

Survei Tingkat Keterampilan *Lay Up* Siswa pada Permainan Bola Basket di SMP Negeri 2 Seluma

E. Sahputra^{1,a)} T. Wibowo¹⁾ A. Banat¹⁾

Affiliation:

1. Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

erikselta09@gmail.com

titopartawibowo@gmail.com

azizatulbanat@unived.ac.id

Abstrak

Umumnya olahraga yang paling sering dan paling banyak di minati oleh masyarakat di Indonesia yaitu olahraga permainan, seperti salah satunya cabang olahraga bola basket. teknik dasar dalam permainan bola basket seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* agar dapat berhasil dalam bermain basket. Di antara beberapa jenis *shooting* di atas saya sebagai peneliti lebih tertarik dengan jenis *shooting Lay up Shoot* karna persentase bola masuk dengan teknik *lay up shoot* ini besar dibanding dengan teknik *shooting* lainnya. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat Keterampilan *Lay Up* Siswa Pada Permainan Bola Basket Di SMP Negeri 2 Seluma. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan bola basket SMP Negeri 2 Seluma, Waktu penelitian ini dilakukan 1 bulan yaitu pada bulan Juni-Juli 2021 sesuai dengan Surat Izin Penelitian. penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan Setelah dilakukan pengukuran tentang survei tingkat keterampilan *lay up* siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma dari 30 siswa sebanyak 16 orang dalam kategori sangat baik (53,33%). Sebanyak 3 orang dalam kategori sedang (10%). Sebanyak 5 orang dalam kategori rendah (16,67%). Sebanyak 6 orang dalam kategori sangat rendah (20%).



Kata Kunci: *Tingkat Keterampilan, Lay Up, Permainan Bola Basket*

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan menengah pertama, bahkan pada pendidikan tinggi. Tujuan Pendidikan Jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat. (Permendiknas No.22 Tahun 2006: 194). Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan hidup

aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2003: 2).

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan oleh seseorang demi menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, kegiatan olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur dimana dalam kegiatan olahraga dapat mendorong dan juga mengembangkan potensi yang dimiliki oleh seseorang baik potensi berupa potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sitepu (2018) mengemukakan bahwa olahraga adalah suatu proses kegiatan sistematis agar dapat mendorong dan membina serta mengembangkan suatu potensi jasmani, rohani serta sosial.

Fungsi dari olahraga telah merambat menjadi suatu unsur yang penting dan strategis untuk proses pembangunan suatu bangsa dan juga negara. Olahraga banyak memiliki nilai-nilai luhur yang penting juga bermanfaat bagi kehidupan dan pembentukan moral/karakter seseorang, karna didalam olahraga tidak hanya menyangkut hubungan antar individu saja akan tetapi juga menyangkut hubungan dengan masyarakat yang luas. Mutohir (2011) Mengemukakan bahwa melalui kegiatan olahraga banyak nilai-nilai kemanusiaan yang terkandung didalamnya, sehingga dapat dijadikan *school of life* untuk siapapun, nilai-nilai yang kemanusiaan terkandung ini bersifat universal dan tidak hanya untuk orang dewasa saja akan tetapi juga siswa-siswa demi membangun tubuh dan mental yang bugar. Jika olahraga ditinjau secara fungsional olahraga memiliki peranan yang sangat berpengaruh dalam kesehatan tubuh, sementara jika olahraga ditinjau dalam dimensi sosial, maka olahraga memiliki peranan penting dalam menanamkan nilai-nilai dan norma-norma kehidupan yang dapat kita gunakan dalam kehidupan sehari-hari. Nilai-nilai dan norma-norma tersebut sangat dibutuhkan sebagai suatu landasan dan inspirasi bersama dalam konteks kehidupan berbangsa dan bernegara. Ada beberapa nilai yang terkandung dalam olahraga yaitu nilai kerjasama, sportifitas, jujur, bertanggung jawab, gigih/pantang menyerah, keberanian, saling menghormati, disiplin dan masih banyak lagi nilai-nilai luhur yang terkandung dalam olahraga. Saat ini olahraga memberikan dampak yang positif dan nyata untuk peningkatan kesehatan masyarakat khususnya di Indonesia. Di Indonesia Masyarakat sudah banyak yang memahami mengenai perlunya melakukan kegiatan olahraga bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Ada banyak jenis-jenis dalam berolahraga baik itu olahraga yang bersifat aktivitas gerak seperti senam, jogging dan lainnya. Olahraga yang bersifat permainan seperti cabang olahraga sepak

bola, bola voli, sepak takraw, bola basket dan masih banyak lagi yang lainnya.

Umumnya olahraga yang paling sering dan paling banyak di minati oleh masyarakat di Indonesia yaitu olahraga permainan, seperti salah satunya cabang olahraga bola basket. Olahraga bola basket merupakan olahraga tim yang memerlukan kekompakan tim dalam bermaian, yang dimainkan oleh 5 orang pemain dalam satu tim yang bertujuan untuk memasukan bola ke ring lawan sebanyak- banyaknya. Olahraga bola basket dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Perbasi,2018:1). Olahraga bola basket bukan menjadi hal yang asing lagi dalam dunia olahraga di Indonesia dari usia remaja, hingga dewasa banyak yang menggemari cabang olahraga bola basket. Sitepu (2018) mengemukakan bahwa olahraga bola basket merupakan suatu olahraga yang sering kali akan menjadi pilihan untuk dimainkan terkhusus bagi anak-anak muda.

Pemain bola basket dituntut untuk menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* agar dapat berhasil dalam bermain basket. *Basketball success is still determined by one's ability to execute fundamental skills consistently. Fundamental skills include footwork, passing and catching, dribbling, shooting, shooting off the catch, creating your shot off the dribble, scoring in the post, and rebounding* Wissel (2012:7). Teknik *shooting* memiliki beberapa macam jenis yaitu *lay up shoot, jump shoot, one hand set shoot, power move, hook shoot, three point shoot, free throw shoot*. Oleh karena itu, untuk menjadi pemain bola basket yang baik harus menguasai beberapa teknik *shooting* tersebut.

Mertayasa (2016) menyatakan bahwa teknik dasar bola basket yang sangat menentukan untuk meraih kemenangan salah satunya adalah melakukan tembakan (*shoot*) yang

benar dan masuk ke ring lawan. Teknik *shooting* itu sangat penting maka harus ditingkatkan. Di antara beberapa jenis *shooting* di atas saya sebagai peneliti lebih tertarik dengan jenis *shooting Lay up Shoot* karna persentase bola masuk dengan teknik *lay up shoot* ini besar dibanding dengan teknik *shooting* lainnya. Mertayasa (2016) mengemukakan bahwa gerakan *lay up shoot* memiliki peluang yang besar untuk bisa mencetak *poin*, karena bola diarahkan sedekat mungkin dengan ring basket.

Metode Penelitian

Menurut Maksum (2012:29) menyatakan bahwa variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Sedangkan konsep sendiri adalah abstraksi atau penggambaran dari suatu fenomena atau gejala tertentu. Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Seluma. Waktu penelitian ini dilakukan 1 bulan yaitu pada bulan Juni-Juli 2021 sesuai dengan Surat Izin Penelitian. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Menurut Sugiyono (2011:12) metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data. Kemudian menurut Arikunto (2006:110) survei bukanlah hanya mengetahui status gejala, tetapi juga bermaksud menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah dipilih atau ditentukan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII (delapan) di SMP Negeri 2 Seluma sebanyak 30 orang. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel sama dengan populasi Sugiyono (2010:117). Sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 30 orang. Instrumen pada penelitian ini adalah tes melakukan untuk mengetahui kemampuan seseorang terhadap kemampuan tembakan *lay-up* bola basket menggunakan tes dari Wicaksana (2015), yaitu dengan cara

melakukan tembakan *lay-up* 1 kali kesempatan. Penelitian ini merupakan deskriptif komparatif yang bertujuan memberikan gambaran relita yang ada tentang tingkat keterampilan *shooting lay up* bola basket di SMP Negeri 2 Seluma.

Hasil Penelitian

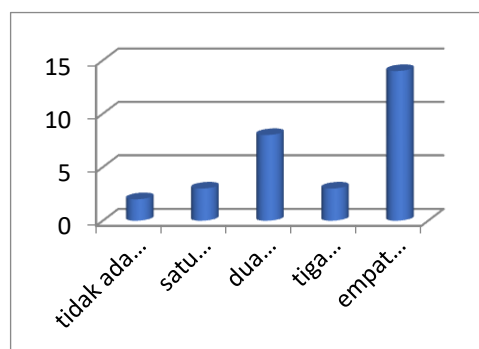
Deskripsi Hasil Penelitian

Berikut tabel distribusi frekuensi hasil tes keterampilan *lay up* siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma pada setiap aspeknya:

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Hasil Fase
Awal/Persiapan

No	Frekuensi	Kriteria	Frekuensi
1	0	Tidak ada komponen terpenuhi	2
2	1	Satu komponen terpenuhi	3
3	2	Dua komponen terpenuhi	8
4	3	Tiga komponen terpenuhi	3
5	4	Empat komponen terpenuhi	14
total	10		30

Dari data diatas maka dapat disimpulkan bahwa dari 30 siswa sebanyak 2 orang dalam kategori tidak ada komponen terpenuhi. Sebanyak 3 orang dalam kategori satu komponen terpenuhi. Sebanyak 8 orang dalam kategori dua komponen terpenuhi, sedangkan dalam kategori tiga komponen terpenuhi ada tiga orang dan dalam kategori empat komponen terpenuhi ada empat belas orang. Dapat dilihat pada grafik berikut:



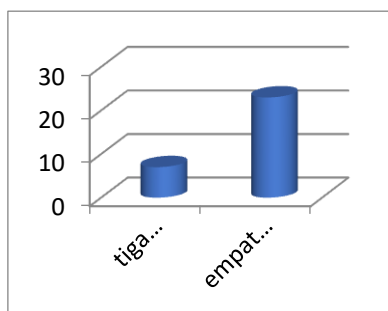
Gambar 4.1
Frekuensi Hasil Fase Awal/Persiapan Lay Up

Berikut tabel distribusi frekuensi hasil tes keterampilan *lay up* siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma pada setiap aspeknya.

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Hasil Fase Pelaksanaan

No	Frekuensi	Kriteria	Frekuensi
1	0	Tidak ada komponen terpenuhi	-
2	1	Satu ada komponen terpenuhi	-
3	2	Dua komponen terpenuhi	-
4	3	Tiga komponen terpenuhi	7
5	4	Empat komponen terpenuhi	23
total	10		30

Dari data diatas maka dapat disimpulkan bahwa dari 30 siswa sebanyak 0 orang dalam kategori tidak ada komponen terpenuhi. Sebanyak 0 orang dalam kategori satu komponen terpenuhi. Sebanyak 0 orang dalam kategori dua komponen terpenuhi, sedangkan dalam kategori tiga komponen terpenuhi ada tujuh orang dan dalam kategori empat komponen terpenuhi ada dua puluh tiga orang. Dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 4.2
Frekuensi Hasil Fase Pelaksanaan Lay Up

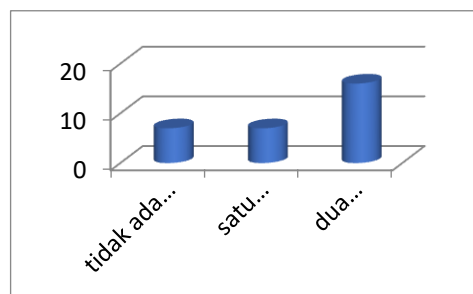
Berikut tabel distribusi frekuensi hasil tes keterampilan *lay up* siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma pada setiap aspeknya.

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Hasil Fase Followtrough

No	Frekuensi	Kriteria	Frekuensi
1	0	Tidak ada komponen terpenuhi	7
2	1	Satu ada komponen terpenuhi	7
3	2	Dua komponen terpenuhi	16
total	3		30

Dari data diatas maka dapat disimpulkan bahwa dari 30 siswa sebanyak 7 orang dalam kategori tidak ada komponen terpenuhi. Sebanyak 7 orang dalam kategori satu komponen terpenuhi. Sebanyak 16 orang dalam kategori dua komponen terpenuhi. Dapat dilihat pada grafik berikut:



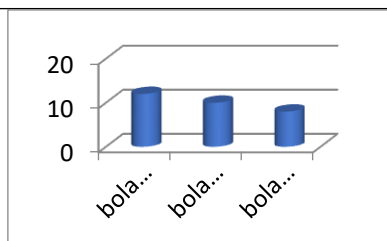
Gambar 4.3
Frekuensi Hasil Fase Followtrough

Berikut tabel distribusi frekuensi hasil tes keterampilan *lay up* siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma pada setiap aspeknya.

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Hasil Fase Hasil Tembakan

No	Frekuensi	Kriteria	Frekuensi
1	3	Bola masuk	12
2	2	Bola mengenai ring	10
3	1	Bola tidak masuk	8
total	6		30

Dari data diatas maka dapat disimpulkan bahwa dari 30 siswa sebanyak 12 orang dalam kategori bola masuk. Sebanyak 10 orang dalam kategori bola mengenai ring. Sebanyak 8 orang dalam kategori bola tidak masuk.



Gambar 4.4

Frekuensi Hasil Fase Tembakan

Berikut tabel distribusi frekuensi hasil tes keterampilan *lay up* siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma pada setiap aspeknya.

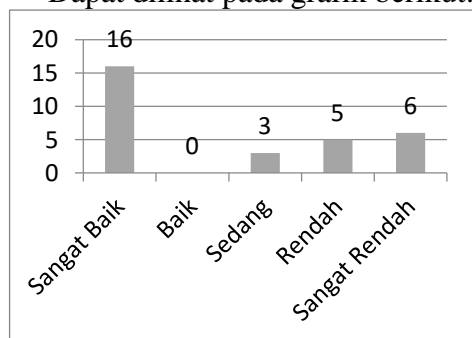
Standar tingkat keterampilan teknik dasar permainan bola basket yang telah ditentukan yaitu

Menghitung Jumlah Kelas	$K = 1 + 3,3 \log n$ $K = 1 + 3,3 \log 30$ $K = 1 + 3,3 (1,4771)$ $K = 1 + 4,874 = 4,974 = 5$
Menghitung Tentang Data	Ata terbesar-data terkecil = $13-5 = 8$
Menghitung Panjang Kelas	Rentang/jumlah kelas = $8/5 = 1,6$

Tabel 4.6
Frekuensi Lay-Up Siswa

No	Nilai	Frekuensi	Persentase %	Nilai
1	11,8-13	16	53,33	Sangat Baik
2	10,1-11,7	-	-	Baik
3	8,4-10	3	10	Sedang
4	6,7-8,3	5	16,67	Rendah
5	5-6,6	6	20	Sangat Rendah
Jumlah		30	100%	

Dapat dilihat pada grafik berikut:



Dari analisis diatas, dapat disimpulkan bahwa pada siswa, terdapat:16 siswa dengan kategori sangat baik (53,33 %), 0 orang siswa (0%) dikelompok dalam kategori baik, 3 orang siswa (10%) dikelompok dalam kategori sedang, 5 orang siswa (16,67%) dikelompok dalam kategori rendah dan 6 orang siswa 20(0%) dikelompok dalam kategori sangat rendah.

Pembahasan

Lay Up merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain bola basket karena dua teknik dasar tersebut merupakan penentu dalam setiap pertandingan bola basket. Sasaran akhir dari permainan bola basket adalah mencetak angka. Untuk dapat mencetak angka, pemain bola basket harus dapat menguasai tehnik *lay up* dengan baik. Untuk membuat tembakan yang akurat harus memperbanyak latihan dengan meningkatkan rasa percaya diri, mekanisme, ritme dan jangkauan. *Shooting* atau menembak adalah keahlian yang penting dalam olahraga bola basket. Tehnik dasar seperti operan, *dribble*, bertahan, *rebound* akan mengantar pemain memperoleh peluang membuat sekor, tapi tetap saja pemain harus mampu melakukan tembakan, karena sebenarnya menembak dapat menutupi kelemahan tehnik dasar yang lainnya. (Wissel, 2016:43).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan *lay up* pada siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma, tingkat kemampuan *lay up* untuk fase awal/persiapan dari 30 siswa sebanyak 2 orang dalam kategori tidak ada komponen terpenuhi. Sebanyak 3 orang dalam kategori satu komponen terpenuhi. Sebanyak 8 orang dalam kategori dua komponen terpenuhi, sedangkan dalam kategori tiga komponen terpenuhi ada tiga orang dan dalam kategori empat komponen terpenuhi ada empat belas orang. Fase pelaksanaan dari 30 siswa sebanyak 0 orang dalam kategori tidak ada komponen terpenuhi. Sebanyak 0 orang dalam kategori satu komponen terpenuhi. Sebanyak 0 orang

dalam kategori dua komponen terpenuhi, sedangkan dalam kategori tiga komponen terpenuhi ada 7 orang dan dalam kategori empat komponen terpenuhi ada 23 orang dan fase serta fase *follow through* dari 30 siswa sebanyak 7 orang dalam kategori tidak ada komponen terpenuhi. Sebanyak 7 orang dalam kategori satu komponen terpenuhi. Sebanyak 16 orang dalam kategori dua komponen terpenuhi, fase hasil tembakan dari 30 siswa sebanyak 12 orang dalam kategori bola masuk, sebanyak 10 orang dalam kategori bola mengenai ring, sebanyak 8 orang dalam kategori bola tidak masuk. Dan fase perhitungan kategori keterampilan *lay up shooting* dari 30 siswa sebanyak 16 orang dalam kategori sangat baik (53,33%), sebanyak 3 orang dalam kategori sedang (10%), sebanyak 5 orang dalam kategori rendah (16,67%), sebanyak 6 orang dalam kategori sangat rendah (20%).

Menyikapi hasil penelitian ini, di mana tingkat kemampuan *lay up* baik kurang, hal ini menunjukkan bahwa keterampilan *lay up* siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma perlu mendapatkan perhatian dari pelatih dan dalam latihan kegiatan bola basket setiap pemain harus lebih giat berlatih untuk meningkatkan keterampilan *lay up* karena apabila pemain menguasai teknik dasar *lay up* yang bagus maka pemain tersebut mempunyai *skill* individu yang baik karena kedua teknik dasar tersebut merupakan penentu dalam setiap pertandingan bola basket.

Kesimpulan

Setelah dilakukan pengukuran tentang survei tingkat keterampilan *lay up* siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma dari 30 siswa sebanyak 16 orang dalam kategori Sangat Baik (53,33%) . Sebanyak 3 orang dalam kategori Sedang (10%). Sebanyak 5 orang dalam kategori Rendah (16,67,%), sebanyak 6 orang dalam kategori Sangat Rendah (20%).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Candra, Sodikin. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: CV.Putra Nugraha
- Depdiknas, 2003. *Kurikulum SMA Mata Peajaran pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Khoeron, Nidhom, 2017. *Buku Pintar Basket*: Anugrah Jakarta Timur
- Maksum, Ali, 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*: Unesa University Press
- Mertayasa, K., Rahayu, S., & Soenyoto, T. 2016. *Metode Latihan Plyometrics dan Kelenturan untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai dan Hasil Lay Up Shoot Bola Basket*.
- M Madri, 2016. *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press
- Mutohir, Tholik, 2011. *Tentang Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka
- Oliver, Jon, 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Human Kinetics. Charlestro: Easters Lllinoi University.
- Rahayu, Laela S, 2011. *Sumbanan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Passing Pada Permainan Bolabasket Atlet Putera Club Asba Ambarawa Semarang*.
- Sitepu, I. D. (2018). *Manfaat Permainan Bola Basket untuk Siswa usia Dini*. *Jurnal Prestasi*. 2(3): 27-33.
- Sugiyono. 2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Wicaksana, Faisal I. 2015. *Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Peserta Ekstrakuliluler Bola Basket Di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta*. Skripsi Yogyakarta: FIK UNY.

Wissel,H. (2012). *Basketball Steps to Success*. America: Human Kinetics.
