

Urutan Latihan *Overhead Lay Up Shot* Dan *Underhand Lay Up Shot* Terhadap Hasil Tembakan *Lay Up Shot* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket

The Sequence Of Exercises For The Overhead Lay Up Shot And The Underhand Lay Up Shot On The Results Of The Lay Up Shot For Basketball Extracurricular Students

Imam Fajar Utama

SMK NEGERI 1 TENGARAN, Jl Darun Naim, Karangduren,, Kabupaten Tengaran and 50775, Indonesia.

kritzballers.vadjar@gmail.com*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan hasil tembakan *lay up shot* dengan teknik *overhead* dan *underhand lay up shot* juga efektifitas urutan latihan *underhand-overhead lay up shot* dan *overhead-underhand lay up shot* terhadap hasil tembakan *lay up shot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuasi (PEK), dengan desain *The Counterbalanced Design*. Subjek penelitian eksperimen kuasi ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMP N 26 Surakarta tahun 2012/2013 berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes *lay up shot* dari Imam Sodikun. Teknik analisis data yang digunakan dengan rancangan pengukuran berulang (*One Way Repeated Measures ANOVA*) dengan bantuan program SPSS Release 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *overhead lay up shot* dan *underhand lay up shot* memperoleh hasil yang berbeda, yaitu dapat dibuktikan bahwa hasil *lay up shot* dengan teknik *overhead lay up shot* memperoleh hasil lebih baik dari teknik *underhand lay up shot*. Dan untuk memperoleh hasil yang optimal harus dimulai latihan dari hal yang mudah terlebih dahulu ke yang lebih sukar. Urutan latihan *overhead-underhand lay up shot* terhadap hasil tembakan *lay up shot* memang lebih efektif. Simpulan penelitian ini adalah: 1) Terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara hasil tembakan *lay up shot* dengan *underhand lay up shot* dan *overhead lay up shot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013. 2) Urutan latihan *overhead-underhand lay up shot* lebih efektif dibandingkan urutan latihan *underhand-overhead lay up shot* terhadap hasil tembakan *lay up shot* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013.

Kata kunci: *Urutan latihan, overhead lay up, underhand lay up shot.*

Abstract The purpose of this study was to determine the difference in the results of the lay up shot with the overhead and underhand lay up shot techniques as well as the effectiveness of the training sequence underhand-overhead lay up shot and overhead-underhand lay up shot on the results of the lay up shot in basketball extracurricular students of SMP Negeri. 26 Surakarta in 2012/2013. This research is a quasi-experimental research (PEK), with the design of The Counterbalanced Design. The subjects of this quasi-experimental research were 20 students of basketball extracurricular at SMP N 26 Surakarta in 2012/2013. The data collection technique used is the lay up shot test from Imam Sodikun. The data analysis technique used was the One Way Repeated Measures ANOVA with the help of the SPSS Release 20 program. The results showed that the overhead lay up shot and underhand lay up shot techniques obtained different results, which can be proven that the lay up shot results with the overhead lay up shot technique obtained better results than the underhand lay up shot technique. And to get optimal results, you have to start practicing from the easy things first to the more difficult ones. The overhead-underhand lay up shot training sequence on the lay up shot results is indeed more effective. The conclusions of this study are: 1) There are significant differences in the results between the results of the lay up shot with the underhand lay up shot and the overhead lay up shot in the basketball extracurricular students of SMP Negeri 26 Surakarta in 2012/2013. 2) The overhead-underhand lay up shot exercise sequence was more effective than the underhand-overhead lay up shot training sequence on the results of the lay-up shot for basketball extracurricular students at SMP Negeri 26 Surakarta in 2012/2013.

Keywords: *Exercise order, overhead lay up, underhand lay up shot*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Pada dasarnya penjasorkes merupakan pendidikan yang dilakukan dengan gerak tubuh atau fisik. Lutan dan Muthohir (2001:2) berpendapat, “Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani merupakan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik”.

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para pelajar banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh ditanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-tunamen antar klub, *event-event* pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bolabasket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *3 on 3*, *crushbone*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan *trend mode* dikalangan anak muda.

Permainan bola basket di Indonesia sekarang ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Sekarang banyak sekali terdapat lapangan bola basket diberbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air. Itu tertanda bahwa masyarakat ditanah air ini mulai menyukai dan mengenal permainan bola basket. Permainan bola basket ini sudah mulai dipertandingkan dalam Olympiade di Jerman pada tahun 1936. Bola basket masuk ke Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Namun baru pada tanggal 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI).

Perkembangan bola basket di Jawa Tengah juga tidak mau kalah dengan daerah-daerah lain yang sudah maju. Di Jawa Tengah sudah berdiri klub-klub bola basket yang cukup besar. Perkembangan bola basket di Jawa Tengah dapat berkembang pesat dikarenakan adanya pembibitan-pembibitan atlet yang baik dari berbagai klub di daerah. Dengan adanya pembibitan inilah lahir atlet-atlet yang berpotensi untuk meningkatkan prestasi bola basket di daerahnya dan khususnya di Jawa Tengah. Di Surakarta misalnya, sering diadakan turnamen-tunamen bola basket antar klub, pelajar, maupun antar mahasiswa. Hal ini

bertujuan untuk mengembangkan bola basket sekaligus sebagai ajang untuk mencari atlet-atlet yang berbakat. Destriana, Destriani, & Yusfi, 2021) melakukan penelitian tentang pengembangan teknik pembelajaran smash dalam pembelajaran sampai pada tahap validasi ahli dan dinyatakan bahwa pengembangan teknik pembelajaran ini layak diteruskan untuk diujicobakan

Di Surakarta setiap tahunnya pasti ada pertandingan-pertandingan bolabasket yang diadakan diberbagai daerah oleh klub bola basket, sekolah, maupun perguruan tinggi. Baik yang sifatnya resmi maupun tidak resmi atau hiburan. Bahkan ada suatu pertandingan bola basket untuk kalangan umum seperti *streetball*, *3 on 3*, *crushbone*. Pertandingan seperti ini biasanya dilaksanakan untuk *entertainment* dan juga bisa untuk pencarian bibit-bibit atlet yang berbakat. Karena dari situlah para bibit atlet mulai tumbuh dan berkembang.

Dalam suatu kompetisi atau pertandingan, penguasaan teknik permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bola basket. Penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain bola basket. (Destriani, Destriana, Switri, & Yusfi, 2019) dengan penelitian tentang pengembangan permainan bola voli untuk mahasiswa juga memberikan dampak yang baik terhadap hasil pembelajaran dari aspek keterampilan dalam permainan.

Sebagai salah satu bagian dari teknik dasar permainan bola basket, teknik *lay up shot* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket. “Teknik melepas bola disaat tembakan *lay up* pada dasarnya ada dua, yaitu *Underhand lay up shot (scoop lay up)* dan *Overhead lay up shot (push lay up)*” (Krause, dkk., 2008).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta, didapat hasil bahwa para peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta telah menguasai teknik dasar bola basket dengan benar. Namun, pada penyelesaian *lay up shot* nya masih kurang baik. Untuk itu perlu ada penelitian guna membantu memecahkan masalah tersebut. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Urutan Latihan *Overhead Lay Up Shot* dan *Underhand Lay Up Shot* Terhadap Hasil Tembakan *Lay Up Shot* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 26 Surakarta Tahun Pelajaran 2012/2013”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental Design*. Penelitian ini

hanya terfokus pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 26 Surakarta. Jadi subyek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013 yang berjumlah 20 siswa. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes. Dan tes yang akan digunakan adalah tes *lay up shot* (Sodikun, 1992:125).

Tujuan : Mengukur keterampilan tembakan *lay up*. Peralatan : Seperangkat papan basket, lapangan basket, peluit dan bola basket. Petunjuk : *Testee* berada di tengah lapangan, samping kanan sambil memegang bola. Menggiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan tembakan *lay up*. Skor : Tembakan yang sah masuk adalah langkah *lay up* betul dan bola masuk ke basket. Skor tes adalah dihitung dari semua bola yang sah masuk. Penilaian : Makin banyak skor tes yang diperoleh makin baik. Skor tertinggi adalah 8.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian sebagai berikut: Hasil Tes Pertama

Tabel 4.1. Hasil Tes *Lay Up Shot* Pertama

Tes <i>Lay Up Shot</i>	Kelompok A (<i>Underhand Lay Up Shot</i>)	Kelompok B (<i>Overhead Lay Up Shot</i>)
Nilai Rata-rata (Mean)	6,10	6,50
Nilai Tertinggi	8	8
Nilai Terendah	5	5
Standar Deviasi	0,738	0,850

Berdasarkan hasil tes pertama menunjukkan rata-rata *underhand lay up shot* kelompok A sebesar 6,10 dan untuk kelompok B rata-rata *overhead lay up shot* sebesar 6,50. Untuk nilai tertinggi dan terendah kedua kelompok mendapatkan hasil yang sama yaitu 8 (nilai tertinggi) dan 5 (nilai terendah). Dan untuk standar deviasi kelompok A (*underhand lay up shot*) sebesar 0,738 dan kelompok B (*overhead lay up shot*) sebesar 0,850. Dilihat dari nilai rata-rata kedua kelompok memiliki hasil yang berbeda

Hasil Tes Kedua

Tabel 4.2. Hasil Tes *Lay Up Shot* Kedua

Kelompok	Tes	N	Mean	SD
Kelompok A	<i>Underhand</i>	10	6,10	0,738
	<i>Overhead</i>	10	6,20	0,919
Total		20	6,15	0,813

Kelompok B	<i>Overhead</i>	10	6,50	0,850
	<i>Underhand</i>	10	6,30	0,675
Total		20	6,40	0,754

Berdasarkan hasil tes kedua menunjukkan rata-rata *overhead lay up shot* kelompok A sebesar 6,20 dan untuk kelompok B rata-rata *underhand lay up shot* sebesar 6,30. Untuk nilai tertinggi dan terendah kedua kelompok mendapatkan hasil yang sama yaitu 8 (nilai tertinggi) dan 5 (nilai terendah). Dan untuk standar deviasi kelompok A (*overhead lay up shot*) sebesar 0,919 dan kelompok B (*underhand lay up shot*) sebesar 0,675. Dilihat dari nilai rata-rata kedua kelompok memiliki hasil yang berbeda.

Tabel 4.3. Rangkuman Hasil Tes Tembakan *Lay Up Shot* pada kelompok A dan B

Tes <i>Lay Up Shot</i>	Kelompok A (<i>Overhead Lay Up Shot</i>)	Kelompok B (<i>Underhand Lay Up Shot</i>)
Nilai Rata-rata (Mean)	6,20	6,30
Nilai Tertinggi	8	8
Nilai Terendah	5	5
Standar Deviasi	0,919	0,675

Teknik *overhead lay up shot* dan *underhand lay up shot* memperoleh hasil yang berbeda, yaitu dapat dibuktikan bahwa hasil *lay up shot* dengan teknik *overhead lay up shot* memperoleh hasil lebih baik dari teknik *underhand lay up shot*. Dari kelompok A memperoleh hasil rata-rata *underhand lay up shot* 6,10 dan *overhead lay up shot* 6,20. Sedangkan kelompok B memperoleh hasil rata-rata *overhead lay up shot* 6,50 dan *underhand lay up shot* 6,30. Dan dari hasil kategori norma hasil tes *lay up shot*, kelompok B (dengan teknik *overhead lay up shot*) mendapatkan hasil persentase yang seimbang (Kategori BAIK= Kategori SEDANG) atau (50%:50%). Hal ini dipengaruhi oleh tingkat kemudahan dan faktor kebiasaan siswa saat melakukan latihan *overhead lay up shot*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil tembakan *lay up shot* antara *underhand lay up shot* dengan *overhead lay up shot*.

Urutan latihan *overhead-underhand lay up shot* terhadap hasil tembakan *lay up shot* memang lebih efektif. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sugiyanto (2003:55) bahwa : Penguasaan gerakan keterampilan terjadi secara bertahap dalam peningkatannya. Mulai dari belum bisa menjadi bisa, dan kemudian menjadi terampil. Dengan demikian hendaknya pengaturan materi belajar/latihan yang dipraktekkan dimulai dari yang mudah ke

yang sukar, atau dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Menurut Hartati dkk (2019:54) latihan adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas fungsional orang-organ tubuh serta psikis pelakunya. Perencanaan latihan harus disusun dengan program latihan yang akan menjadi pedoman dalam pelaksanaannya. Hartati, H., Destriana, D., Aryanti, S., & Destriani, D. (2018) the implications of this research are macro flash based multimedia can be used as a learning media choice that can be used to improve the learning of the game

Dari pernyataan di atas maka dapat diartikan bahwa materi latihan yang dipraktekkan akan memperoleh hasil yang lebih optimal jika dimulai dari hal yang mudah terlebih dahulu ke yang lebih sukar. Sehingga menjadikan motivasi siswa saat melakukan latihan semakin tinggi yang pada akhirnya tingkat keterampilan *lay up shot* dapat dikuasai secara optimal. Dan dari hasil kategori norma hasil tes *lay up shot* menunjukkan bahwa kelompok B (*Overhead-Underhand Lay Up Shot*) memiliki hasil persentase kategori BAIK lebih tinggi dibanding kelompok A (*Underhand-Overhead Lay Up Shot*). Dengan demikian maka menjadi jelas bahwa urutan latihan *overhead-underhand lay up shot* dalam latihan *lay up shot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013 adalah efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut : Terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara hasil tembakan *lay up shot* dengan *underhand lay up shot* dan *overhead lay up shot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013. Untuk kelompok A memperoleh hasil rata-rata *underhand lay up shot* 6,10 dan *overhead lay up shot* 6,20. Sedangkan kelompok B memperoleh hasil rata-rata *overhead lay up shot* 6,50 dan *underhand lay up shot* 6,30. Dilihat dari hasil rata-rata pada kedua kelompok membuktikan bahwa hasil *lay up shot* dengan *overhead lay up shot* mendapatkan hasil yang lebih baik dibandingkan *underhand lay up shot*. Urutan latihan *overhead-underhand lay up shot* lebih efektif dibandingkan urutan latihan *underhand-overhead lay up shot* terhadap hasil tembakan *lay up shot* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013. Rata-rata hasil kemampuan *lay up shot* dari kelompok A yang dilatih menggunakan urutan latihan *underhand-overhead lay up shot* mencapai 6,15 sedangkan kelompok B yang dilatih menggunakan urutan latihan *overhead-underhand lay up shot* mencapai 6,40. Keefektifan *overhead-underhand lay up shot* ditunjukkan oleh hasil analisis data, dimana urutan latihan

overhead-underhand lay up shot menunjukkan hasil yang lebih baik daripada urutan latihan *underhand-overhead lay up* dan *underhand-overhead lay up shot* keduanya mempunyai pengaruh terhadap hasil tembakan *lay up shot*. Namun besarnya rata-rata dari masing-masing urutan latihan berbeda.

Implikasi yang diberikan bahwa dalam meningkatkan hasil tembakan *lay up shot*, pelatih bola basket dapat menggunakan urutan latihan *overhead-underhand lay up shot*, sehingga hal tersebut menjadi dasar bagi pelatih bola basket untuk meningkatkan hasil tembakan *lay up shot*. Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada pelatih ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta, disarankan hal-hal sebagai berikut : Bagi pelatih atau pembina ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 26 Surakarta atau sekolah-sekolah lainnya dalam melatih kemampuan dan hasil yang optimal dalam teknik *lay up shot* sebaiknya dilakukan dengan urutan latihan *overhead-underhand lay up shot* karena terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *lay up shot* dibandingkan urutan latihan *underhand-overhead lay up shot*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D.H. (2008). *Pedoman dan Materi Pelatihan Pelatih Tingkat Dasar*. Jakarta:
- Bhardwaj B. & Kr. Sandeep . (2011). Relationship among Selected Biomechanical Variables with Lay Up Shot Performance of Basketball Players. *VSDR Technical & Non-Technical Journal*, Vol.2 (5). Diperoleh 21 April 2012, dari <http://visualsoftindia.com/vsrd/vsrdindex.html>
- Bompa, Tudor. (2005). *Periodization Training for Sport*. Kendal/Hant: Departement of Physical Education York University. Toronto.Ontario. Canada.
- Depdiknas. (2004). Kurikulum 2004 Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Berbasis Kompetensi Sekolah Menengah Pertama Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama.
- Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga.
- Destriana, Destriani, & Yusfi, H. (2021). Development of Learning Technique Smash Volleyball Games. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201230.145>
- Destriani, D., Destriana, D., Switri, E., & Yusfi, H. (2019). The development of volleyball games learning for students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12605
- FIBA Central Board. (2008). *PERATURAN RESMI BOLA BASKET 2008*. Beijing: International Basketball Federation.
- Freudenthal, H. (1991). *Revisiting physical education*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Hadi, S. (2000). *Statistik*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.

- Harsono. (2005). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Hartati, H., Destriana, D., Aryanti, S., & Destriani, D. (2018, September). Macro Flash-based Multimedia for Improvement The Learning Result of Volleyball Game. In International Conference on Teacher Training and Education 2018 (ICTTE 2018) (pp. 233-236). Atlantis Press.
- Hartati., Destriana., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Altius*. 8(1): 52-60.
- Husdarta & Saputra Y.M. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas. Direktorat Jenderal
- Irsyada, M. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media.
- Krause, J.V., Meyer, D. & Meyer, J. (2008). *Basketball Skills & Drills*. USA: Human Kinetics.
- Lutan, Rusli. (2001). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdiknas.
- Muthohir, T.C. & Lutan, R. (2001). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Maulana.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- PB PERBASI. (2006). *Bola Basket Untuk semua*. Jakarta: Perbasi.
- Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Rohim, A. (2010). *Olahraga Bola Basket*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Sajoto, M. (2005). *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.
- Sarwono, J. (2012). *Mengenal SPSS Statistics 20 Aplikasi untuk Riset Eksperimental*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Shawaf, S.A.H. (2012). The Impact of Using Project Technique in Learning Some Basic Skill in Basketball. *World Journal of Sport Science*, 6 (2), 162-166. Diperoleh 21 April 2012, dari <http://world.journalofsportscience.org/volume/6/2012.html>
- Sodikun, Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.