

**KETERAMPILAN *LAY UP SHOOT* SISWA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SISWA  
SMP NEGERI 2 DEPOK**

**SKRIPSI**

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



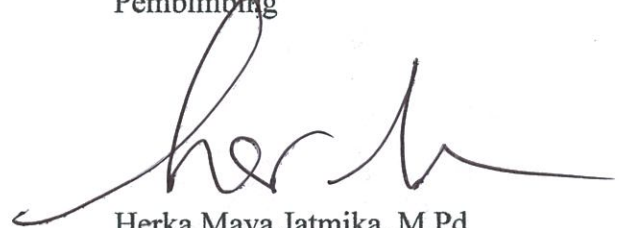
Oleh:  
Tedi Permadi  
NIM. 12601244133

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 2 Depok“ yang disusun oleh Tedi Permadi, NIM. 12601244133 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2016  
Pembimbing



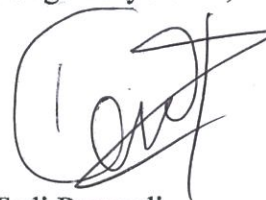
Herka Maya Jatmika, M.Pd  
NIP. 19820101 200501 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi 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 dengan 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, Agustus 2016  
Yang Menyatakan,



Tedi Permadi  
NIM. 12601244133

## HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi dengan judul “Keterampilan *Lay Up Shoot* Siwa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 2 Depok” yang disusun oleh Tedi Permadi, NIM 12601244133 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, pada tanggal 12 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Herka Maya J.,M.Pd.	Ketua Penguji		5/10-2016
Fitria Dwi A., M.Or.	Sekretaris Penguji		29/9-2016
Dr. Dimiyati, M.Si.	Penguji I (Utama)		30/9-2016
Agus Susworo D.M., M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		5/10-2016

Yogyakarta, Oktober 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

Sukses tak akan datang bagi mereka yang hanya menunggu dan tak berbuat apa-apa, tapi sukses akan datang bagi mereka yang selalu berusaha mewujudkan mimpinya.

## **PERSEMBAHAN**

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Ir. Heru Permadi dan Ibu Nani Karnisa yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
- ❖ Adikku Doni Permadi terima kasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini.
- ❖ Segenap keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan do'anya.

**KETERAMPILAN *LAY UP SHOOT* SISWA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET  
SMP NEGERI 2 DEPOK**

**Oleh:**

Tedi Permadi  
NIM. 12601244133

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tidak adanya latihan *lay up shoot* yang menekankan pada gerakan rangkaian yang baik dan benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Depok.

Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Depok yang berjumlah 40 siswa yaitu putra 20 dan putri 20. Bentuk instrumen yang digunakan bersumber dari Imam Sodikun. Teknik analisis yang dilakukan adalah deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK yang berkategori sangat baik 1 orang atau 2,5%, baik 12 orang atau 30%, cukup baik 16 orang atau 40%, kurang 7 orang atau 17,5%, sangat kurang 4 orang atau 10%.

Kata Kunci : *Lay up Shoot* , *Bolabasket*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 2 Depok” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Sismadiyanto, M.Pd. sebagai Penasehat Akademik yang sudah menasehati dan membimbing.
4. Herka Maya Jatmika, M.Pd pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Teman-teman PJKR kelas E 2012, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
7. Untuk almamaterku FIK UNY.

8. Kepala Sekolah, Guru, dan siswa SMP Negeri 2 Depok yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya 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, Agustus 2016  
Penulis,



Tedi Permadi  
NIM. 12601244133

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	6
1. Permainan Bola Basket .....	6
2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket .....	8
3. Hakikat Latihan .....	13
4. Deskripsi Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok .....	17
5. Karakteristik Usia Remaja .....	18
B. Penelitian yang Relevan.....	20
C. Kerangka Berfikir .....	22

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
C. Subjek Penelitian .....	26
D. Instrumen Penelitian.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data .....	27
F. Teknik Analisis Data .....	28

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	29
1. Deskripsi Hasil Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 2 Depok.....	29
2. Deskripsi Hasil Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> Siwa Peserta Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 Depok.....	31
3. Deskripsi Hasil Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> Siwa Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 Depok .....	33
B. Pembahasan .....	34

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

A. Kesimpulan .....	38
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	38
C. Saran .....	39
D. Keterbatasan Penelitian.....	39

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	40
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	42
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Statistik Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 2 Depok .....	29
Tabel 2. Kategorisasi Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 2 Depok .....	30
Tabel 3. Deskripsi Statistik Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> Siswa Peserta Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 2 Depok ....	31
Tabel 4. Kategorisasi Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> Siswa Peserta Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 2 Depok ....	31
Tabel 5. Deskripsi Statistik Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> Siswa Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 2 Depok ....	33
Tabel 6. Kategorisasi Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> Siswa Peserta Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 2 Depok ....	33

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Langkah Teknik <i>Lay Up Shoot</i> .....	10
Gambar 2. Teknik <i>Lay Up Underhand Shoot</i> .....	12
Gambar 3. Teknik <i>Lay Up Overhand Shoot</i> .....	13
Gambar 4. Diagram Batang Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 2 Depok.....	30
Gambar 5. Diagram Batang Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> Siswa Peserta Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 2 Depok.....	35
Gambar 6. Diagram Batang Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> Siswa Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 2 Depok .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi .....	43
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	44
Lampiran 3. Surat Ijin telah melakukan Penelitian SMP Negeri 2 Depok ....	45
Lampiran 4. Deskripsi Statistik .....	46
Lampiran 5. Hasil Penelitian SMP Negeri 2 Depok .....	47
Lampiran 6. Hasil Survei Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> pada Sudut 45 Derajat .....	49
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	52

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga beladiri. Olahraga permainan yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa adalah olahraga bolabasket, sepakbola, bolavolli, dll. Salah satu olahraga yang paling digemari adalah permainan bolabasket.

Melalui kegiatan olahraga bolabasket, para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Olahraga bolabasket saat ini mengalami perkembangan yang pesat, terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi dan kompetisi yang ditangani secara profesional. Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya akan memunculkan atlet berbakat dan berpotensi di bidang bolabasket. Olahraga bolabasket merupakan salah satu olahraga yang berupa permainan tim. Setiap regu berusaha mencetak angka ke basket lawan dan mencegah regu lain mencetak angka (PB. PERBASI, 2010: 1).

Dewasa ini olahraga bola basket berkembang dengan pesat. Hal ini dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah dan juga banyak diselenggarakannya kejuaraan bolabasket yang bersifat daerah, nasional, dan internasional. Jenis olahraga ini melibatkan banyak orang. Kebanyakan dimainkan oleh anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja. Permainan bola basket juga dapat dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang kekurangan dalam hal fisik. Bola basket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (*indoor sport*) dan sekarang dimainkan baik di dalam maupun luar ruangan. Permainan bolabasket dapat menimbulkan rasa puas bagi orang yang melihatnya, apabila dalam permainan tersebut pemain mampu bermain dengan baik, melakukan teknik-teknik permainan dengan benar, disertai kerja sama antar pemain dalam satu tim yang baik, membuat tim akan lebih tangguh dan susah untuk dikalahkan (Hal Wissel, 1996: 24).

Beberapa teknik dasar dalam permainan bolabasket yang perlu diberikan oleh pelatih, yaitu *shooting* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola). Dari semua teknik dasar, *shooting* (menembak) merupakan teknik yang paling penting karena *shooting* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (*basket*) untuk memperoleh angka (*point*). *Shooting* terdiri dari bermacam-macam teknik, antara lain *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring.

Penguasaan dari aspek fisik, teknik, dan taktik menjadi modal utama bagi pemain dalam permainan bolabasket. Untuk mencapainya maka diperlukan suatu latihan. Latihan merupakan proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Dedy Sumiyarsono, 2006: 1) .

Setelah menguasai ketiga teknik dalam bolabasket, maka ada satu teknik yang tidak boleh kita lewatkan, yaitu teknik *shooting* atau menembak. Ya, karena apabila kita sudah hebat menguasai bola, menggiring bola, umpan, menipu lawan, tapi tidak dapat *shooting* dengan baik, maka tim pasti akan kalah, karena tidak bisa mendapatkan poin. Untuk itu, menguasai teknik *shooting* sangatlah penting. Untuk mencetak poin, kita dapat melakukan dengan beberapa teknik *shooting*, yaitu: *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring (Kuasai 5 Teknik Dasar Permainan Bolabasket Untuk menjadi pemain Profesional. Jakarta. Suherlin, 2015).

Shooting *lay up* atau yang kita kenal umum yaitu ada 2 (dua) macam yaitu *overhand lay up shoot* dan *underhand lay up shoot*. Kedua *lay up* ini sangat penting bagi permainan bolabasket yang dilakukan dengan jarak yang lebih dekat, dimana *underhand lay up shoot* yaitu *lay up* pada umumnya yang dilakukan dengan 2 kali langkah dengan melayang dan dilakukan lemparan dari bawah menggunakan telapak tangan, sedangkan gerakan *overhand lay up*

shoot dilakukan 2 kali langkah dengan melayang dan dilakukan lemparan dari atas seperti shooting tetapi menggunakan satu tangan dengan telapak tangan. Jadi siswa ekstrakurikuler SMP N 2 Depok harus mengetahui teknik dasar *lay up shoot*.

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

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah, yaitu Belum ada data empiris keterampilan pemain terhadap latihan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Depok.

## **C. Perumusan Masalah**

Setelah memperhatikan uraian di atas penulis merumuskan masalah penelitian ini terhadap hasil tes *lay up shoot*. Adapun permasalahan dalam penelitian ini yang diuraikan yaitu bagaimanakah keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Depok?

#### **D. Tujuan Penelitian**

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

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan informasi dan kajian mengenai teknik-teknik dalam permainan bolabasket terutama masukan bagi para pelatih dalam menyusun program latihan teknik *lay up* pada ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok. Kajian penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dalam menentukan antara *lay up* dengan menggunakan *underhand* dan *overhand* yang baik karena dalam dunia olahraga pengembangan teknik-teknik baru akan selalu berkembang sesuai dengan perkembangan dan pengembangan permainan. Selain itu, berguna untuk meningkatkan prestasi olahraga sekaligus sebagai bahan pertimbangan bagi para peneliti untuk mengadakan penelitian lanjutan.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Permainan Bolabasket**

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

Bentuk olahraga yang diinginkan adalah olahraga dengan menggunakan bola berbentuk bulat, dengan tidak ada unsur menendang, tidak ada unsur membawa lari bola, tanpa unsur menjegal, ditambah adanya sasaran untuk merangsang dan sebagai tujuan olahraga. Untuk menjinakkan gerakan bola sebagai pengganti membawa lari bola, hanya dapat mengoper bola dan menggiring bola. Sebagai puncak kegairahan dalam memainkan bola tersebut maka gawang diganti dengan sasaran yang lebih sempit, yang terletak diatas atau diatas pemain (Dedy Sumiyarsono, 2002: 3)

Bolabasket termasuk jenis olahraga yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi. Sebelum melempar bola, ia harus memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah tentu ia tidak dapat melemparkan bola dengan baik.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 2) permainan bolabasket adalah permainan yang sederhana. Rahasia permainan bolabasket yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Bolabasket merupakan jenis olahraga yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia khususnya kaum remaja. Proses perkembangannya yang sangat cepat ini dipengaruhi berbagai macam hal sebagai berikut: (a) Permainan yang sederhana sehingga mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna, (b) Tidak memerlukan banyak pemain, (c) Tempat bermain dapat dilakukan di mana saja, seperti di dalam ruang tertutup (di dalam gedung) dengan peralatan yang relatif murah. Bahkan permainan inipun dapat dilakukan di halaman rumah dengan memasang ring basket di tembok garasi dan dimodifikasi, (d) Permainan bolabasket juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan yang baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerjasama tim, (e) Permainan bolabasket menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* sembari meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastis, gerkan penuh tipu daya, dan silih bergantinya gol-gol indah dari regu yang sedang bertanding, (f) Adanya dukungan moril dan materiil dari pemegang kebijakan melalui institusi yang ada

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

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

## **2. Teknik Dasar Permainan Bolabasket**

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

### **a. Teknik Menembak**

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

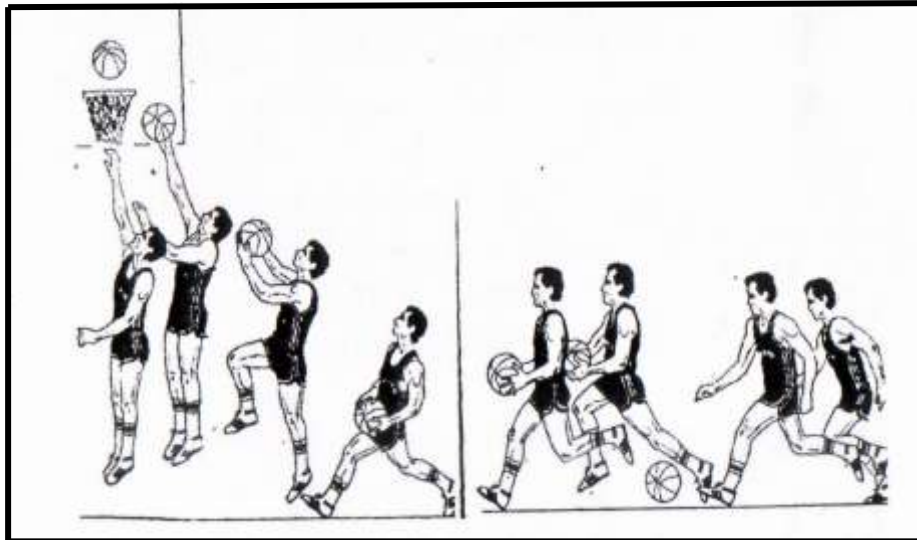
Oleh karena itu teknik shooting merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat, keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan dalam keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam menembak perlu dilakukan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

**b. Tembakan *lay-up***

Menurut PB. PERBASI dalam buku bolabasket untuk semua (2006:24), tembakan *lay up* adalah hal yang harus di pelajari dalam olahraga bolabasket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. Tembakan ini dimulai dari menangkap bola sambil melayang → menumpu satu kaki → melangkahakan kaki yang lain ke depan → menumpu satu kaki → melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan basket. Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kiri atau kanan) basket dan bola dipantulkan lebih dulu ke papan.

Menurut PB. PERBASI dalam buku bolabasket untuk semua (2004: 24), tembakan *lay up* adalah hal yang harus di pelajari dalam permainan bolabasket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik. Tembakan ini dimulai dari menangkap bola sambil melayang → menumpu satu kaki → melangkahakan kaki yang lain ke depan → menumpu satu kaki → melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan basket. Dalam melakukan tembakan *lay up* sangat diperlukan adanya ketepatan

dalam mengarahkan bola ke ring basket. Menurut Hall Wissel (2000:44), ”keahlian dasar yang harus dilatih dalam tembakan *lay up* adalah keakuratan dalam menembak”. Salah satu faktor yang menentukan untuk menghasilkan suatu tembakan yang akurat adalah sudut tembakan.



Gambar 1. Langkah Teknik *Lay Up Shoot*  
( David Titmuss, 1993: 58-59)

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

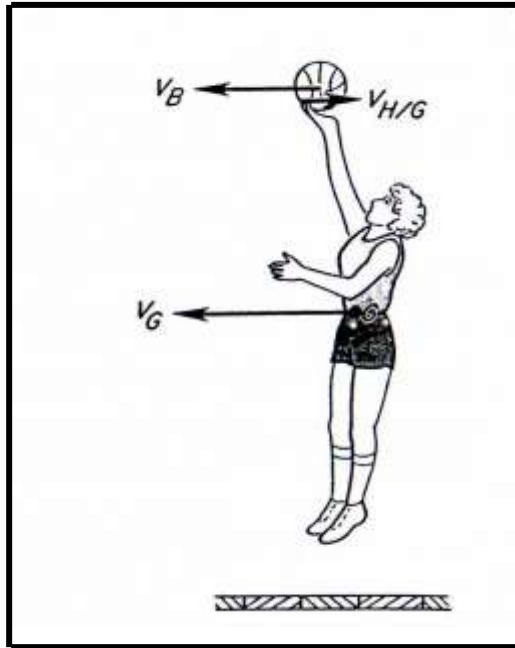
Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Tembakan ini disebut gaya tembakan langkah tiga. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima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

**c. *Underhand Lay Up shoot***

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

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

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



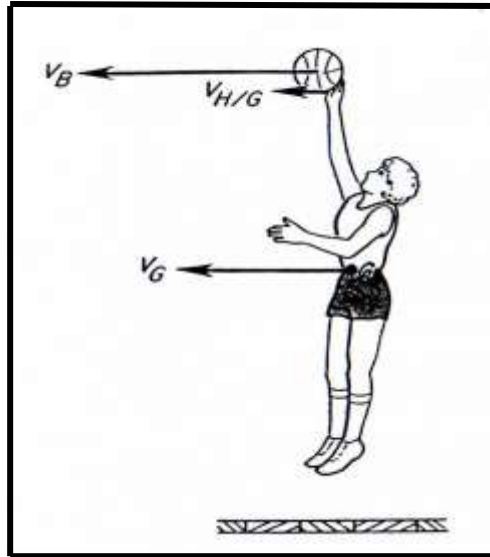
Gambar 2. Teknik *Lay Up Underhand Shoot* (Hoy, Len and Carter, & Cryl A, 1985: 236)

**d. *Overhand Lay Up Shoot***

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

Teknik *overhand lay up shoot* yaitu teknik *lay up* dengan posisi tangan berada di atas atau belakang bola. Telapak tangan menghadap ke bawah. Pelepasan bola disebabkan karena gerakan ke bawah akibat fleksi ke bawah dari pergelangan tangan dan menyebabkan *back spin* sesaat setelah bola lepas dari tangan. *Lay up* semacam ini lebih menguntungkan saat kecepatan lari tidak terlalu tinggi. Dikarenakan bola rawan jatuh

pada teknik semacam ini dilakukan pada kecepatan tinggi. Apabila dimulai dari sisi kanan langkah secara umum sama dengan teknik *underhand lay up shoot*, yang membedakan adalah saat pelapasan bola.



Gambar 3. Teknik *Lay Up Overhand Shoot* (Hoy, Len and Carter, & Cryl A, 1985: 236)

### 3. Hakikat Latihan

#### a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Menurut Tjaliek Soegiarto (2002: 4) latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan. Pada prinsipnya latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Menurut

Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan *reflektif* sehingga gerak menjadi lebih efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Berdasarkan dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian latihan adalah aktifitas yang meningkatkan ketrampilan (kemahiran) yang dilakukan secara sistematis, berlatih, dan berulang-ulang. Efek-efek latihan sangat berpengaruh pada pengembangan individual atlet baik fisik, teknik maupun taktik.

#### **b. Tujuan Latihan**

Menurut Awan Hariono (2006: 1) latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih. Tujuan pelatihan dalam bidang olahraga adalah untuk memperbaiki kemampuan teknik (keterampilan) atau penampilan atlet sesuai dengan kebutuhan

dalam bidang olahraga spesialisasi atau yang digeluti, dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, jasmani dan menjaga kesehatan (Nala, I.G.N., 2011).

### **c. Prinsip latihan**

Menurut Sukadiyanto (2005: 12-22) menjelaskan bahwa ada beberapa prinsip latihan yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman dalam satu kali tatap muka antara lain: (a) Prinsip Kesiapan (*readiness*), (b) Prinsip individual, (c) Prinsip Adaptasi, (d) Prinsip Beban Lebih (*overload*), (e) Prinsip Progresif (peningkatan), (f) Prinsip Spesifikasi (kekhususan), (g) Prinsip Variasi, (g) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan, (h) Prinsip latihan Jangka Panjang, (i) Prinsip Kebalikan (*Reversible*), (j) Prinsip Tidak Berlebihan, (k) Prinsip Sistemik.

Tujuan terbaik dalam penampilan akan tercapai apabila bagian pokok latihan sesuai dengan kondisi saat kompetisi. Semakin spesifik latihan, maka akan semakin besar pengaruh yang dicapai dalam penampilan. Tetapi proses latihan yang berjalan terbalik dari prinsip latihan akan membawa kerugian pada diri atlet maupun pelatih.

### **d. Latihan Teknik**

Latihan teknik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan seorang atlet dalam melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digeluti (Harsono, 2007: 2). Dalam

permainan olahraga bolabasket teknik dasar yang harus dapat dikuasai oleh pemain adalah mengendalikan bola, menggiring bola, melempar bola, memasukan bola ke dalam keranjang, dan kemampuan menyerang juga bertahan.

#### **e. Beban Latihan**

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 51), beban latihan diartikan sebagai rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi. Berdasarkan pernyataan tersebut untuk meningkatkan kualitas atlet diperlukan latihan. Terkait dengan beban latihan, M. Furqon (1995: 15-16) membagi lima yaitu: (1) Volume menyatakan tingkat kuantitas. Besarnya latihan dinyatakan dalam: jumlah ulangan, jumlah seri atau set, jarak yang ditempuh (2) Intensitas latihan sebagai kualitas penampilan. Ini menunjukkan derajat kerja per unit waktu. Intensitas ditunjukkan dengan beban yang diangkat dalam satu usaha, langkah dari (pelan-pelan, cepat, lancer, eksplosif, optimal) (3) Densitas (kepadatan) menunjukkan hubungan antara beban dan pemulihan. (4) Durasi menunjukkan waktu berlangsungnya suatu sesi latihan. Durasi tersebut juga dapat menunjukkan jumlah latihan perjam, perhari, perminggu. (5) Frekuensi berarti jumlah sesi latihan dalam satu periode tertentu (hari, minggu, bulan).

Bersumber dari pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan olahragawan yang berisikan materi teori dalam praktek menggunakan metode dan aturan

pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan terencana dan teratur sehingga dapat dicapai dengan maksimal.

#### **4. Deskripsi Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 2 Depok**

Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 2 Depok adalah sekelompok atau kumpulan yang berkegiatan melakukan latihan bolabasket yang bertempat di SMP Negeri 2 Depok jl. Dahlia Perumnas Condongcatur Depok Sleman Yogyakarta. Ekstrakurikuler Bolabasket terdiri dari siswa dan siswi SMP Negeri 2 Depok yang berlatih dengan sangat giat untuk mengikuti segala pertandingan. Contohnya: JRBL ( Junior Basketball League ) yaitu sebuah pertandingan bagi anak-anak SMP se-DIY. Jadi pertandingan atau event tersebut sangat bergengsi dalam permainan bolabasket antara siswa-siswi SMP dan kemampuan siswa-siswi SMP tersebut di tunjukan di pertandingan yang sangat bergengsi tersebut jadi siswa-siswi ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Depok harus giat dalam berlatih.

Dalam permainan bolabasket ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok rata-rata atlet mempunyai tinggi 160 cm. Dengan tinggi tubuh tersebut tentu bukan menjadi suatu penghambat untuk melakukan *lay up shoot* dengan baik dan benar . Kemampuan *lay up* di ekstrakurikuler tersebut dapat dikatakan baik dilihat dalam latihan yang dilakukan setiap 2 sampai 3 kali dalam seminggu. Namun dalam latihan belum terlalu diperhatikan *lay up* yang mengkhususkan teknik *underhand* dan *overhand*. Akan lebih baik apabila kedua teknik ini lebih diperhatikan sehingga nantinya akan

memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan atlet itu sendiri. Sarana yang digunakan dalam latihan diikuti kurang lebih 40 atlet. Bola yang digunakan adalah standar ukuran 7 baik untuk putra dan 6 untuk putri. Latihan dilaksanakan 2 sampai 3 kali dalam seminggu mulai pukul 15:00 WIB sampai dengan pukul 17:30 WIB.

## **5. Karakteristik Usia Remaja**

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

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

e. Perilaku kognitif

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

f. Moralitas

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

g. Perilaku Keagamaan

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

h. Konatif, emosi, afektif, dan kepribadian

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

2) Reaksi-reaksi dan ekspresi emosionalnya masih labil dan belum terkendali seperti pernyataan marah, gembira atau kesedihannya masih dapat berubah-ubah dan silih berganti.

3) Merupakan masa kritis dalam rangka menghadapi krisis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannya.

4) Kecenderungan kecenderungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, estetis, sosial, politis, dan religius), meski masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba.

**B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Edy Kurniawan (2012) dengan skripsi yang berjudul ‘Pengaruh Latihan *Underhand Lay Up Shoot* dan *Overhand Lay Up Shoot* terhadap Hasil *Lay Up* Atlet Perbakas di Kabupaten Sleman’. Penelitian ini menggunakan eksperimen *semu*, dengan membagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing*, yaitu kelompok eksperimen A dengan perlakuan *underhand lay up shoot* dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan *overhand lay up shoot*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket junior klub Perbakas. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 30

atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes *lay up*. Analisis data menggunakan uji t. Hasil pengujian menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *underhand lay up shoot*, dengan  $t_{hitung} = 9.906 > t_{tabel} = 2.14$  dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0.000 < 0.05$ , kenaikan persentase sebesar 65.52%. (2) Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *overhand lay up shoot*, dengan  $t_{hitung} = 7.597 > t_{tabel} = 2.14$  dan nilai signifikansi  $p$   $0.000 < 0.05$ , kenaikan persentase sebesar 43.33%. (3) Kelompok eksperimen *overhand lay up shoot* lebih baik daripada kelompok eksperimen *underhand lay up shoot*, dengan  $t_{hitung} = 2.334 > t_{tabel} = 2.05$  dan  $sig. = 0.027 < 0.05$ , dan selisih *posttest* sebesar 0.8. Oleh karena itu latihan *underhand lay up shoot* lebih baik terhadap peningkatan hasil *lay up*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kinerja teknik *lay up shoot* Atlet Perbakas di Kabupaten Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kinerja *lay up* atlet Perbakas belum fokus pada sasaran.

2. Dan ada juga penelitian yang dilakukan oleh Yudi Prasetya (2012) yang berjudul “Efektivitas *Lay Up Shoot* menggunakan Underhand dan Overhand pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *Lay Up Shoot* pada pemain bolabasket Putra SMP N 3 BATANG”. Metode penelitian dalam skripsi ini adalah metode survei dan metode pengumpulan data menggunakan survei tes. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua anggota ekstrakurikuler basket SMP Negeri 3 Batang

tahun 2012 yang berjumlah 40 siswa baik pemain bolabasket putra dan putri. Instrumen penelitian ini Tes *lay up shoot* menggunakan *underhead lay up shoot* dan tes *lay up shoot* menggunakan *overhand lay up shoot* dengan sudut 45 derajat. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua anggota ekstrakurikuler basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2012 dengan menggunakan *underhead* rata-rata sebesar 6,45 termasuk kategori baik dan tingkat kemampuan *lay up shoot* menggunakan *overhand* rata-rata sebesar 5,60 yang termasuk kategori cukup baik. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah tingkat efektivitas latihan *lay up* menggunakan *underhand* lebih baik daripada latihan *lay up* menggunakan *overhand* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bolabasket putra SMP Negeri 3 Batang.

### **C. Kerangka Berfikir**

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

Teknik menembak dapat berupa gerakan *lay up shoot* yang merupakan tembakan yang mempunyai efektifitas tinggi. Gerakan *lay up shoot* adalah

gerakan memasukkan bola ke dalam keranjang dengan melangkah atau melompat. Teknik *lay up shot* dilakukan dengan jarak dekat atau keranjang sehingga diharapkan mencapai keberhasilan 90 persen. Oleh karena itu seorang pemain basket yang bagus dapat menguasai *lay up* dari berbagai sisi.

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

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

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

Frekuensi latihan dapat dilakukan 3 kali seminggu atau dilakukan terus menerus. Bentuk latihan yang dilakukan adalah latihan *lay up underhand* dan *overhand*. Dengan bentuk ini diharapkan kemampuan menguasai teknik *lay up* dapat meningkat. Berdasarkan uraian yang timbul suatu gagasan bahwa antara frekuensi latihan yang teratur dan terencana dari kedua teknik di atas dapat berpengaruh positif terhadap keterampilan tembakan *lay up underhand* dan *overhand*.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Depok, dan merupakan penelitian deskriptif kuantitatif karena penelitian ingin mengetahui keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok.

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

Definisi Operasional Variabel Penelitian adalah memberikan arti atau makna dalam variabel yang dapat diteliti. Variabel dalam penelitian ini adalah keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 2 Depok. Keterampilan *Lay Up Shoot* adalah keterampilan siswa peserta SMP N 2 Depok untuk melakukan tembakan ke arah ring basket. Untuk mengetahui tingkat keterampilan *lay up shoot* tersebut maka penelitian ini diukur menggunakan instrument yang bersumber dari Imam Sodikun.

### C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan permasalahan yang diteliti. Subjek dari penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 2 Depok. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 2 Depok, dipilihnya siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 2 Depok ini didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 2 Depok memiliki data yang diperlukan yang mempunyai jumlah siswa peserta sebanyak 40 siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 2 Depok.

### D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data. Dalam penelitian tingkat keterampilan teknik *lay up shoot* ini peneliti mengambil tahapan-tahapan kunci sukses melakukan *lay up shoot* dari Imam Sodikun (1992:125). Instrumen ini telah baku dengan diketahui validitasnya yaitu dengan menggunakan validitas isi (*Content Validity*). Validitas isi (*Content Validity*) adalah ketepatan suatu alat ukur ditinjau dari isi alat ukur tersebut. Instrumen penelitian yang di gunakan untuk pelaksanaan tes ketrampilan *lay up shoot* yang sudah dimodifikasi:

1. Tujuan : mengukur keterampilan *lay up shoot*
2. Peralatan : lapangan bolabasket lengkap dengan papan dengan perlengkapannya dan bolabasket.
3. Petunjuk : tester berada di dalam lapangan bagian tengah (sisi tengah lapangan) dengan memegang bola, kemudian men-*dribel* bola

sendiri menuju ke ring basket kemudian melakukan gerakan *lay up shoot* dari kanan.

4. Skor : tembakan yang sah adalah tembakan yang dilaksanakan dengan langkah *lay up shoot* yang benar dan menghasilkan bola masuk ke basket, *lay up* dilaksanakan sebanyak 10 kali (Imam Sodikun, 1992:125).

Penilaian adalah jumlah skor yang diperoleh selama *lay up shoot* 10 kali, dan setiap bola masuk mendapat nilai satu. Disini akan terlihat makin banyak skornya maka hasilnya akan lebih baik. Pelaksanaan tes diawali dengan pemanasan dan dilanjutkan dengan mencoba melakukan *lay up shoot* beberapa kali, kemudian baru dilaksanakan tes *lay up shoot* sebanyak 10 kali. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam suatu penelitian pengumpulan data sangat penting karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran dapat dilihat gejala atau perkembangan yang terjadi pada sampel yang diteliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Metode yang digunakan adalah teknik tes, tes yang dimaksud adalah tes keterampilan menembak jarak dekat yaitu *lay up shoot*.

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua bentuk analisis data berdasarkan jenis data, bahwa apabila data telah terkumpul, maka dikualifikasikan menjadi dua kelompok data, yaitu data kualitatif digunakan pada analisis non statistik dan data kuantitatif digunakan pada analisis statistik. Data dari hasil tes dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif yang akan dianalisis secara deskriptif dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Menghitung skor hasil tes dari masing-masing sampel.
- b. Merekap nilai
- c. Menghitung nilai rata-rata
- d. Menghitung presentase dengan rumus :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

DP = Deskriptif Presentase (%)

n = Skor yang diperoleh

N = Skor Ideal

(Muhammad Ali, 1993: 184)

**Kriteria Lay Up  
(Imam Ghozali, 2009 : 116)**

<b>No</b>	<b>Nilai Interval</b>			<b>Kriteria</b>
<b>1</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>Sangat Baik</b>
<b>2</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>Baik</b>
<b>3</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>Cukup Baik</b>
<b>4</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>Kurang</b>
<b>5</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Sangat kurang</b>

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK. Penelitian ini dilakukan pada Sabtu, 23 april 2016 dan diperoleh responden sebanyak 40 siwa yaitu 20 atlet putra dan 20 atlet putri. Dari hasil di atas akan dideskripsikan sebagai berikut:

#### 1. Deskripsi Hasil Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 1. Deskripsi Statistik Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK**

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	5,4750
<i>Median</i>	5,5000
<i>Mode</i>	5,00
<i>Std. Deviation</i>	1,81147
<i>Range</i>	7,00
<i>Minimum</i>	2,00
<i>Maximum</i>	9,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK dengan rerata sebesar 5,47, nilai tengah sebesar 5,5, nilai sering muncul sebesar 5 dan simpangan baku sebesar 1,81. Sedangkan skor tertinggi sebesar 9 dan skor terendah

sebesar 2. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK.

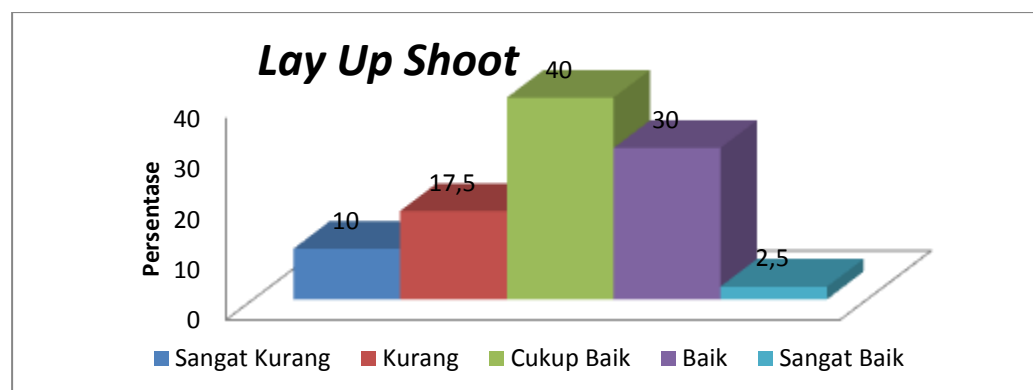
Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Kategorisasi Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK**

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	9 – 10	1	2,5	Sangat Baik
2.	7 – 8	12	30	Baik
3.	5 – 6	16	40	Cukup Baik
4.	3 – 4	7	17,50	Kurang
5.	1 – 2	4	10	Sangat Kurang
Jumlah		40	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK adalah cukup baik dengan pertimbangan rerata berada pada kategori cukup baik dengan rerata 5,47. Keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 2 DEPOK yang berkategori sangat baik 1 orang atau 2,5%, baik 12 orang atau 30%, cukup baik 16 orang atau 40%, kurang 7 orang atau 17,5%, sangat kurang 4 orang atau 10%.

Berikut adalah grafik ilustrasi keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK:



Gambar 4. Diagram Batang Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

**2. Deskripsi Hasil Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Peserta Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 3. Deskripsi Statistik Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Peserta Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK**

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	4,8000
<i>Median</i>	5,0000
<i>Mode</i>	5,00
<i>Std. Deviation</i>	1,85245
<i>Range</i>	6,00
<i>Minimum</i>	2,00
<i>Maximum</i>	8,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan keterampilan lay up shoot siswa peserta putri ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK dengan rerata sebesar 4,8, nilai tengah sebesar 5, nilai sering muncul sebesar 5 dan simpangan baku sebesar 1,85. Sedangkan skor tertinggi sebesar 8 dan skor terendah sebesar 2. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan keterampilan lay up shoot siswa peserta putri ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

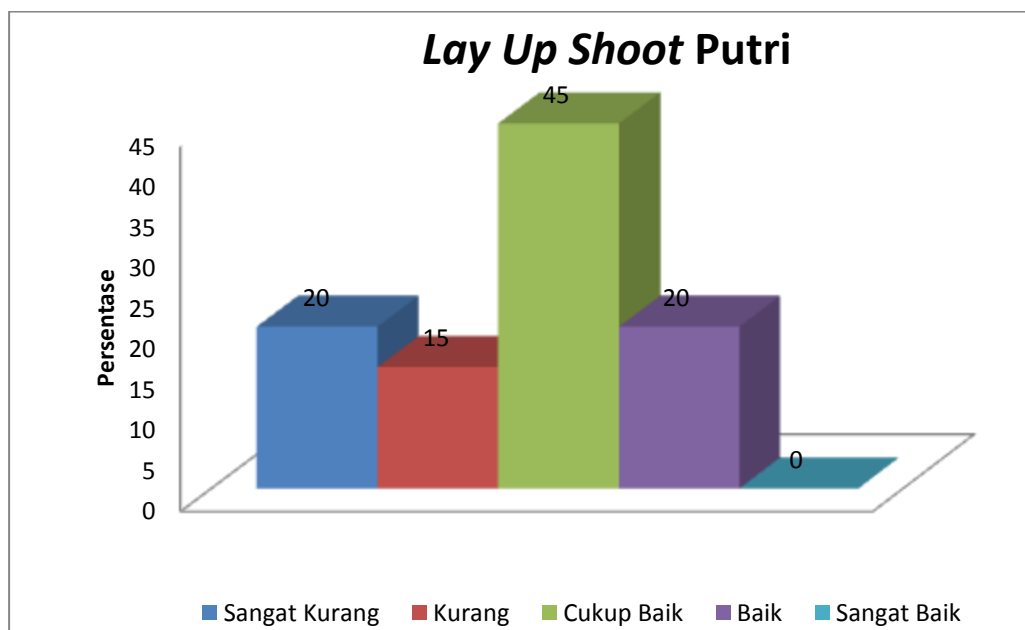
**Tabel 4. Kategorisasi Keterampilan Lay Up Shoot Siswa Peserta Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK**

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	9 – 10	0	0	Sangat Baik

2.	7 – 8	4	20	Baik
3.	5 – 6	9	45	Cukup Baik
4.	3 – 4	3	15	Kurang
5.	1 – 2	4	20	Sangat Kurang
Jumlah		20	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putri ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK adalah kurang dengan pertimbangan rerata berada pada pada kategori kurang dengan rerata 4,8. Tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putri ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK yang berkategori sangat baik 0 orang atau 0%, baik 4 orang atau 20%, cukup baik 9 orang atau 45%, kurang 3 orang atau 15%, sangat kurang 4 orang atau 20%.

Berikut adalah grafik ilustrasi keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putri ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK:



Gambar 5. Diagram Batang Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Peserta Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

### 3. Deskripsi Hasil Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 5. Deskripsi Statistik Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK**

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	6,1500
<i>Median</i>	6,0000
<i>Mode</i>	7,00
<i>Std. Deviation</i>	1,53125
<i>Range</i>	5,00
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	9,00

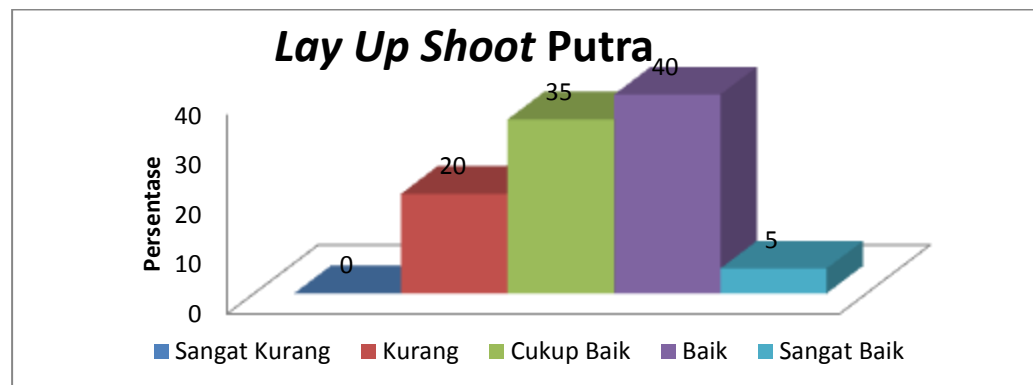
Dari data di atas dapat dideskripsikan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK dengan rerata sebesar 6,15, nilai tengah sebesar 6, nilai sering muncul sebesar 7 dan simpangan baku sebesar 1,53. Sedangkan skor tertinggi sebesar 9 dan skor terendah sebesar 4. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 6. Kategorisasi Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK**

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	9 – 10	1	5	Sangat Baik
2.	7 – 8	8	40	Baik
3.	5 – 6	7	35	Cukup Baik
4.	3 – 4	4	20	Kurang
5.	1 – 2	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		20	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK adalah cukup baik dengan pertimbangan rerata berada pada pada kategori cukup baik dengan rerata 6,15 keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK yang berkategori sangat baik 1 orang atau 5%, baik 8 orang atau 40%, cukup baik 7 orang atau 35%, kurang 4 orang atau 20%, sangat kurang 0 orang atau 0%.

Berikut adalah grafik ilustrasi keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK:



Gambar 6. Diagram Batang Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 2 DEPOK

## B. Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK diperoleh hasil bahwa keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK adalah cukup baik dengan pertimbangan rerata berada pada pada kategori cukup baik dengan rerata 5,47. Keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK yang berkategori sangat baik 1 orang atau 2,5%, baik 12

orang atau 30%, cukup baik 16 orang atau 40%, kurang 7 orang atau 17,5%, sangat kurang 4 orang atau 10%.

Sedangkan tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putri ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK adalah kurang dengan pertimbangan rerata berada pada pada kategori kurang dengan rerata 4,8 dan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK adalah cukup baik dengan pertimbangan rerata berada pada pada kategori cukup baik dengan rerata 6,15.

Keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK dengan rerata keterampilan *lay up shoot* sebesar 5,47. Dari hasil tes maka dapat diperoleh hasil keterampilan *lay up shoot* sebesar 54,7%. Sedangkan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putri dengan rerata 4,8 sehingga diperoleh keterampilan *lay up shoot* sebesar 48,0% dan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putra dengan rerata sebesar 6,15 sehingga diperoleh keterampilan *lay up shoot* sebesar 61,5%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *lay up shoot* siswa peserta putra lebih dari atlet putri dengan selisih sebesar 13,5%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler SMPN 2 Depok secara keseluruhan berada pada kategori cukup baik. Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *lay up shoot* dapat sebagai modal untuk bermain bola basket dengan baik. Akan tetapi, melihat hasil berdasarkan jenis kelamin maka atlet putri memiliki keterampilan *lay up*

*shoot* yang masih dalam kategori cukup sedangkan atlet putra pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan yang dimiliki oleh siswa peserta putri dan putra berbeda. Tingkat kesulitan dalam melakukan keterampilan *lay up shoot* terletak pada tahap dan koordinasi antara gerakan menggiring bola dan langkah kaki. Koordinasi kedua keterampilan menggiring bola dan gerakan langkah kaki yang benar akan membantu atlet mudah dalam melakukan keterampilan *lay up shoot*. Akan tetapi, tingkat kesulitan ini menjadi hal yang menyulitkan siswa peserta putri untuk melakukannya. Siswa peserta putra menunjukkan penguasaan keterampilan *lay up shoot* yang lebih baik dari siswa peserta putri. Keterampilan *lay up shoot* dapat dilatih dengan adanya program yang sesuai dalam latihan permainan bola basket.

Olahraga bolabasket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan lempar tangkap, menggiring, dan menembak (Dedy Sumiyarsono, 2002: 1). Sejalan dengan pendapat tersebut maka proses permainan dengan memasukan bola ke keranjang sangatlah penting sehingga perlu adanya teknik yang tepat untuk dapat mencetak poin sebanyak mungkin. Karakteristik permainan dan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh pemain agar mampu bermain dengan baik ini harus mendapat perhatian yang lebih banyak. Proses latihan akan membantu siswa untuk mengembangkan permainannya secara menyeluruh. Selain itu, secara khusus

bahwa kemampuan *lay up shoot* sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor dalam mencapai tujuan mencetak poin sebanyak mungkin.

Menurut Wissel (2000:44), "keahlian dasar yang harus dilatih dalam tembakan *lay up* adalah keakuratan dalam menembak. *Lay up shoot* yang baik harus dilakukan dengan proses yang baik dengan melakukannya sesuai dengan karakteristik teknik. Secara jelas bahwa *lay up shoot* membutuhkan keakuratan tembakan agar laju bola dapat tepat masuk ke dalam keranjang atau ring. Gerakan tangan dan sentuhan tangan pada bola serta ayunan tangan akan mempengaruhi hasil tembakan ke dalam keranjang.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 DEPOK yang berkategori sangat baik 1 orang atau 2,5%, baik 12 orang atau 30%, cukup baik 16 orang atau 40%, kurang 7 orang atau 17,5%, sangat kurang 4 orang atau 10%.

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

1. Hasil penelitian ini sebagai tolak ukur pelatih terhadap keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Depok untuk memperoleh peningkatan yang lebih baik.
2. Dengan hasil ini dapat sebagai acuan pelatih untuk memberikan program latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan *lay up shoot*.

### **C. Saran**

1. Sekolah SMP Negeri 2 Depok harus mampu memfasilitasi kegiatan ekstrakurikuler agar dapat mencapai tujuan kegiatan ekstrakurikuler dengan maksimal.
2. Sekolah SMP Negeri 2 Depok harus mampu mengontrol motivasi atlet agar mampu terus berlatih dengan baik demi peningkatan kemampuan bermain maupun prestasi bermain.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

1. Instrumen penelitian kurang luas lingkupnya sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk/tidak terungkap dalam instrumen penelitian.
2. Pengambilan data tidak dilakukan oleh pihak yang ahli dibidangnya.
3. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berpikir dan bekerja. Namun besar harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin Makmun. (2003). *Psikologi Pendidikan*. PT Rosda Karya Remaja, Bandung.
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- . (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Hall Wissel. (1996). *BolaBasket*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- . (2000). *BolaBasket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan taktik*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Harsono. (2007). *Teori dan Metodologi Pelatihan*. Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Hoy, Len and Carter, & Cryl A. (1980). *Tackle Basketball*. London. Hutchinson Publishing Group.
- I Made Wirartha (2006). *Pengertian Objek Penelitian*. Yogyakarta : Andi Offset
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- . (2002). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- M Furqon. (1995). *Teori Umum Latihan*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Muhammad Ali. (1993). *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Angkasa.

- Nala, I.G.N. (2002). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali
- Nuril Ahmadi. (2007). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- PB. PERBASI. (2006). *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta : Perbasi.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Peraturan Olahraga Bola Basket*. Jakarta : Perbasi.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Peraturan resmi perbasi 2010*. Jakarta : Perbasi.
- Saifudin Azwar. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka belajar.
- Suharsimi Arikunto. (2000). *Manajemen Penelitian*, Jakarta, Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono (2009). *Objek Penelitian Bandung* : Alfabet
- Suherlin (2015). *Kuasai 5 Teknik Dasar Permainan Bolabasket Untuk menjadi pemain Profesional*. Jakarta. Diakses dari <http://www.suherlin.com/kuasai-5-teknik-dasar-permainan-bola-basket-ini-untuk-menjadi-pemain-profesional/>. pada tanggal 17 februari 2016, jam 15.00 WIB.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi melatih fisik*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Titmuss. (1993). *Basketball (Play the game)*. London : Blandford.
- Tjaliek Sugiarto. (2002). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta : FIK UNY.
- (<http://kebugarandanjasmani.blogspot.co.id/2015/12/pengertian-shooting-dalam-bola-basket.html>). diakses pada tanggal 15 maret 2016, jam 19.30 WIB.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Kartu bimbingan

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Tedi Permadi  
NIM : 12601244133  
Program Studi : PJKR  
Pembimbing : Herka Maya Jatmika M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	14 - 01 - 2016	Membahas BAB I	
2.	18 - 02 - 2016	Mengoreksi BAB I tentang permasalahan.	
3.	25 - 02 - 2016	Masih membahas tentang permasalahan	
4.	10 - 03 - 2016	Membuat kerangka BAB II	
5.	16 - 03 - 2016	Mengoreksi BAB II dan membuat BAB III	
6.	14 - 04 - 2016	Mengoreksi BAB II	
7.	18 - 04 - 2016	ACC BAB III Lanjut Penelitian	
8.	25 - 04 - 2016	Menyerahkan hasil penelitian	
9.	11 - 05 - 2016	Mengoreksi hasil penelitian BAB IV	
10.	6 - 06 - 2016	Mengoreksi BAB IV dan BAB V	
11.	14 - 06 - 2016	Mengoreksi BAB V dan lampiran	
12.	16 - 06 - 2016	ACC Skripsi.	

Ketua Prodi PJKR,

Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
NIP. 19751018 200501 1 002 .



## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

 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 : 213/UN.34.16/PP/2016. 15 April 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Pengelola Lapangan Bola Basket SMP N 2 Depok.**

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 : Tedi Permadi.  
NIM : 12601244133.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2016.  
Tempat/Obyek : Lapangan Bola Basket SMP N 2 Depok.  
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Akurasi Cetak Point 2 Angka antara Underhand Lay Up Shoot dan Everhand Lay Up Shoot Ekstrakurikuler SMP N 2 Depok.

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

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP.19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kepala Sekolah SMP N 2 Depok.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing T.A.S.
4. Mahasiswa ybs.

### Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA <b>SMP NEGERI 2 DEPOK</b> Alamat : Jalan Dahlia Perumnas Condongcatur, Depok, Sleman 55283 (.(0274) 882171 Website : <a href="http://www.smp2depok.sch.id">http://www.smp2depok.sch.id</a> E-mail : <a href="mailto:info@smp2depok.sch.id">info@smp2depok.sch.id</a></p>	
---	--	---

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 423 /40 / 2016

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 2 Depok Sleman menerangkan bahwa :

N a m a	: <b>TEDI PERMADI</b>
Nomor Induk Mahasiswa	: 12601244133
Program Studi/Jurusan	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Instansi / Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi	: Jl. Colombo No. 1 Depok Sleman Yogyakarta

Telah melakukan Penelitian / Uji Validasi dengan judul :

**PERBEDAAN TINGKAT AKURASI CETAK POINT 2 ANGKA ANTARA UNDERHAND LAY UP SHOOT DAN OVERHAND LAY UP SHOOT EKSTRAKURIKULER SMP N 2 DEPOK**

Yang dilaksanakan pada bulan April s/d Mei 2016.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Depok, 31 Mei 2016  
Kepala SMP N 2 Depok

	
<b>MURDIWYONO, S.Pd.</b> Pembina, IV/a NIP. 19610102 198412 1 001	

Lampiran 4. Deskripsi Statistik

Statistics

		Lay up shoot
N	Valid	40
	Missing	0
Mean		5.4750
Median		5.5000
Mode		5.00
Std. Deviation		1.81147
Range		7.00
Minimum		2.00
Maximum		9.00

Lay up shoot

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	4	10.0	10.0	10.0
	3	1	2.5	2.5	12.5
	4	6	15.0	15.0	27.5
	5	9	22.5	22.5	50.0
	6	7	17.5	17.5	67.5
	7	8	20.0	20.0	87.5
	8	4	10.0	10.0	97.5
	9	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Lampiran 5. Hasil Penelitian SMP Negeri 2 Depok

No	Nama	L/P	Kelas	Lay up shoot									
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Andrea Annisa D	P	9	-	√	√	√	-	√	-	√	√	√
2	Avista Bela B	P	9	-	√	√	-	-	-	√	-	√	√
3	Nina Ruslina	P	9	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√
4	Handika Galuh P.A	P	9	-	-	√	-	√	√	-	-	-	√
5	Vaya Meisya	P	9	-	-	-	-	√	-	-	-	√	-
6	Auriela Yogi L	P	9	-	-	√	-	√	-	-	-	-	-
7	Uqvi Setya Dinatingtari	P	8	√	√	-	-	√	√	√	-	-	√
8	Aidah Wahyuningrum	P	8	-	√	√	-	-	-	-	√	√	√
9	Dhias Noberta	P	8	√	-	√	-	-	√	-	-	√	√
10	Wahyu Jeni F	P	8	-	-	√	√	-	√	-	-	√	√
11	Silvia Kesia SR	P	8	√	√	√	√	√	√	-	-	√	-
12	Angelica S.A	P	8	-	√	-	√	√	√	√	√	-	-
13	Alika Da'ja	P	8	√	√	-	√	√	-	-	-	√	√
14	Carissa Ameliapta	P	8	√	√	√	-	√	√	-	-	√	√
15	Lulu Nuryasfia Amanda	P	8	-	-	-	√	-	√	-	-	-	-
16	Kyanthia Tsabita Prasojo	P	8	-	-	-	√	-	-	√	√	√	√
17	Ajuba Kamalia Niswa	P	8	-	-	-	-	√	√	-	-	√	√

18	Putri Sekar A	P	7	-	-	√	-	√	-	-	√	√	√
19	Harland Tamariska	P	7	-	-	-	-	√	-	-	-	√	√
20	Fal – Azhar Rokmah S	P	7	-	-	√	-	-	√	-	-	-	-
21	Rian	L	9	√	-	-	√	√	-	√	√	√	√
22	Awadius	L	9	√	√	-	√	√	√	-	√	-	√
23	Raditya	L	9	-	√	√	√	√	√	√	√	√	-
24	Sigit	L	9	√	-	-	-	√	-	√	-	-	√
25	Adzkie	L	8	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
26	Molbias	L	9	√	√	-	-	√	√	√	√	√	-
27	Rio	L	8	-	-	√	-	√	√	√	-	-	√
28	Bayu A	L	9	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√
29	Reza	L	9	-	√	-	√	√	√	-	√	√	√
30	Anan	L	8	-	√	√	√	√	√	-	√	√	-
31	Radi	L	7	-	√	√	√	-	-	-	√	√	√
32	Nadif	L	8	√	√	√	-	-	-	√	-	-	√
33	Kurniawan	L	7	√	√	√	√	√	-	-	-	-	√
34	Ardi	L	8	-	-	√	√	-	√	-	-	-	√
35	Hidayat	L	7	-	√	√	-	√	-	-	√	-	-
36	Fikri	L	7	√	√	√	√	√	√	-	√	√	-
7	Aimar	L	8	√	√	-	√	-	-	√	-	√	√
38	Arip	L	7	-	√	√	√	-	-	√	√	-	-
39	Bayu S	L	8	√	-	-	√	-	-	√	-	-	√
40	Fahrizal	L	8	-	√	√	√	√	-	√	√	-	-

Lampiran 6. Hasil Survei Keterampilan *lay up shoot* pada sudut 45 derajat

No	Nama	L/P	Lay Up Shoot	
			Skor	Kriteria
1	Andrea Annisa D	P	7	Baik
2	Avista Bela B	P	5	Cukup Baik
3	Nina Ruslina	P	8	Baik
4	Handika Galuh P.A	P	4	Kurang
5	Vaya Meisya	P	2	Sangat kurang
6	Auriela Yogi L	P	2	Sangat kurang
7	Uqvi Setya Dinatingtari	P	6	Cukup Baik
8	Aidah Wahyuningrum	P	5	Cukup Baik
9	Dhias Noberta	P	5	Cukup Baik
10	Wahyu Jeni F	P	5	Cukup Baik
11	Silvia Kesia SR	P	7	Baik
12	Angelica S.A	P	6	Cukup Baik
13	Alika Da'ja	P	6	Cukup Baik
14	Carissa Ameliapta	P	7	Baik
15	Lulu Nuryasfia Amanda	P	2	Sangat kurang
16	Kyanthia Tsabita Prasojo	P	5	Cukup Baik
17	Ajuba Kamalia Niswa	P	4	Kurang
18	Putri Sekar A	P	5	Cukup Baik
19	Harland Tamariska	P	3	Kurang
20	Fal – Azhar Rokmah S	P	2	Sangat kurang

21	<b>Rian</b>	L	7	<b>Baik</b>
22	<b>Awadius</b>	L	7	<b>Baik</b>
23	<b>Raditya</b>	L	8	<b>Baik</b>
24	<b>Sigit</b>	L	4	<b>Kurang</b>
25	<b>Adzkia</b>	L	9	<b>Sangat Baik</b>
26	<b>Molbias</b>	L	7	<b>Baik</b>
27	<b>Rio</b>	L	5	<b>Cukup Baik</b>
28	<b>Bayu A</b>	L	8	<b>Baik</b>
29	<b>Reza</b>	L	7	<b>Baik</b>
30	<b>Anan</b>	L	7	<b>Baik</b>
31	<b>Radi</b>	L	6	<b>Cukup Baik</b>
32	<b>Nadif</b>	L	5	<b>Cukup Baik</b>
33	<b>Kurniawan</b>	L	6	<b>Cukup Baik</b>
34	<b>Ardi</b>	L	4	<b>Kurang</b>
35	<b>Hidayat</b>	L	4	<b>Kurang</b>
36	<b>Fikri</b>	L	8	<b>Baik</b>
37	<b>Aimar</b>	L	6	<b>Cukup Baik</b>
38	<b>Arip</b>	L	5	<b>Cukup Baik</b>
39	<b>Bayu S</b>	L	4	<b>Kurang</b>
40	<b>Fahrizal</b>	L	6	<b>Cukup Baik</b>

## Kriteria Lay Up

(Imam Ghozali, 2009 : 116)

<b>No</b>	<b>Nilai Interval</b>	<b>Kriteria</b>
<b>1</b>	<b>9 - 10</b>	<b>Sangat Baik</b>
<b>2</b>	<b>7 - 8</b>	<b>Baik</b>
<b>3</b>	<b>5 - 6</b>	<b>Cukup Baik</b>
<b>4</b>	<b>3 - 4</b>	<b>Kurang</b>
<b>5</b>	<b>1 - 2</b>	<b>Sangat kurang</b>

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian *Lay Up Shoot*









