

Survei Tingkat Keterampilan Lay Up Siswa Pada Ektrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu

Gayane Vatona¹, Nurian Aprilia Windasari², Zacky Zell Vano³, Muhammad Royhan⁴, Aldi Prasetyo⁵, Martiani⁶

Affiliation:

Program Studi Pendidikan
Jasmani, Universitas
Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:

gayanevatona3@gmail.com



Abstract

This study aims to describe and map the lay-up skill levels of students in the basketball extracurricular program at SMP Negeri 17 Bengkulu City. This was a descriptive quantitative study using a survey method. The population and sample consisted of all 25 active basketball extracurricular students, selected using total sampling. The research instrument utilized a lay-up skill test consisting of 10 attempts (5 from the right side and 5 from the left side). The data were analyzed using descriptive percentage statistics. The results indicated that the students' lay-up skills fell into the "Medium" category at 40% (10 students). Meanwhile, the "Good" category was 24% (6 students), "Poor" was 20% (5 students), "Very Good" was 8% (2 students), and "Very Poor" was 8% (2 students). On average, the students achieved a score of 5.44 or 54.4%. The study concludes that the lay-up skills of students at SMP Negeri 17 Bengkulu City still require improvement, particularly in footwork synchronization and ball release coordination. Coaches are advised to optimize basic footwork drills and ambidexterity training to enhance student performance.

Keywords: Survey, Lay-up Skills, Basketball, Extracurricular.

Pendahuluan

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang mengalami perkembangan sangat pesat di lingkungan sekolah, baik melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler. Olahraga ini menuntut penguasaan teknik dasar yang baik agar permainan dapat berjalan secara dinamis dan kompetitif. Di antara berbagai teknik dasar dalam bola basket, kemampuan menembak (*shooting*) untuk mencetak poin adalah kunci kemenangan. Salah satu jenis tembakan yang paling efektif dengan tingkat akurasi tinggi karena dilakukan dalam jarak dekat dengan keranjang adalah tembakan melayang atau yang lebih dikenal sebagai teknik *lay-up*.

Secara mekanika gerak, *lay-up shot* bukan sekadar melempar bola ke arah ring, melainkan sebuah rangkaian koordinasi gerak yang kompleks. Menurut subjek kajian biomekanika olahraga kontemporer oleh Kurniawan (2022), *lay-up* adalah teknik memasukkan bola ke dalam keranjang dengan berlari, melompat, dan melepaskan bola menggunakan satu tangan setelah melakukan langkah dua hitungan (*two-step rhythm*). Karena dilakukan sedekat mungkin dengan papan pantul (*backboard*), teknik ini secara statistik memiliki persentase keberhasilan tertinggi dibandingkan teknik menembak lainnya. Namun, bagi siswa tingkat Sekolah Menengah

Pertama (SMP), mengeksekusi *lay-up* dengan benar sering kali menjadi tantangan besar akibat keterbatasan koordinasi motorik.

Penelitian terkini dari Pratama et al. (2020) menegaskan bahwa siswa pada usia remaja awal sering kali mengalami kesulitan dalam menyelaraskan langkah kaki (*footwork*) dengan saat pelepasan bola (*release*) ketika melakukan *lay-up*, terutama jika dilakukan dalam situasi tertekan atau saat transisi cepat (*fast break*). Pentingnya evaluasi berkala terhadap kemampuan dasar ini disoroti oleh Subekti (2023), yang menyatakan bahwa pemetaan atau survei berkala terhadap tingkat keterampilan teknik dasar seperti *lay-up* pada tingkat ekstrakurikuler sekolah sangat krusial. Survei ini berfungsi sebagai tolok ukur obyektif untuk mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah dijalankan oleh pelatih.

Kondisi objektif di lapangan menunjukkan fenomena tersendiri pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. Berdasarkan pengamatan awal saat sesi latihan dan pertandingan persahabatan, tingkat keberhasilan *lay-up* para siswa masih jauh dari kata optimal. Banyak siswa yang melakukan pelanggaran langkah kaki (*traveling violation*), kehilangan keseimbangan saat melompat, atau gagal mengontrol dorongan bola ketika menyentuh papan pantul, sehingga bola tidak masuk ke dalam keranjang. Hal ini menunjukkan

perluanya sebuah data konkrit mengenai performa nyata mereka di lapangan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui, memetakan, dan menggambarkan kondisi riil tingkat keterampilan lay-up tanpa memberikan perlakuan (treatment) terhadap subjek penelitian.

Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui, memetakan, dan menggambarkan kondisi riil tingkat keterampilan lay-up tanpa memberikan perlakuan (treatment) terhadap subjek penelitian.

Tabel 1. Distribusi Keterampilan Lay Up Siswa

No.	Interval	Frekuensi	Kategori
1	81-100%	2	Sangat Baik
2	61-80%	6	Baik
3	41-60%	10	Sedang
4	21-40%	5	Kurang
5	0-20%	2	Sangat Kurang
Total		25	

Pembahasan

Data statistik menunjukkan bahwa kemampuan lay-up siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 17 Kota Bengkulu masih berada di tingkat menengah. Terdapat beberapa temuan krusial yang mendasari hasil tersebut:

1. Dominasi Kategori Sedang: Fakta bahwa 40% siswa berada di kategori sedang menunjukkan bahwa secara fundamental, mereka memahami langkah-langkah lay-up, namun belum mampu mengeksekusinya dengan kecepatan dan akurasi yang stabil. Seringkali siswa sukses melakukan langkah dua hitungan (*two-step rhythm*), namun gagal dalam kontrol pelepasan bola (*touch*) ke papan pantul.
2. Kendala *Footwork*: Pengamatan saat tes berlangsung menunjukkan bahwa hambatan terbesar bukan pada menembak, melainkan pada sinkronisasi kaki. Banyak siswa yang melakukan *traveling* (langkah kaki yang salah) atau kehilangan keseimbangan saat

melakukan lompatan. Hal ini sejalan dengan pendapat Pratama et al. (2020) yang menyebutkan bahwa pada usia remaja awal, koordinasi motorik kasar dalam langkah ritmis menjadi tantangan utama dalam keterampilan bola basket.

3. Asimetri Kemampuan Kiri dan Kanan: Hasil tes juga memperlihatkan adanya ketimpangan antara kemampuan lay-up sisi kanan dan kiri. Mayoritas siswa memiliki tingkat keberhasilan tinggi saat melakukan lay-up dari sisi kanan, namun persentase keberhasilan anjlok secara drastis saat dilakukan dari sisi kiri. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan yang diberikan selama ini belum cukup menekankan pentingnya ambidexterity (kemampuan menggunakan kedua tangan).
4. Implikasi Pelatihan: Hasil survei ini menggarisbawahi bahwa program latihan di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu memerlukan penyesuaian. Porsi latihan tidak lagi boleh hanya fokus pada "shooting ke ring", tetapi harus kembali ke metode *drill* langkah kaki (*footwork*) tanpa bola agar gerakan menjadi otomatis (*muscle memory*).

Secara keseluruhan, meskipun sudah terdapat siswa yang mencapai kategori "Sangat Baik", proporsi siswa yang masih berada di kategori "Kurang" dan "Sangat Kurang" (28%) tetap menjadi perhatian serius bagi pelatih untuk segera dilakukan tindakan perbaikan teknik.

Kesimpulan

Survei yang telah dilakukan terhadap 25 siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan lay-up siswa secara kolektif berada pada kategori Sedang, dengan nilai rata-rata sebesar 54,4%. Hasil analisis menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memahami mekanisme gerakan dasar lay-up, terdapat hambatan signifikan dalam sinkronisasi langkah kaki (*footwork*) dan akurasi pelepasan bola ke arah papan pantul. Selain itu, terdapat kesenjangan performa yang cukup mencolok antara kemampuan lay-up dari sisi kanan dan sisi kiri, di mana mayoritas siswa cenderung hanya dominan pada satu sisi saja.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, M., Nobari, H., Ramirez-Campillo, R., Pérez-Gómez, J., Ribeiro, A. L. D. A., & Martínez-Rodríguez, A. (2021). Effects of plyometric jump training in sand or rigid surface on jump-related biomechanical variables and physical fitness in female volleyball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13093. doi:10.3390/ijerph182413093.
- Arif, A. P., & Sujarwo, S. (2021). Instrument validity and reliability confidence to jump serve in volleyball. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(1), 151–158. doi:10.33222/juara.v7i1.1433.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Budiarti, W. W., Hanif, A. S., & Samsudin, S. (2019). Volleyball smash learning model for middle school students. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education Journal*, 2(4), 238–244. doi:10.33258/birle.v2i4.512.
- Destriana, Destriani, & Yusfi, H. (2021). Development of learning technique smash volleyball games. In *Proceedings of the 4th Sriwijaya University Learning and Education International Conference* (Vol. 513, pp. 447–452). Atlantis Press. doi:10.2991/assehr.k.201230.145.
- Dewanti, G., Nompembri, S., Widiyanto, Hartanto, A., & Arianto, A. C. (2023). Development of physical education learning outcomes assessment instruments for volleyball materials based on game performance assessment instrument. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(2), 170–177. doi:10.17309/tmfv.2023.2.03.
- Fathi, A., Hammami, R., Moran, J., Borji, R., Sahli, S., & Rebai, H. (2019). Effect of a 16-week combined strength and plyometric training program followed by a detraining period on athletic performance in pubertal volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(8), 2117–2127. doi:10.1519/JSC.0000000000002461.
- Garri, Z., Alnedral, & Yendrizal. (2020). The development of volleyball skill test for advanced-level students at the Coaching Department of Sport Science Faculty, Padang State University. In *Proceedings of the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium* (Vol. 464, pp. 451–454). Atlantis Press. doi:10.2991/assehr.k.200824.108.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (Eds.). (2016). *Essentials of strength training and conditioning* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hernández-Martínez, J., Guzmán-Muñoz, E., Ramirez-Campillo, R., Herrera-Valenzuela, T., Branco, B. H. M., Ávila-Valencia, S., Carter-Beltran, J. L., Aravena-Sagardia, P., Méndez-Cornejo, J., & Valdés-Badilla, P. (2023). Effects of different plyometric training frequencies on physical performance in youth male volleyball players: A randomized trial. *Frontiers in Physiology*, 14, 1270512. doi:10.3389/fphys.2023.1270512.
- Indrakasih, Sinulingga, A., Lumbaraja, F., & Pasaribu, A. M. N. (2022). Development of test forms of down-passing techniques in sensor-based volleyball games. *Journal Sport Area*, 7(2), 300–309. doi:10.25299/sportarea.2022.vol7(2).9012.
- Jariono, G., Nurhidayat, Sudarmanto, E., Nugroho, H., Maslikah, U., & Budiman, I. A. (2023). Basic volleyball technical skills for students: Validity and reliability. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(5), 747–753. doi:10.17309/tmfv.2023.5.13.
- Juditya, S., Suherman, A., Ma'mun, A., & Rusdiana, A. (2020). The basic movement skill test instrument of ball games for students aged 13–15 years. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*,

- 5(1), 50–54.
doi:10.17509/jpjo.v5i1.21447.
- Komaini, A., Illahi, F. D., Gusril, Sin, T. H., Handayani, S. G., Yohandri, & Ayubi, N. (2022). Volleyball smash test instrument design with sensor technology. *Journal of Physics: Conference Series*, 2309(1), 012011. doi:10.1088/1742-6596/2309/1/012011.
- Kurniawan, F. (2022). Biomekanika olahraga: Analisis gerak pada cabang olahraga pilihan. Bandung: Alfabeta.
- Lima, R., Rico-González, M., Pereira, J., Caleiro, F., & Clemente, F. (2021). Reliability of a reactive agility test for youth volleyball players. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 28(1), 8–12. doi:10.2478/pjst-2021-0002.
- Mesfar, A., Hammami, R., Selmi, W., Gaied-Chortane, S., Duncan, M., Bowman, T. G., Nobari, H., & van den Tillaar, R. (2022). Effects of an eight-week in-season contrast strength training program on measures of athletic performance and lower-limb asymmetry in male youth volleyball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6547. doi:10.3390/ijerph19116547.
- Nasrulloh, A., Deviana, P., Yuniana, R., & Pratama, K. W. (2021). The effect of squat training and leg length in increasing the leg power of volleyball extracurricular participants. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(3), 244–252. doi:10.17309/tmfv.2021.3.08.
- Nurhasan, N. (2018). Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: Prinsip-prinsip dan penerapannya. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Oliinyk, I., Doroshenko, E., Melnyk, M., Sushko, R., Tyshchenko, V., & Shamardin, V. (2021). Modern approaches to analyzing technical and tactical actions of skilled volleyball players. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(3), 235–243. doi:10.17309/tmfv.2021.3.07.
- Pratama, A., Santoso, E., & Wijaya, H. (2020). Analisis koordinasi motorik dalam teknik dasar bola basket pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1), 15–22.
- Ramirez-Campillo, R., Andrade, D. C., Nikolaidis, P. T., Moran, J., Clemente, F. M., Chaabene, H., & Comfort, P. (2020). Effects of plyometric jump training on vertical jump height of volleyball players: A systematic review with meta-analysis of randomized-controlled trials. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(3), 489–499.
- Samsudin, Setiawan, I., Taufik, M. S., & Solahuddin, S. (2021). Volleyball fundamental movement learning model in primary school. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(3), 194–199. doi:10.17309/tmfv.2021.3.02.
- Santoso, D. A., & Setiabudi, M. A. (2019). The analysis of biomechanics on footwork step pattern spike toward power spike of volleyball sport. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 29–40. doi:10.29407/js_unpgri.v5i1.12500.
- Silva, A. F., Clemente, F. M., Lima, R., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The effect of plyometric training in volleyball players: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2960. doi:10.3390/ijerph16162960.
- Subekti, A. (2023). Pentingnya evaluasi diagnostik dalam pembinaan olahraga ekstrakurikuler di sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan*, 10(2), 201–209.
- Suharno, H. P. (2017). Ilmu kepelatihan bola basket. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.