum mengikuti sampai bola terlepas pada tahap pelaksanaan, pada tahap *follow through* tubuh tidak rileks karena terpacu keinginan melihat hasil tembakan dan lutut masih ada yang belum ditekuk.

2. Penelitian yang dilakukan Eko Wilyanto tahun 2007 dengan judul “Kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri terhadap hasil *lay up* Mahasiswa putra”. Hasil penelitian berdasarkan hasil uji t diperoleh t hitung sebesar  $(6,59) > t$  tabel  $(2,01)$  yang berarti ada perbedaan signifikan antara kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan sisi kiri dengan tangan kiri. Dari 46 responden yang diteliti ternyata rata-rata kemampuan *dribble lay up* sisi kanan mencapai 5 kali sedangkan sisi kiri mencapai 4 kali dari 8 kali ulangan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan lebih baik dari pada sisi kiri dengan tangan kiri terhadap hasil *lay up*.

### C. Kerangka Berpikir

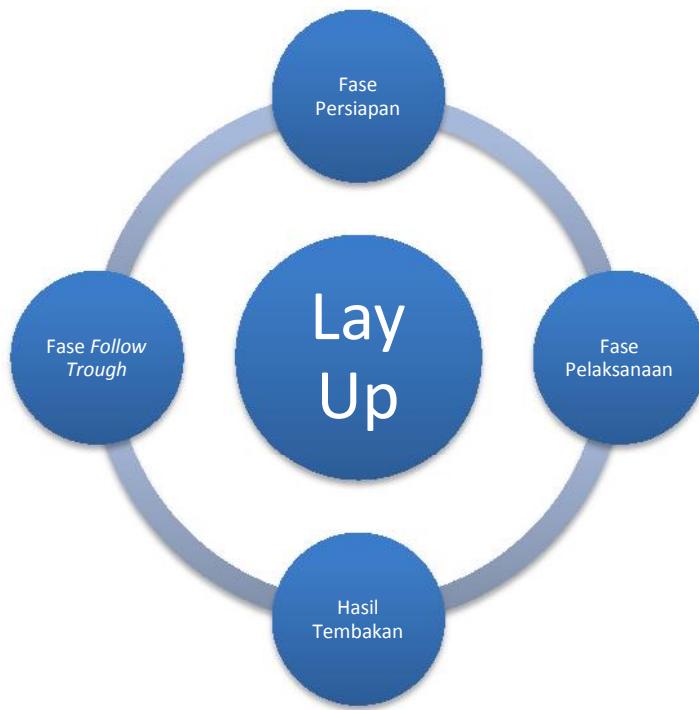
Permainan bolabasket merupakan salah satu olahraga beregu yang menggunakan bola besar. Dalam permainan bolabasket memiliki tujuan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam ring lawan dan mencegah lawan untuk memasukan bola ke dalam ring tim yang dibela. Tim yang berhasil mencetak angka paling banyaklah yang menjadi pemenang.

Dalam permainan bolabasket untuk mencetak angka yaitu dengan tembakan. Maka tembakan merupakan salah satu kunci untuk meraih kemenangan tim yang dibela. Salah satu tembakan yang biasanya digunakan dalam pertandingan bolabasket adalah *lay up shoot*. Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang dilakukan dengan mendekati ring dengan dua langkah. Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang sangat efektif untuk mencetak angka. Sehingga banyak pemain berlatih untuk mengasah kemampuan *lay up shoot*. Walaupun tembakan *lay up* terlihat mudah tetapi dalam praktiknya masih banyak kesalahan yang dilakukan pemain dalam melakukan tembakan *lay up*. Kesalahan yang biasanya dilakukan yaitu awalan langkah yang kurang panjang, tolakan yang kurang tinggi, pada saat melepaskan bola terlalu keras, kontrol bola yang kurang bagus.

Kemampuan *lay up* bisa dilihat ketika pemain melakukan pertandingan, karena pada saat pertandingan pemain mendapatkan tekanan. Sehingga untuk mendapatkan angka dari *lay up* tergantung keterampilan, kecerdasan, dan kejelian pemain dalam melakukan *lay up*. Untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot* diperlukan latihan yang teratur dan dengan intensitas latihan yang sudah ditentukan oleh pelatih. Sehingga diharapkan kemampuan *lay up shoot* bisa meningkat.

Dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk mengetahui seberapa besar keterampilan tembakan *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah. Dengan

diketahui keterampilan *lay up shoot*, diharapkan dapat menjadi panduan bagi pelatih untuk memberikan program latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot*.



Gambar 7. Bagan Tahapan *Lay Up*

#### D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir yang dibangun oleh kajian teori, dapat dikemukakan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Seberapa besar keterampilan *lay up shoot* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepang Blora Jawa Tengah?
2. Seberapa besar keterampilan *lay up shoot* siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepang Blora Jawa Tengah?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Cholid Narbuko dan Abu Achmadi (2003: 44) menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data, menyajikan data, menganalisis dan menginterpretasi.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Sesuai dengan desain penelitian, maka variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat keterampilan *Lay up Shoot* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah.

1. Definisi operasionalnya adalah:

- a. Keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000: 57).
- b. *Lay Up Shoot* merupakan jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat.

Keterampilan *Lay Up Shoot* merupakan derajat keberhasilan seorang pemain dalam melakukan tembakan ke arah ring dengan mendekati ring

dan dihalui dengan langkah-lompat-langkah. Arti dari lompat ini adalah tidak seperti tembakan dengan melompat tetapi melayang.

### C. Populasi, Sampel dan Deskripsi Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi adalah seluruh subjek yang diselidiki (Cholid Narbuko dan H. Abu Ahmadi, 2003: 134). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah berjumlah 25 anak.

#### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari suatu populasi. Menurut Cholid Narbuko dan H. Abu Ahmadi (2003: 134), sampel adalah sebagian subjek dari seluruh subek yang diselidiki. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *purposive sampling*. Metode *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel secara sengaja atau bertujuan. Menurut Cholid Narbuko dan H. Abu Achmadi (2003: 116), teknik *purposive sampling* berdasarkan pada ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang diperkirakan mempunyai sangkut paut erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat yang ada dalam populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah yang aktif dan masuk kedalam tim bolabasket SMA N 1 Jepon 12 putra dan 8 putri jadi berjumlah 20 anak.

### **3. Deskripsi Penelitian**

#### **a. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah. Lebih tepatnya lokasi sekolah adalah Jl Raya Blora-Cepu, Km 9, Kecamatan Jepon, Kabupaten Blora, Jawa Tengah.

#### **b. Deskripsi Subjek Penelitian**

Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah yang berjumlah 20 siswa.

#### **c. Deskripsi Waktu Penelitian**

Adapun waktu pengambilan data dilaksanakan pada pada tanggal 20 April 2016 pada pukul 15.30-17.30 WIB. Tempat pengambilan data dilaksanakan di lapangan bolabasket SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah.

## **D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data**

### **1. Instrumen**

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2010: 148) adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam proses penelitian agar mendapatkan data penelitian secara cermat dan sistematis. Instrumen dalam penelitian ini peneliti mengambil tahapan-tahapan kunci sukses melakukan *lay up shoot* dari Hal Wisell yang dimodifikasi dari penelitian Faisal Imam Wicaksana (2015). Instrumen

ini telah baku dengan diketahui validitasnya yaitu dengan menggunakan validitas isi (*Content Validity*). Adapun pelaksanaan, *teste* berada di tengah lapangan, samping kiri, atau samping kanan sambil memegang bola. *Teste* menggiring bola sendiri menuju ring basket dan melakukan *lay up shoot* sebanyak 8 kali.

Tabel 1. Rubrik Indikator Teknik *Lay Up*

Variabel	Fase	Indikator	Skor
Tembakan <i>Lay Up</i>	Fase Persiapan	a. Melakukan langkah pertama lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan	1
		b. Melakukan langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat tinggi	1
		c. Bahu rileks, tangan yang tidak menembak diletakan di bawah bola.	1
		d. Tangan kanan diletakan di belakang bola, siku masuk dan rapat.	1
	Fase Pelaksanaan	a. Mengangkat lutut untuk melompat kearah vertikal	1
		b. Gerakan tangan yang menembak diangkat lurus ke atas	1
		c. Bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi.	1
		d. Memantulkan di sekitar garis tegak sebelah tangan pada petak kecil atas keranjang, jika dilakukan dari sisi kanan.	1
	Hasil Tembakan	a. Bola masuk	3
		b. Bola mengenai ring	2
		c. Bola tidak masuk	1
	Fase <i>Follow Trough</i>	a. Mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk	1
		b. Tangan keatas	1

Sumber: Faisal Imam Wicaksana (2015: 41)

Tabel 2. Lembar Penilaian *Tes Lay Up Shoot*

No	Nama	Aspek Yang Dinilai										Hasil Tembakkan (Bola masuk 3, Kena ring 2, Tidak masuk 1)	Total Skor		
		Fase Persiapan / Awal				Fase Pelaksanaan Lay Up				Fase Follow Trough					
		A	b	c	d	a	B	c	d	a	b				
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

1. Sikap Awal : 4
  2. Pelaksanaan *Lay Up* : 4
  3. Sikap Akhir : 2
  4. Hasil Tembakkan : 3
- 
- Jumlah : 13

a. Deskripsi Fase Persiapan *Lay Up Shoot*

Terdiri dari komponen sebagai berikut:

- 1) Langkah petama harus lebar atau jauh untuk menjaga kesimbangan
- 2) Langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat tinggi
- 3) Bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi
- 4) Tangan diletakan dibelakang bola, siku masuk dan rapat

Tabel 3. Fase Persiapan *Lay Up*

Skor	Keterangan
4	4 komponen di atas terpenuhi
3	3 komponen di atas terpenuhi
2	2 komponen di atas terpenuhi
1	1 komponen di atas terpenuhi

a. Deskripsi Fase Pelaksanaan *Lay Up Shoot*

Terdiri dari komponen sebagai berikut:

- 1) Angkat lutut menolak ke arah vertical
- 2) Tangan yang menembak diangkat lurus keatas
- 3) Bahu rileks, tangan yang tidak menembak diletakan dibawah bola
- 4) Memantulkan disekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil diatas keranjang jika dilakukan dari sisi kanan

Tabel 4. Fase Pelaksanaan *Lay Up Shoot*

Skor	Keterangan
4	4 komponen di atas terpenuhi
3	3 komponen di atas terpenuhi
2	2 komponen di atas terpenuhi
1	1 komponen di atas terpenuhi

b. Deskripsi Fase *Follow Trough*

Terdiri dari komponen sebagai berikut:

- 1) Mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk
- 2) Tangan ke atas

Tabel 5. Fase *Follow Trough*

Skor	Keterangan
2	2 komponen di atas terpenuhi
1	1 komponen di atas terpenuhi

c. Deskripsi Hasil Tembakan

Terdiri dari komponen sebagai berikut:

- 1) Bola masuk
- 2) Bola mengenai ring
- 3) Bola tidak masuk

Tabel 6. Hasil Tembakan

Skor	Keterangan
3	Bola masuk
2	Bola mengenai ring
1	Bola tidak masuk

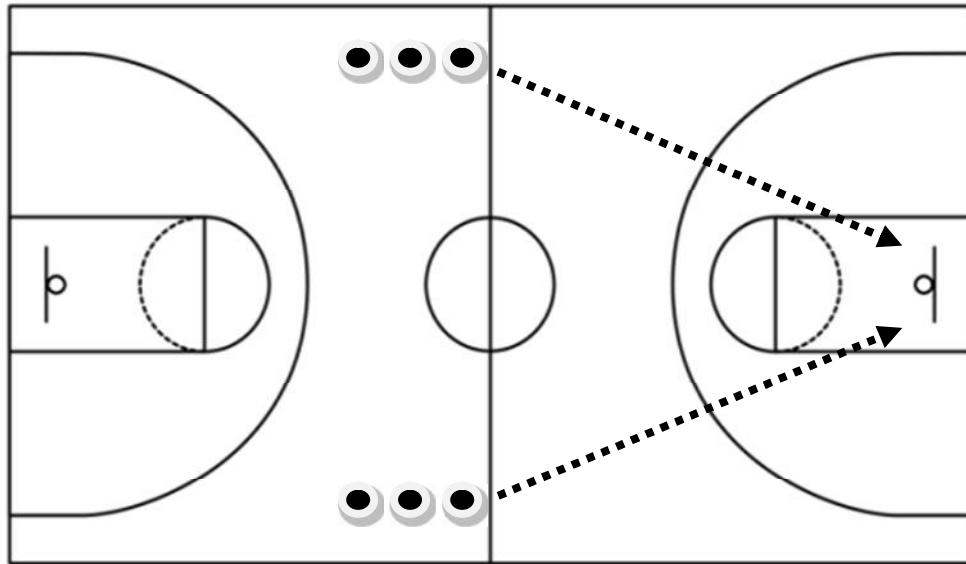
## 2. Teknik Pengambilan Data

Pelaksanaan pengambilan data dalam penelitian ini menurut (Imam Sodikun, 1992: 125) adalah sebagai berikut:

- a. Tujuan : Mengukur tingkat penguasaan teknik *lay up shoot*.
- b. Petunjuk : *Teste* berada di tengah lapangan, samping kiri atau samping kanan sambil memegang bola. Menggiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan *lay up shoot*.
- c. Skor : Tahapan pelaksanaan lay up dilakukan sebanyak 8 kali. Skor tes adalah semua tahapan dalam teknik *lay up shoot*.
- d. Penilaian : Makin banyak skor tes yang diperoleh maka semakin baik tingkat keterampilan *lay up* nya.

Peralatan yang digunakan:

- a. Bola basket.
- b. Lapangan basket.
- c. Papan dan ring basket.
- d. Peluit.



Gambar 8. Pelaksanaan Tes Tembakan *Lay Up*

(Sumber: Imam Sodikun, 1992: 125)

#### E. Teknik Analisis Data

Dalam statistik deskriptif ini akan dikemukakan cara-cara penyajian data, dengan penjelasan analisis presentase yang terbagi menjadi 5 kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali melalui modus, median, mean, dan variasi kelompok melalui rentang simpangan baku.

Rumus-rumus yang digunakan adalah:

1. Menghitung jumlah interval

$$K = 1 + 3,3 \log n$$

2. Menghitung rentang data

$$\text{Data terbesar} - \text{data terkecil}$$

3. Menghitung panjang kelas

Rentang dibagi jumlah kelas

4. Menghitung mean

$$Me = \frac{\sum f_1 X_1}{f_1}$$

5. Menghitung modus

$$Mo = b + p \left( \frac{b_1}{b_1 - b_2} \right)$$

6. Menghitung median

$$Med = b + p \left( \frac{\frac{1}{2} n - f}{f} \right)$$

7. Menghitung standar deviasi

$$s = \sqrt{\frac{\sum f_1 (x_1 - \bar{x})^2}{(n - 1)}}$$

8. Menentukan kategori

Menurut Anas Sudjono (2007: 329) pengubah skor mentah hasil tes menjadi 5 kategori menggunakan patokan sebagai berikut:

Tabel 7. Kategori T skor

No	Rentang Norma	Kategori
1	$\geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \text{ s/d } < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \text{ s/d } < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \text{ s/d } < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$< M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian.**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepang Blora Jawa Tengah. Untuk mengukur tingkat keterampilan *lay up* digunakan tes menggunakan instrumen dari Hal Wissel yang sudah dimodifikasi oleh Faisal Imam Wicaksana dengan pengkategorian menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

##### **2. Deskripsi Data Penelitian Keterampilan *Lay Up Shoot***

###### **a. Deskripsi Data Penelitian Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jepang Blora Jawa Tengah**

Dalam pengambilan data ada dua orang sebagai observer. Tugas dari dua observer yaitu mengamati setiap tahapan *lay up* yang dilakukan oleh teste dan memberikan penilaian yang ditulis di lembar penilaian yang sudah disediakan oleh peneliti. Dari data yang diperoleh, data dari observer satu dan observer dua dijumlahkan kemudian diambil rata-rata.

Tabel 8. Menghitung jumlah kelas, rentang, panjang kelas, mean, median, modus, dan standar deviasi putra

1. Menghitung jumlah kelas interval	$K = 1 + 3,3 \log n$ $= 1 + 3,3 \log 12$ $= 1 + 3,561$ $K = 4,561 = 4,6$
2. Menghitung rentang data	Data terbesar – Data terkecil $= 12 - 4$ $= 8$
3. Menghitung panjang kelas	Rentang dibagi jumlah kelas $= 8 : 4,6$ $= 1,73$
4. Menghitung mean	Mean = 9,47
5. Menghitung median	Median = 9,72
6. Menghitung modus	Modus = 9
7. Menghitung standar deviasi	Standar deviasi = 1,62

Tabel 9. Menghitung mean, median, modus, dan standar deviasi putra

Statistics	
Data	
N	Valid
	12
	Missing
	0
Mean	9.47
Median	9.72
Mode	9
Std. Deviation	1.616

Tabel 10. Menghitung jumlah kelas, rentang, panjang kelas, mean, median, modus, dan standar deviasi putri

8. Menghitung jumlah kelas interval	$\begin{aligned} K &= 1 + 3,3 \log n \\ &= 1 + 3,3 \log 8 \\ &= 1 + 2,979 \\ K &= 3,979 = 4 \end{aligned}$
9. Menghitung rentang data	Data terbesar – Data terkecil $\begin{aligned} &= 13 - 4 \\ &= 9 \end{aligned}$
10. Menghitung panjang kelas	Rentang dibagi jumlah kelas $\begin{aligned} &= 9 : 4 \\ &= 2,25 \end{aligned}$
11. Menghitung mean	Mean = 8,68
12. Menghitung median	Median = 9,88
13. Menghitung modus	Modus = 10
14. Menghitung standar deviasi	Standar deviasi = 3,3

Tabel 11. Menghitung mean, median, modus, dan standar deviasi putri

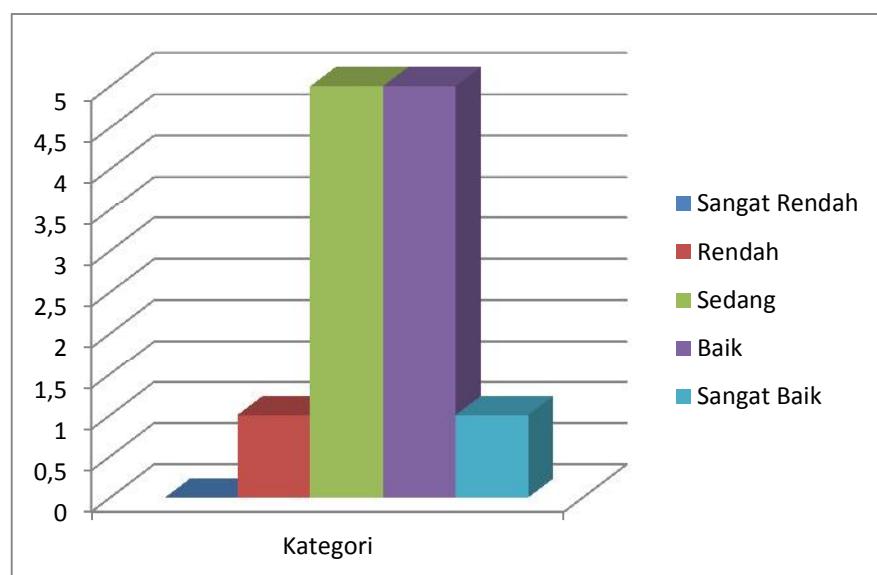
Statistics		
Data		
N	Valid	8
	Missing	0
Mean		8.68
Median		9.88
Mode		4 <sup>a</sup>
Std. Deviation		3.262

Kemudian dari data tersebut peneliti membuat tabel distribusi frekuensi. Berikut merupakan tabel distribusi frekuensi keterampilan *Lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Putra.

No	Nilai	Frekuensi	Percentase	Kategori
1	12 – 13	1	8,33 %	Sangat Baik
2	10 – 11	5	41,67 %	Baik
3	8 – 9	5	41,67 %	Sedang
4	6 – 7	1	8,33 %	Rendah
5	4 - 5	0	0 %	Sangat Rendah
Jumlah		12	100 %	

Digambarkan dalam bentuk histogram distribusi frekuensi keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket putra di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah sebagai berikut:



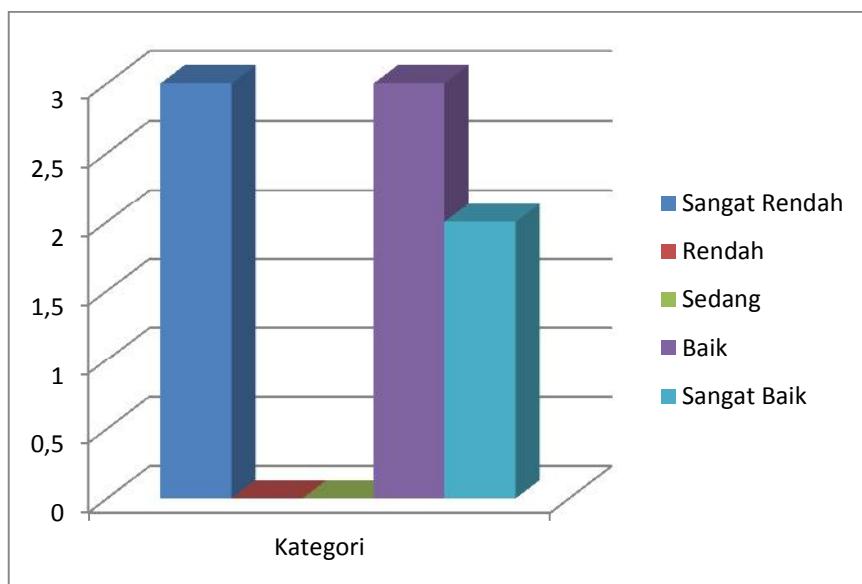
Gambar 9. Histogram Distribusi Frekuensi Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Putra.

Dari tabel dan gambar di atas bahwa 1 siswa dengan persentase 8,33% memiliki distribusi frekuensi 12-13. 5 siswa dengan persentase 41,67% memiliki distribusi frekuensi 10-11. 5 siswa dengan persentase 41,67% memiliki distribusi frekuensi 8-9. 1 siswa dengan persentase 8,33% memiliki distribusi frekuensi 6-7. Dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi hasil perolehan data Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putra di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah antara 10 – 11 sebanyak 5 siswa dengan persentase 41,67% dan 8-9 sebanyak 5 siswa dengan persentase 41,67%.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Putri.

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	12 – 13	2	25 %	Sangat Baik
2	10 – 11	3	37,5 %	Baik
3	8 – 9	0	0 %	Sedang
4	6 – 7	0	0 %	Rendah
5	4 - 5	3	37,5 %	Sangat Rendah
Jumlah		8	100 %	

Digambarkan dalam bentuk histogram distribusi frekuensi keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah sebagai berikut:



Gambar 10. Histogram Distribusi Frekuensi Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Putri.

Dari tabel dan gambar di atas bahwa 2 siswi dengan persentase 25% memiliki ditribusi frekuensi 12-13. 3 siswi dengan persentase 37,5% memiliki distribusi frekuensi 10-11. 3 siswi dengan persentase 37,5% memiliki distribusi frekuensi 4 - 5. Dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi hasil perolehan data Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah antara 10 – 11 sebanyak 3 siswa dengan persentase 37,5% dan 4 – 5 sebanyak 3 siswa dengan persentase 37,5%.

### **3. Hasil Penelitian Keterampilan *Lay Up Shoot***

#### **a. Hasil Penelitian Pengkategorian Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah**

Setelah menghitung data didistribusi frekuensi, data tersebut dihitung untuk menentukan 5 kategori yaitu: sangat baik, baik, sedang, kurang dan sangat rendah. Berikut tabel rumus penentuan kategori:

Tabel 14. Kategori

No	Rentang Norma	Kategori
1	$\geq M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD \leq M < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq M < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq M < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$< M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

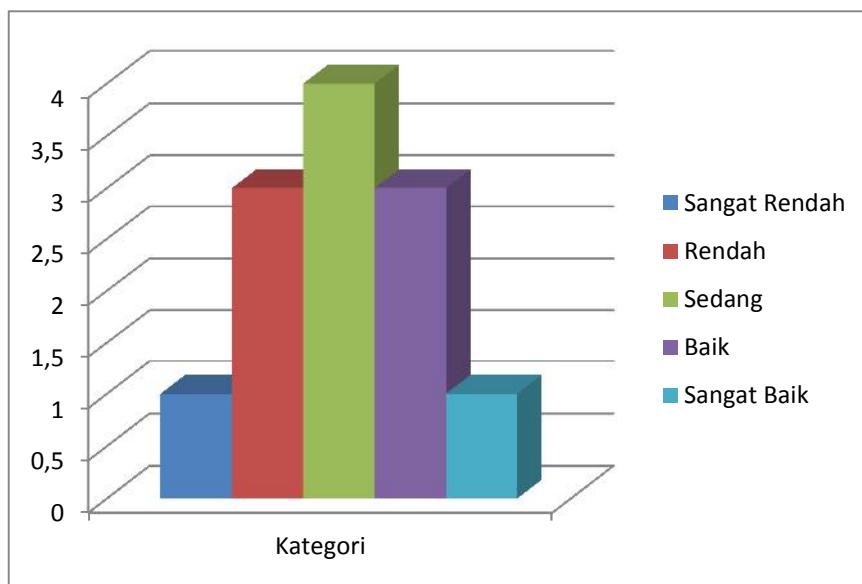
Faisal Imam Wicaksana (2015: 50)

Berikut merupakan tabel pengkategorian Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putra dan Putri di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah.

Tabel 15. Tingkat keterampilan *Lay Up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket Putra di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah.

No	Kategori	Skala	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	$\geq 11,90$	1	8,33 %
2	Baik	$10,28 - 11,90$	3	24,99 %
3	Sedang	$8,66 - 10,28$	4	33,32 %
4	Rendah	$7,04 - 8,66$	3	24,99 %
5	Sangat Rendah	$\leq 7,04$	1	8,33 %
	TOTAL		12	100 %

Berikut merupakan gambar histogram tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket Putra di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah:



Gambar 11. Histogram Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putra di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah.

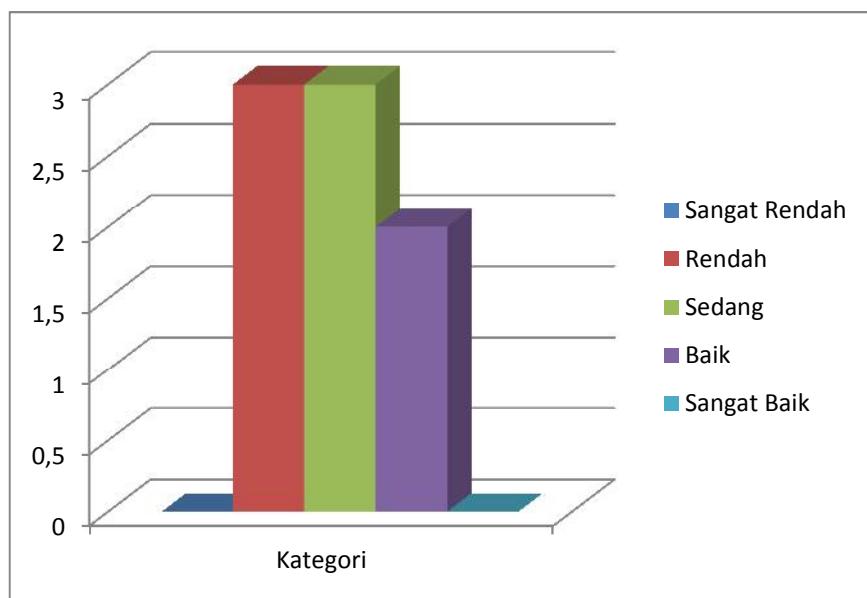
Dari data yang dapat dilihat di atas bahwa 1 siswa masuk dalam kategori sangat baik dengan persentase 8,33%, 3 siswa masuk dalam kategori baik dengan persentase 24,99%, 4 siswa masuk dalam kategori sedang dengan persentase 33,32%, 3 siswa masuk dalam kategori rendah dengan persentase 24,99%, dan 1 siswa masuk dalam kategori sangat rendah dengan persentase 8,33%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket

putra di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah adalah 4 siswa dalam kategori sedang dengan persentase 33,32%.

Tabel 16. Tingkat keterampilan *Lay Up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket Putri di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah.

No	Kategori	Skala	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	$\geq 13,63$	0	0 %
2	Baik	10,33 – 13,63	2	25 %
3	Sedang	7,03 – 10,33	3	37,50 %
4	Rendah	3,73 – 7,03	3	37,50 %
5	Sangat Rendah	$\leq 3,73$	0	0 %
	TOTAL		8	100 %

Berikut merupakan gambar histogram tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket Putri di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah:



Gambar 12. Histogram Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah.

Dari data yang dapat dilihat di atas bahwa 2 siswa masuk dalam kategori baik dengan persentase 25%, 3 siswa masuk dalam kategori sedang dengan persentase 37,50%, dan 3 siswa masuk dalam kategori rendah dengan persentase 37,50%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket putri di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah adalah 3 siswa dalam kategori sedang dengan persentase 37,50% dan 3 siswa dalam kategori rendah dengan persentase 37,50%.

## B. Pembahasan

Keterampilan *lay up* merupakan keterampilan dasar yang sangat mutlak harus dikuasai oleh pemain bolabasket, karena tembakan *lay up* merupakan salah satu cara untuk mendapatkan angka. Hampir setiap pemain terutama pemain depan mempergunakan *lay up* untuk memperoleh poin sebanyak-banyaknya untuk tim yang dibela. Banyak anggapan bahwa tembakan *lay up* merupakan tembakan yang terlihat simpel untuk dilakukan, tetapi kenyataan pada saat melakukan di lapangan banyak yang melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan *lay up*. Kesalahan yang biasanya dilakukan oleh pemain pada saat melakukan *lay up* adalah langkah pertama terlalu lebar sehingga langkah kedua lemah, saat menerima bola tidak dalam keadaan melayang, pada saat pelepasan bola tidak menggunakan ujung jari dan kekuatan terlalu besar sehingga bola terpantul dengan keras akhirnya bola tidak masuk ke ring.

Dalam permainan bolabasket persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam seperti *lay up*. Posisi yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi (persentase bola masuk), 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan yang dilakukan. Dari pernyataan tersebut bisa dikatakan bahwa tembakan *lay up* merupakan tembakan yang efektif untuk memperoleh poin karena dengan jarak yang dekat dengan ring pemain diharapkan dapat memasukan bola dengan mudah daripada menembak dari jarak jauh dengan ring basket. Apabila pemain bolabasket dapat memanfaatkan dengan efektif tembakan *lay up*, pemain bisa berkontribusi lebih besar untuk tim yang dibela.

Berdasarkan data yang diperoleh peniliti yang sudah melaksanakan tes keterampilan *lay up shoot* didapatkan bahwa tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah adalah 1 siswa (8,33%) dinyatakan sangat baik, 3 siswa (24,99%) dinyatakan baik, 4 siswa (33,32%) dinyatakan sedang, 3 siswa (24,99%) dinyatakan rendah, 1 siswa (8,33%) dinyatakan sangat rendah sedangkan tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah 2 siswa (25%) dinyatakan baik, 3 siswa (37,50%) dinyatakan sedang, dan 3 siswa (37,50%) dinyatakan rendah.

Dari data penelitian yang diperoleh menunjukkan adanya perbedaan kemampuan keterampilan *lay up shoot* pada siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah. Tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa putra yang mengikuti

ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah lebih baik dibandingkan dengan siswa putri. Dimungkinkan perbedaan tersebut dikarenakan tingkat kemampuan power, akurasi tembakan dan fisik yang dimiliki oleh siswa putra lebih baik dibandingkan dengan siswa putri.

Siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah dinyatakan keterampilan *lay up* sedang dikarenakan siswa sudah melakukan setiap tahapan-tahapan *lay up* secara benar. Tahapan-tahapan yang dimaksud adalah persiapan, pelaksanaan, *follow through*, dan hasil tembakan. Mulai dari menggiring bola sendiri kemudian siswa melakukan lompat-langkah-lompat dan diakhiri dengan tembakan dan *follow trough* siswa sudah bisa melaksanakan, akan tetapi ada beberapa kesalahan yang dilakukan siswa. Karena kebanyakan siswa melakukan *lay up* menggunakan teknik *bank shoot* (dipantulkan ke papan), siswa dalam melepaskan bola kurang mengontrol bola sehingga bola terlalu keras mantul ke papan sehingga bola tidak masuk ring.

Hasil penelitian ini disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi hasil tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah, diantaranya sebagai berikut:

1. Kurangnya intensitas latihan

Latihan hanya dilaksanakan dua kali dalam seminggu yaitu pada hari rabu dan hari sabtu pukul 15.30 – 17.00 WIB. Untuk

membentuk teknik yang benar dalam bermain bolabasket masih kurang karena intensitas latihan yang masih kurang.

## 2. Fasilitas

Fasilitas yang dimiliki oleh SMA N 1 Jepang sudah lengkap.

Tetapi ada beberapa fasilitas yang kurang memadai seperti contohnya pada dasaran lapangan yang masih kasar kemudian papan dan ring basket yang sedikit rusak akan mempengaruhi peforma siswa dalam melakukan tembakan *lay up*.

## 3. Minat dan keseriusan siswa dalam latihan

Minat dan keseriusan dalam berlatih siswa masih kurang sehingga siswa kurang bisa memahami apa yang sudah dilatihkan oleh pelatih. Walaupun pada saat latihan selalu di peringatkan kesalahan yang dilakukan pada saat melakukan *lay up*, kesalahan itu terulang lagi apabila sudah bermain.

Pada dasarnya siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepang sudah bisa melakukan tembakan *lay up*, dari mulai tahap persiapan, pelaksanaan, dan *follow through*. Akan tetapi ada teknik yang perlu dibetulkan yaitu pada saat melakukan tembakan bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi sehingga bola tidak terlalu keras mantul ke papan.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis dari hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti maka dapat diketahui tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah adalah sebagai berikut: 1 siswa putra masuk dalam kategori sangat baik (8,33%), 3 siswa putra masuk dalam kategori baik (24,99%), 4 siswa putra masuk dalam kategori sedang (33,32%), 3 siswa putra masuk dalam kategori rendah (24,99%) dan 1 siswa putra masuk dalam kategori sangat rendah (8,33%).

Sedangkan tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa putri ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah adalah: 2 siswa putri masuk dalam kategori baik (25%), 3 siswa putri masuk dalam kategori sedang (37,50%), dan 3 siswa putri masuk dalam kategori rendah (37,50%).

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini berimplikasi pada:

1. Siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah dapat mengevaluasi tingkat keterampilan *lay up shoot* yang dimiliki.
2. Munculnya semangat dan inisiatif dalam berlatih untuk meningkatkan keterampilan *lay up shoot* agar lebih efektif dalam mendapatkan poin.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti sudah melakukan semaksimal mungkin untuk memenuhi ketentuan, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

1. Hasil sangat baik, baik, sedang, rendah dan sangat rendah hanya dibandingkan dengan kelompoknya.
2. Keterbatasan peneliti saat melakukan pengamatan dikarenakan gerakan yang dilakukan *teste* yang terlalu cepat.
3. Kondisi lapangan yang kurang rata sehingga pemain kurang maksimal dalam melaksanakan *lay up shoot*.
4. Sebagian siswa ekstrakurikuler yang masuk dalam tim sudah menginjak kelas XII sehingga harus fokus pada ujian nasional dan tidak mengikuti ekstrakurikuler.

### **D. Saran**

Adapun beberapa saran sehubungan dengan penelitian ini antara lain:

1. Bagi peneliti yang akan datang sebaiknya hasil dibandingkan dengan kelompok lain diatasnya.
2. Bagi siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah agar giat berlatih untuk meningkatkan keterampilan dasar dalam bermain bolabasket dan jangan cepat merasa puas dengan apa yang sudah dicapai.

3. Bagi pelatih agar menerapkan pola latihan yang tepat dengan memiliki tujuan yang akan dicapai sehingga siswa dapat berkembang keterampilanya dalam bermain bolabasket.
4. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat memperhatikan hal-hal keterbatasan dalam penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Amanrupputra. (2012). *Sarana dan Prasarana Permainan Bolabasket*. Diakses dari <https://amanrupputra.wordpress.com/2012/08/14/sarana-dan-prasarana-permainan-bola-basket/> 16 November 2015 Pukul 19.00 WIB
- Anas Sudjono. (2000). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Apta Mylsidayu. (2011). Pengembangan Model Tes Keterampilan Bolabasket Untuk Anak Usia 10-12 Tahun: Jurnal Iptek Olahraga. Jakarta: Kemenpora.
- Cholid Narbuko dan Abu Achmadi H.. (2003). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Ketrampilan bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Pra Sekolah, Dasar, dan Menengah Ketentuan Umum*. Jakarta: Depdiknas.
- Faisal Imam Wicaksana. (2015). Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Bantul Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- FIBA. (2014). *Official Basketball Rules 2014*. Diakses dari <http://www.fibaamericas.com/files/informes/official-basketball-rules-2014-draft7-24apr2014.pdf>. 21 juli 2016 pukul 14.00.
- Hal Wisell. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: Penerjemah PT RajaGrafindo Persada.
- (2000). *Instrument Penilaian Tembakan Lay Up Shoot*. Diakses dari: <https://www.scribd.com/doc/27088878/Asessment-Lay-Up-Shoot-Bola-Basket>. Diunduh pada tanggal 5 April 2016 pukul 13.00.
- Hari Amirullah, R. (2003). *Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Bola Basket: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Depdiknas.
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud
- Machfud Irsyada. (2000). *Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Mikanda Rahmani. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.

- Muhamad Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia
- Oliver Jon. (2007) *Dasar-dasar Bolabasket*. Bandung: Pakar Raya
- Perbasi. (2008). *Pedoman Pelatih Bolabasket Modern*. Jakarta.
- PB. PERBASI. (20004). *Peraturan Bolabasket Resmi 2008*. Jakarta: Tim Penerjemah PB. PERBASI Bidang III PB. Perbasi.
- Sherly Dessianti. (2015). Tutorial Olahraga. Diakses dari <http://www.tutorialolahraga.com/2015/08/ukuran-berat-bola-basket.html>. 5 April 2016 pukul 14.00.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Meningkatkan Kesegaran Jasmani: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. FIK UNY

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Lembar Pengesahan Proposal Penelitian

### LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang:

#### TINGKAT KETERAMPILAN LAY UP SHOOT SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA N 1 JEPON BLORA JAWA TENGAH

Nama : Ulfah Dharu Susang Jaya  
NIM : 12602241040  
Jurusan / Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 7 April 2016

Ketua Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or

NIP. 19711229 20000 3 2001

Dosen Pembimbing



Budi Aryanto, M.Pd

NIP. 19690215 200012 1 001



## Lampiran 2. Surat Ijin Permohonan Penelitian UNY



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 196/UN.34.16/PP/2016. 06 April 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : **Ka. Badan Kesbanglinmas  
Jl. Jenderal Sudirman No. 5  
Yogyakarta.**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ulfah Dharu Susang Jaya.  
NIM : 12602241040.  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2016.  
Tempat/Obyek : SMA Negeri 1 Jepon, Blora, Jawa Tengah.  
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



**Tembusan :**

1. Kepala Sekolah SMA N 1 Jepon.
2. Kaprodi PKO.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

### Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian KESBANGPOL DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 13 April 2016  
Kepada Yth. :

Nomor : 074/1181/Kesbangpol/2016  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Gubernur Jawa Tengah  
Up.Kepala Badan Penanaman Modal Daerah  
Provinsi Jawa Tengah  
Di

SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Nomor : 196/UN.34.16/PP/2016  
Tanggal : 06 April 2016  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal "TINGKAT KETERAMPILAN LAY UP SHOOT SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA N 1 JEPON BLORA JAWA TENGAH" kepada:

Nama : ULFAH DHARU SUSANG JAYA  
NIM : 12602241040  
No. HP/Identitas : 081327780329 / No. KTP. 3316082004940001  
Prodi /Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pendidikan Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 1 Jepon, Blora, Provinsi Jawa Tengah  
Waktu Penelitian : 15 April s.d 31 Mei 2016

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth. :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan);
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.

## Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian BAPEDA Jawa Tengah



### PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH

Alamat : Jl. Mgr. Soegioprano No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487  
Fax : (024) 3549560 E-mail :bpmd@jatengprov.go.id http://bpmd.jatengprov.go.id  
Semarang - 50131

#### REKOMENDASI PENELITIAN NOMOR : 070/0921/04.5/2016

- Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;  
2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 74 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pada Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;  
3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 22 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 67 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah.

Memperhatikan : Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor. 074/1181/Kesbangpol/2016 tanggal 13 April 2016 Perihal : Rekomendasi Penelitian.

Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : ULFAH DHARU SUSANG JAYA
2. Alamat : KEMIRI RT 05/RW 01, KEL. KEMIRI, KEC. JEON, KAB. BLORA, PROV. JAWA TENGAH
3. Pekerjaan : Mahasiswa

Untuk : Melakukan Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : TINGKAT KETERAMPILAN LAY UP SHOOT SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA N 1 JEPON BLORA JAWA TENGAH
- b. Tempat / Lokasi : SMA Negeri 1 Jepon, Blora, Prov. Jawa Tengah
- c. Bidang Penelitian : OLAHRAGA
- d. Waktu Penelitian : 15-04-2016 s.d. 31-05-2016
- e. Penanggung Jawab : Budi Aryanto, M.Pd
- f. Status Penelitian : Baru
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan dijadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 14 April 2016





**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH**  
**BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH**

Alamat : Jl. Mgr. Soegioprano No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487  
Fax : (024) 3549560 E-mail :bpmd@jatengprov.go.id http://bpmd.jatengprov.go.id  
Semarang - 50131

Semarang, 14 April 2016

Nomor : 070/2815/2016  
Sifat : Biasa  
Lampiran : 1 (Satu) Berkas  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada  
Yth. Bupati Blora  
u.p. Kepala Kantor Kesbangpol  
Kab. Blora

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Penelitian Nomor 070/0921/04.5/2016 Tanggal 14 April 2016 atas nama ULFAH DHARU SUSANG JAYA dengan judul proposal TINGKAT KETERAMPILAN LAY UP SHOOT SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA N 1 JEON BLORA JAWA TENGAH, untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.



**Tembusan :**

1. Gubernur Jawa Tengah;
2. Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas Provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
5. Sdr. ULFAH DHARU SUSANG JAYA.

## Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian BAPEDA Blora



### SURAT IJIN RISET/SURVEY

Nomor : 071 /050/I/2016

- I. DASAR : Peraturan Daerah Kabupaten Blora Nomor 3 Tahun 2008 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata kerja Lembaga Teknis Daerah
- II. MEMPERHATIKAN : Surat dari Kantor Kesbangpol Kabupaten Blora  
Nomor : 070/046/IV/2016  
Tanggal : 15 April 2016

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Blora bertindak atas nama Bupati Blora, menyatakan **TIDAK KEBERATAN** atas ijin Riset/Survey dalam wilayah Kabupaten Blora yang dilaksanakan oleh :

1. Nama : **ULFAH DHARU SUSANG JAYA**  
2. Pekerjaan : Mahasiswa  
3. Alamat : Desa Kemiri Rt 05 RW 01 Kec. Jepon Kab. Blora  
4. Penanggung Jawab : **Budi Aryanto, M.Pd**  
5. Maksud / Tujuan : Melakukan Survey Dengan Rincian :  
“Tingkat Ketemparilan Lay Up Shoop Siswa Ekstarkulikuler Bola Basket  
di SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah”.  
6. Lokasi : SMA N 1 Jepon Kec. Jepon Kab. Blora.

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

- Pelaksanaan Survey/Riset tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah.
- Sebelum melaksanakan Survey/Riset terlebih dahulu harus melapor kepada instansi terkait.
- Setelah Survey/Riset selesai supaya **menyerahkan** hasilnya ke BAPPEDA Kab. Blora.

III. Surat ijin Survey/Riset ini berlaku : **15 April 2016 s.d 15 Juli 2016**

Dikeluarkan di : Blora  
pada tanggal : 15 April 2016



**TEMBUSAN** : Kepada Yth.

- Bupati Blora sebagai Laporan;
- Kepala Kanesbangpol Kab. Blora.
- Kepala Dindikpora Kab. Blora.
- Kepala SMA N 1 Jepon Kec. Jepon Kab. Blora.

Lampiran 6. Surat Keterangan SMA N 1 Jepon Blora Jawa Tengah



**PEMERINTAH KABUPATEN BLORA  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
SMA NEGERI 1 JEPON**

JL Raya Blora - Cepu Km 9 Jepon,Blora (0296) 525252 Fax (0296) 525533  
Email: smansa\_jepon@yahoo.co.id Website : sma1jepon.sch.id

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 800 / 278 / 2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs.Sudarmanto  
NIP : 196007211987031006  
Pangkat, Gol. Ruang : Pembina, IV/a  
Jabatan : Plt. Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMA Negeri 1 Jepon

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Ulfah Dharu Susang Jaya  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Alamat : Desa Kemiri RT.05 RW.01 Kec.Jepon Blora

Yang bersangkutan benar-benar telah melakukan survey di SMA Negeri 1 Jepon dengan rincian "TINGKAT KETERAMPILAN LAY UP SHOOP SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 JEPON BLORA JAWA TENGAH".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Blora, 20 April 2016

Plt. Kepala Sekolah,



Lampiran 7. Hasil Tes 1

No	Nama	Pelaksanaan								Total	Rerata
		1	2	3	4	5	6	7	8		
1	Mardiana Ayu N.	13	13	12	12	13	13	12	13	101	12,625
2	Intan Riska A.	13	13	13	11	11	13	9	13	96	12
3	Siti Nurhalimah	10	6	10	12	11	10	11	11	81	10,125
4	Wiji Istikarini	10	12	11	11	5	11	13	9	82	10,25
5	Lina Muhanik	9	11	8	8	12	10	12	7	77	9,625
6	Fiky Afandriawan	10	9	9	10	12	12	13	12	87	10,875
7	Dhani Candra A.	8	9	9	9	11	13	8	9	76	9,5
8	Aditya Viki H.	10	10	5	13	12	8	13	11	82	10,25
9	Lesbianto	11	8	10	13	9	13	8	13	85	10,625
10	Novelis Priyono	8	11	7	7	4	6	5	4	52	6,5
11	Nur Jalim	10	5	7	4	7	11	6	11	61	7,625
12	Icha Sahasika Imanda	5	5	6	7	5	4	4	6	42	5,25
13	Irma Nur Susanti	5	4	9	4	5	6	7	5	45	5,625
14	Eni Wijayanti	4	4	4	5	5	4	4	4	34	4,25
15	M. Irfan Zuhri	13	13	12	12	13	11	13	13	100	12,5
16	Ahmad Fahrudin	9	10	9	5	10	7	10	4	64	8
17	Ananda Dimmas	9	9	11	6	9	12	5	7	68	8,5
18	Aldy	11	9	9	11	8	10	12	10	80	10
19	Bondan	9	6	11	7	12	9	9	13	76	9,5
20	Abdul Azis	11	10	11	13	11	10	13	10	89	11,125

Lampiran 8. Hasil Tes 2

No	Nama	Pelaksanaan								Total	Rerata
		1	2	3	4	5	6	7	8		
1	Mardiana Ayu N.	12	13	12	11	13	13	12	12	98	12,25
2	Intan Riska A.	12	12	13	11	11	13	10	13	95	11,875
3	Siti Nurhalimah	11	7	10	12	11	10	10	11	82	10,25
4	Wiji Istikarini	10	12	12	11	7	11	11	9	83	10,375
5	Lina Muhanik	8	11	9	8	11	10	12	7	76	9,5
6	Fiky Afandriawan	11	9	9	9	12	12	12	12	86	10,75
7	Dhani Candra A.	7	10	9	9	11	12	8	9	75	9,375
8	Aditya Viki H.	11	10	6	13	12	8	11	11	82	10,25
9	Lesbianto	10	8	9	12	9	13	8	12	81	10,125
10	Novelis Priyono	8	10	7	6	4	5	5	4	49	6,125
11	Nur Jalim	11	5	6	4	7	10	5	11	59	7,375
12	Icha Sahasika Imanda	5	6	6	7	4	4	4	7	43	5,375
13	Irma Nur Susanti	4	4	7	4	5	5	7	5	41	5,125
14	Eni Wijayanti	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
15	M. Irfan Zuhri	12	13	12	12	13	12	12	13	99	12,375
16	Ahmad Fahrudin	9	9	9	6	10	8	9	4	64	8
17	Ananda Dimmas	10	9	10	6	9	12	6	7	69	8,625
18	Aldy	10	8	9	11	8	11	12	11	80	10
19	Bondan	10	7	10	7	12	8	9	12	75	9,375
20	Abdul Azis	10	10	12	13	11	9	12	11	88	11

Lampiran 9. Data Mentah

No	Nama	Rerata 1	Rerata 2	Total 1 dan 2	Rata-Rata	Nilai
1	Mardiana Ayu N.	12,625	12,25	25,125	12,5625	12,56
2	Intan Riska A.	12	11,875	23,875	11,9375	11,94
3	Siti Nurhalimah	10,125	10,25	20,375	10,1875	10,19
4	Wiji Istikarini	10,25	10,375	20,625	10,3125	10,31
5	Lina Muhanik	9,625	9,5	19,125	9,5625	9,56
6	Fiky Afandriawan	10,875	10,75	21,625	10,8125	10,81
7	Dhani Candra A.	9,5	9,375	18,875	9,4375	9,44
8	Aditya Viki H.	10,25	10,25	20,5	10,25	10,25
9	Lesbianto	10,625	10,125	20,75	10,375	10,38
10	Novelis Priyono	6,5	6,125	12,625	6,3125	6,31
11	Nur Jalim	7,625	7,375	15	7,5	7,50
12	Icha Sahasika Imanda	5,25	5,375	10,625	5,3125	5,31
13	Irma Nur Susanti	5,625	5,125	10,75	5,375	5,38
14	Eni Wijayanti	4,25	4	8,25	4,125	4,13
15	M. Irfan Zuhri	12,5	12,375	24,875	12,4375	12,44
16	Ahmad Fahrudin	8	8	16	8	8,00
17	Ananda Dimmas	8,5	8,625	17,125	8,5625	8,56
18	Aldy	10	10	20	10	10,00
19	Bondan	9,5	9,375	18,875	9,4375	9,44
20	Abdul Azis	11,125	11	22,125	11,0625	11,06

## Lampiran 10. Penghitungan Kategori

Putra

a. Sangat Baik

$$\begin{aligned} &= \geq M + 1,5 SD \\ &= \geq 9,47 + 1,5 (1,62) \\ &= \geq 11,90 \end{aligned}$$

b. Baik

$$\begin{aligned} &= M + 0,5 SD \text{ s/d} < M + 1,5 SD \\ &= 9,47 + 0,5 (1,62) \text{ s/d} < 9,47 + 1,5 (1,62) \\ &= 10,28 \text{ s/d} < 11,90 \end{aligned}$$

c. Sedang

$$\begin{aligned} &= M - 0,5 SD \text{ s/d} < M + 0,5 SD \\ &= 9,47 - 0,5 (1,62) \text{ s/d} < 9,47 + 0,5 (1,62) \\ &= 8,66 \text{ s/d} < 10,28 \end{aligned}$$

d. Rendah

$$\begin{aligned} &= M - 1,5 SD \text{ s/d} < M - 0,5 SD \\ &= 9,47 - 1,5 (1,62) \text{ s/d} < 9,47 - 0,5 (1,62) \\ &= 7,04 \text{ s/d} < 8,66 \end{aligned}$$

e. Sangat Rendah

$$\begin{aligned} &= \leq M - 1,5 SD \\ &= \leq 9,47 - 1,5 (1,62) \\ &= \leq 9,47 - 2,43 \\ &= \leq 7,04 \end{aligned}$$

No	Kategori	Skala	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Baik	$\geq 12,78$	1	$1/12 \times 100\% = 8,33\%$
2	Baik	$10,38 - 12,78$	3	$3/12 \times 100\% = 24,99\%$
3	Sedang	$7,98 - 10,38$	4	$4/12 \times 100\% = 33,32\%$
4	Rendah	$5,58 - 7,98$	3	$3/12 \times 100\% = 24,99\%$
5	Sangat Rendah	$\leq 5,58$	1	$1/12 \times 100\% = 8,33\%$
TOTAL			12	100 %

Putri

a. Sangat Baik

$$= \geq M + 1,5 SD$$

$$= \geq 8,68 + 1,5 (3,3)$$

$$= \geq 13,63$$

b. Baik

$$= M + 0,5 SD \text{ s/d} < M + 1,5 SD$$

$$= 8,68 + 0,5 (3,3) \text{ s/d} < 8,68 + 1,5 (3,3)$$

$$= 10,33 \text{ s/d} < 13,63$$

c. Sedang

$$= M - 0,5 SD \text{ s/d} < M + 0,5 SD$$

$$= 8,68 - 0,5 (3,3) \text{ s/d} < 8,68 + 0,5 (3,3)$$

$$= 7,03 \text{ s/d} < 10,33$$

d. Rendah

$$= M - 1,5 SD \text{ s/d} < M - 0,5 SD$$

$$= 8,68 - 1,5 (3,3) \text{ s/d} < 8,68 - 0,5 (3,3)$$

$$= 3,73 \text{ s/d} < 7,03$$

e. Sangat Rendah

$$= \leq M - 1,5 SD$$

$$= \leq 8,68 - 1,5 (3,3)$$

$$= \leq 3,73$$

No	Kategori	Skala	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Baik	$\geq 13,63$	0	$0/8 \times 100 \% = 0\%$
2	Baik	$10,33 - 13,63$	2	$2/8 \times 100\% = 25\%$
3	Sedang	$7,03 - 10,33$	3	$3/8 \times 100\% = 37,50\%$
4	Rendah	$3,73 - 7,03$	3	$3/8 \times 100\% = 37,50\%$
5	Sangat Rendah	$\leq 3,73$	0	$0/8 \times 100\% = 0\%$
TOTAL			8	100 %

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

Fase Pelaksanaan *Lay Up*



Fase Pelaksanaan *Lay Up*



Fase *Follow Through*



Fase Pelaksanaan *Lay Up*



Fase Pelaksanaan *Lay Up*



Fase Pelaksanaan *Lay Up*

