



**KEMAMPUAN *DRIBBLE LAY UP* SISI KANAN  
DENGAN TANGAN KANAN DAN *DRIBBLE LAY UP*  
SISI KIRI DENGAN TANGAN KIRI TERHADAP HASIL *LAY UP*  
MAHASISWA PUTRA SEMESTER IV B PKLO FIK UNNES**

**SKRIPSI**

**Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh:  
Eko Wiliyanto  
6301403022**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**2007**

## SARI

**Eko Wiliyanto.** 2007. Kemampuan *Dribble Lay Up* Sisi Kanan dengan Tangan Kanan dan *Dribble Lay Up* Sisi Kiri dengan Tangan Kiri Terhadap Hasil *Lay Up* Mahasiswa Putra Semester IV B PKLO FIK UNNES.

Kata Kunci: *Dribble lay up* dan hasil *lay up*.

Permasalahan penelitian adalah mana yang lebih baik antara kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri terhadap hasil *lay up* mahasiswa putra semester IV B PKLO FIK UNNES? Sedangkan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui yang lebih baik antara kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri terhadap hasil *lay up* mahasiswa putra semester IV B PKLO FIK UNNES.

Sebagai sampel penelitian ini adalah mahasiswa putra semester IV B PKLO FIK UNNES tahun 2007 sebanyak 46 orang dan metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Variabel yang diteliti yaitu hasil *Lay up* diawali dengan *Dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan dan dari sisi kiri menggunakan tangan kiri. Adapun data diambil dengan tes tembakan *lay up*, selanjutnya dianalisis menggunakan uji t dengan bantuan aplikasi komputer SPSS release 12.

Berdasarkan hasil uji t diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar  $(6,59) > t_{tabel}$   $(2,01)$  yang berarti ada perbedaan yang signifikan kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan sisi kiri dengan tangan kiri. Dari 46 responden yang diteliti ternyata rata-rata kemampuan *dribble lay up* sisi kanan mencapai 5 kali sedangkan sisi kiri mencapai 4 kali dari 8 kali ulangan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan lebih baik daripada sisi kiri dengan tangan kiri terhadap hasil *lay up*.

Disarankan kepada pembina/pelatih bola basket untuk menambah proporsi latihan *dribble lay up* dari sisi kiri menggunakan tangan kiri lebih banyak daripada dari sisi kanan menggunakan tangan kanan agar diperoleh keseimbangan dari kedua tangan. Peneliti lain juga perlu mengembangkan latihan *dribble lay up* dengan berbagai variasi waktu, sehingga ditemukan waktu yang tepat dalam menyusun program latihan dan untuk mahasiswa putra semester IV B PKLO FIK UNNES diharapkan agar sering berlatih *dribble lay up* dari sisi kiri menggunakan tangan kiri tidak hanya dalam waktu perkuliahan saja namun bisa juga berlatih secara mandiri.

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan kepada sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 22 Juni 2007

Pembimbing I

Drs. Margono, M.Kes  
NIP. 131571553

Pembimbing II

Drs. H. Tohar, M.Pd  
NIP. 130340642



Mengetahui :

Ketua Jurusan PKLO FIK

Drs. Wahadi, M.Pd  
NIP. 131571551

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada hari : Jumat

Tanggal : 29 Juni 2007



Panitia Ujian

Ketua Panitia

Sekretaris

Drs. Sutardji, M.S  
NIP. 130523506

Drs. Wahadi, M.Pd  
NIP. 131571551

Dewan Penguji,

1. Drs. Joko Hartono, M.Pd  
NIP. 131415251

2. Drs. Margono, M.Kes  
NIP. 131571553

3. Drs. H. Tohar, M.Pd  
NIP. 130340642

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

Rasulullah SAW bersabda ,“ Harta tidak akan berkurang karena sedekah. Allah tidak akan menambahkan kepada seseorang yang suka memaafkan melainkan kemuliaan. Dan tidaklah seseorang yang merendahkan diri karena Allah, melainkan Allah akan mengangkat derajatnya “. (HR. Muslim)



Skripsi ini kupersembahkan untuk :

Ibu tercinta Sri Eko.S, bapak tersayang Suspandi,  
seluruh keluargaku atas semua dukungannya,  
kekasihku Ratna Ulfa Wulandari, teman-teman  
“Aman Kost”, teman-teman seperjuangan PKLO  
2003, Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukan perjuangan penulis sendiri, tetapi atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

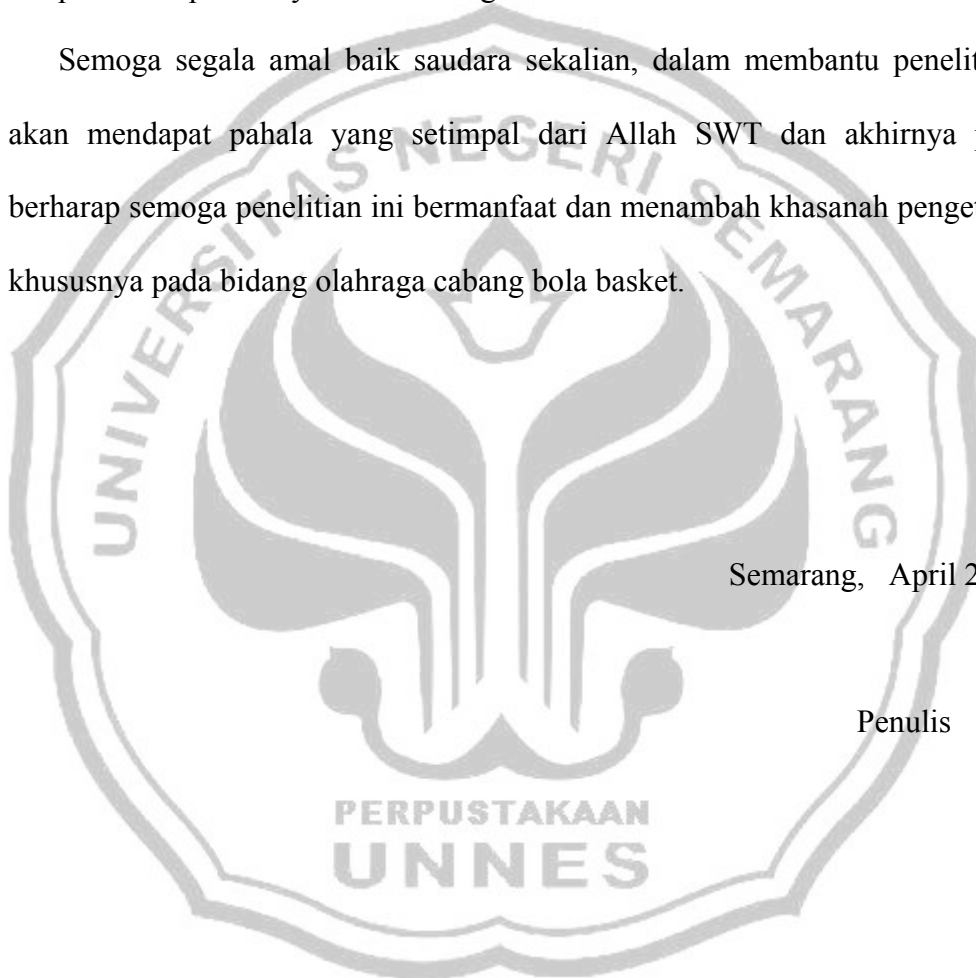
1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis melaksanakan studi di FIK UNNES.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan petunjuk, arahan, saran serta bimbingan dalam perkuliahan hingga selesainya skripsi ini dan telah memberikan izin kepada mahasiswa kelas IV B PKLO FIK UNNES Tahun 2007 untuk digunakan sebagai sampel penelitian.
4. Pembimbing skripsi, Drs. Margono, M.Kes. dan Drs. Tohar, M.Pd yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.
5. Para Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak menyumbang saran dan petunjuk serta memberikan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.

6. Mahasiswa Kelas IV B PKLO FIK UNNES Tahun 2007 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam pengambilan data dan penyelesaian skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan lancar.

Semoga segala amal baik saudara sekalian, dalam membantu penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah pengetahuan, khususnya pada bidang olahraga cabang bola basket.

Semarang, April 2007

Penulis



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Alasan Pemilihan Judul**

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 dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga Bola Basket.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik, dan dewasa ini bola basket menjadi olahraga yang berkembang. Perkembangan olahraga bola basket dapat dilihat dari semakin banyaknya peminat olahraga bola basket. Tayangan televisi yang menyajikan permainan bola basket antara lain kompetisi NBA ke seluruh dunia telah mempengaruhi banyak orang yang meminatinya. Bola basket juga merupakan olahraga untuk semua orang, dapat dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala ukuran bahkan mereka yang cacat.

Bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola saat ini basket mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub



tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi dan kompetisi yang ditangani secara profesional yaitu kompetisi bola basket nasional antar klub se Indonesia IBL (*Indonesian basketball league*). Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya akan memunculkan bakat potensial di bidang bola basket.

Olahraga bola basket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada pelajaran jasmani di sekolah. Hal inilah sebenarnya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal bola basket khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang diadakan di sekolah akan menarik minat para pelajar menggemarinya.

Setiap regu berusaha mencetak angka ke basket lawan dan mencegah regu lain mencetak angka (PERBASI, 2004:1). Menurut Imam Sodikun (1992:8) bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Dalam menghadapi persaingan 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. Pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik saja akan tetapi lebih ditentukan oleh kemampuan teknik bermain.

Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi sebagai berikut :

1. Teknik melempar dan menangkap
2. Teknik menggiring bola
3. Teknik menembak
4. Teknik gerakan berporos
5. Teknik tembakan Lay up
6. Merayah (Imam Sodikun, 1992 : 48).

Dari beberapa teknik bola basket yang telah dikemukakan di atas, bahwa Tembakan atau *shooting* merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik (Machfud Irsyada, 2000:14). Tujuan dalam permainan bola basket adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, yang merupakan syarat regu tersebut dinyatakan pemenang. Menurut Machfud Irsyada (2000:14) bahwa sesuai dengan tujuan utama permainan bola basket itu sendiri yaitu memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan cara yang *sportif* sesuai dengan aturan yang telah disepakati. Regu yang dapat mencatat atau mencetak angka (*score*) paling tinggi adalah sebagai pemenang. Dengan demikian ketrampilan gerak dasar Menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan ketrampilan gerak dasar yang lain.

Tingkat keberhasilan seseorang memasukkan bola ke dalam keranjang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan dan penguasaan teknik menembak yang baik. Menurut Dedi Sumiyarsono (2002:32) ada faktor yang berpengaruh terhadap hasil menembak yaitu:

1. Jarak
2. Mobilitas
3. Sikap penembak
4. Ulangan tembakan

Sebagai salah satu bagian dari teknik dasar permainan bola basket, teknik *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket (Imam Sodikun, 1992:64). Menurut Sukintaka (1979:23), tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan dekat sekali dengan basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan kedalam basket yang didahului dengan gerakan dua langkah.

Menurut Imam Sodikun (1992:65) teknik awalan melakukan tembakan *lay up* ada dua cara yaitu : 1) melalui operan atau *passing* dari kawan. 2) menggiring bola. Dari kedua awalan tersebut yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tembakan *lay up* dengan *dribble* bola atau menggiring bola. Jika seseorang ingin memiliki tembakan *lay up* yang bagus, maka harus ditunjang kemampuan *dribble* yang sangat bagus juga, baik *dribble* dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Kedua teknik dasar tersebut sangat penting, maka harus benar-benar dimiliki oleh seorang pemain bola basket. Dalam penelitian ini yang peneliti bahas adalah

kemampuan *dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan dan dari sisi kiri menggunakan tangan kiri yang mempunyai hasil yang lebih baik diantara keduanya. Dalam kenyataan di lapangan keduanya sama-sama sering digunakan dalam pertandingan bola basket.

Mahasiswa PKLO IV B telah mendapatkan mata kuliah bola basket, sehingga pengetahuan tentang teknik dasar bola basket telah didapatkan. Terutama pengetahuan dan aplikasi mengenai tembakan, khususnya *dribble lay up* dari sisi kanan dan kiri selain itu para mahasiswa mendapatkan materi teknik dasar bola basket secara bersama-sama dan diajar oleh pengajar yang sama pula, sehingga peneliti sangat tertarik pada mahasiswa PKLO IV B untuk dijadikan sampel dalam penelitian.

Dari pernyataan di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan sisi kiri dengan tangan kiri terhadap hasil *lay up* pada mahasiswa putra semester IV B PKLO FIK UNNES.

Adapun yang menjadi alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah :

- 1.1.1. Dalam permainan bola basket, *lay up* merupakan tembakan yang efektif untuk mendapat angka, dengan melakukan *lay up* maka jarak penembak dengan ring lebih dekat.
- 1.1.2. Keterampilan *dribble* berlari baik dengan menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri mempunyai peranan penting dalam kemampuan melakukan tembakan *lay up* dalam permainan bola basket.

## 1.2 Permasalahan

Dalam suatu penelitian terdapat suatu permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahannya. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah mana yang lebih baik antara kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan sisi kiri dengan tangan kiri terhadap hasil *lay up* pada mahasiswa putra semester IV B PKLO FIK UNNES ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui mana yang lebih baik antara kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan sisi kiri dengan tangan kiri terhadap hasil *lay up* pada mahasiswa putra semester IV B PKLO FIK UNNES.

## 1.4 Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahan penafsiran mengenai istilah-istilah yang terdapat pada tema skripsi dan permasalahan yang dibicarakan tidak meluas atau menyimpang dari tujuan penelitian maka penulis memberikan penegasan istilah yang meliputi :

### 1.4.1 Kemampuan *Dribble Lay Up*

Kemampuan berasal dari kata “mampu” yang mendapat awalan ke- dan akhiran-an yang berarti kecakapan atau kesanggupan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2002:707). *Dribble* adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari ke segala arah. Seseorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola dipantulkan, baik dengan jalan maupun berlari (Imam Sodikun, 1992 : 57). Sedangkan *lay up* adalah jenis tembakan yang

dilakukan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat (Dedy Sumiyarsono, 2002:35). Dalam penelitian ini kemampuan *dribble lay up* adalah kecakapan seorang pemain dalam melakukan menggiring bola atau *dribble* sendiri menuju basket, setelah dekat melaksanakan tembakan *lay up*. Tapi dalam penelitian ini yang dinilai adalah hasil dari *lay up* bukan kecepatan *dribble* maupun kualitas *dribble*

#### 1.4.2 *Dribble Lay Up* Sisi Kanan Dengan Tangan Kanan

*Dribble* adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari ke segala arah. Seseorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola dipantulkan, baik dengan jalan maupun berlari (Imam Sodikun, 1992 : 57). Sedangkan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat (Dedy Sumiyarsono, 2002:35). Dalam penelitian ini *dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan adalah *dribble* sendiri dengan menggunakan tangan kanan menuju basket, setelah dekat melaksanakan tembakan *lay up* menggunakan tangan kanan juga dan dilakukan pada sisi kanan lapangan bola basket .

#### 1.4.3 *Dribble Lay Up* Sisi Kiri Dengan Menggunakan Tangan Kiri

*Dribble* adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari ke segala arah. Seseorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola dipantulkan, baik dengan jalan maupun berlari (Imam Sodikun, 1992 : 57). Sedangkan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat

(Dedy Sumiyarsono, 2002:35). Dalam penelitian ini *dribble lay up* dari sisi kiri menggunakan tangan kiri adalah *dribble* sendiri dengan menggunakan tangan kiri menuju basket, setelah dekat melaksanakan tembakan *lay up* menggunakan tangan kiri juga dan dilakukan pada sisi kiri lapangan bola basket.

#### 1.4.4 Hasil

Hasil berarti sesuatu yang di adakan (dibuat, dijadikan dan sebagainya) oleh usaha, dan yang dapat diartikan juga dengan berhasil (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2002:391). Hasil disini adalah keberhasilan dalam memasukkan bola ke keranjang basket dalam melakukan tembakan *lay up*.

#### 1.4.5 Mahasiswa Putra PKLO FIK UNNES

Mahasiswa adalah calon-calon pendidik bidang olahraga atau penjaskes yang dalam mata kuliahnya sudah di berikan materi teknik cabang olahraga bola basket khususnya semester IV B Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang berjumlah 46 orang mahasiswa berjenis kelamin laki-laki.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1.5.1 Bagi peneliti sendiri untuk memperoleh gelar sarjana.

1.5.2 Sebagai bahan informasi dan kajian mengenai teknik-teknik dalam permainan bola basket terutama masukan bagi pelatih/pembina bola basket dalam

menyusun program latihan yang lebih baik khususnya dalam hal teknik tembakan *lay up* pada mahasiswa putra semester IV B PKLO FIK UNNES tahun 2007.

1.5.3 Sebagai bahan pertimbangan bagi para peneliti untuk mengadakan penelitian lanjutan.





## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Permainan Bola Basket**

Permainan bola basket merupakan olahraga permainan menggunakan bola besar, dimainkan dengan dua tangan. Permainan bola basket 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 Sumiyarso, 2002:1).

Bentuk permainan yang diinginkan adalah permainan 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 permainan. 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 Sumiyarso, 2002:3)

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi, sehingga bermain dengan baik. Sebelum melempar bola, ia harus memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah tentu ia tidak dapat melemparkan bola dengan baik. Sebelum ia menerima bola ia harus dapat menangkap dengan baik pula agar dapat dikuasai. Untuk menerobos lawan dengan baik, ia harus dapat menggiring bola dengan baik pula. Untuk dapat

bekerja sama dengan baik, tentu harus menguasai teknik melempar, menangkap dan menggiring bola dengan baik. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar bola basket harus didahulukan. Penguasaan teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya (Imam Sodikun, 1992:47).

### **2.1.2 Teknik Dasar Bola Basket**

Menurut Imam Sodikun (1992:47) Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut :

#### **2.1.2.1 Teknik melempar dan menangkap**

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola. Oleh karena itu kegiatan ini dapat berlangsung silih berganti, maka selalu dilakukan berteman biasanya disebut operan. Operan ini merupakan teknik dasar yang pertama, sebab dengan cara inilah pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring (basket) dan seterusnya melakukan tembakan (Imam Sodikun,1992:48). Adapun Macam-macam teknik melempar bola, yaitu :

1. *Chest Pass* : operan setinggi dada atau tolakan dada.
2. *Head Pass* : operan atas kepala.
3. *Bounce Pass* : operan pantulan.
4. *One Hand Pass* : operan satu tangan (A. Sarumpaet, dkk, 1992:224).

#### **2.1.2.2 Teknik *Dribble***

Teknik *dribble* merupakan dasar untuk bermain bola basket, sebab *dribble* selalu digunakan. *dribble* diperbolehkan hanya dengan satu tangan, kanan saja atau kiri saja. Atau bergantian kanan atau kiri. Dianjurkan agar keterampilan

*dribble* ini mahir dilakukan oleh tangan kanan dan kiri sama terampilnya (Imam Sodikun, 1992:47).

#### 2.1.2.3 Teknik menembak

Menembak merupakan unsur dasar yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan. Melalui hasil tembakan inilah ditentukan menang kalahnya suatu regu. Oleh karena itu teknik menembak hendaknya dikuasai benar-benar oleh para pemain. Pada dasarnya teknik menembak ini sama dengan dasar teknik melempar dan menggiringnya maka mempelajari teknik menembak tidak akan mengalami kesulitan apabila teknik dan melemparnya (A.Sarumpaet, dkk 1992:230).

#### 2.1.2.4 Teknik gerak berporos (*pivot*) dan olah kaki (*foot work*)

*Pivot* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sehubungan dengan peraturan permainan. Karena dalam bermain bola basket tidak boleh bergerak lebih dari langkah tanpa menggiring, maka orang melakukan *pivot*. Dengan menguasai teknik *pivot* yang baik ia dapat mengamankan bola dan dapat memikirkan gerakan berikutnya dengan baik, yaitu kearah mana bola akan digiring atau dilempar atau ditembakkan. Kesalahan yang sering dilakukan adalah sewaktu sudah ditentukan satu kaki sebagai poros sering tergeser pindah tempat, dan pada waktu melangkahkan kaki yang lain tidak diikuti dengan berat badan dan bolanya (A. Sarumpaet, dkk 1992:236).

#### 2.1.2.5 Teknik *lay up shoot*

Tembakan ini lebih kompleks disbanding dengan tembakan meloncat. Gerakannya terdiri dari lari, lompat, langkah, lompat dan menembak. Atau bisa berasal dari menggiring, menangkap bola sambil melompat, melangkah,

melangkah dan menembak. Tembakan sambil melompat disini bukanlah (*Jump shoot*), sebab sebenarnya tembakannya sambil melayang (A.Sarumpaet, dkk 1992:233).

#### 2.1.2.6 Teknik merayah (*rebound*)

Teknik merayah yaitu cara mengambil atau menangkap bola yang memantul akibat tembakan yang gagal. Cara ini kalau tidak dilakukan dengan baik, biasanya akan gagal karena akan didahului oleh lawan. Cara yang baik adalah pertama pengambilan posisi yang tepat, dan mengantisipasi jatuhnya bola (A. Sarumpaet, dkk 1992:236).

#### 2.1.3 *Dribble*

*Dribble* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seperti operan, *dribble* adalah suatu cara membawa bola. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, anda harus memantulkannya pada lantai. Cara *dribble* yang di benarkan adalah dengan satu tangan saja (kiri/kanan). Pada awalnya, bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat dari lantai. Sementara men-*dribble* anda tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam genggam tangan anda (A. Sarumpaet, dkk, 1992:229).

Adapun Cara melakukannya :

1. Peganglah dengan kedua tangan secara relax, tangan kanan diatas bola, kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola.
2. Berdiri seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit ke depan dari kaki kanan.
3. Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.

4. Pantulkan bola dengan tangan kanan (pada permukaan bola).
5. Gerakan lengan hampir seluruhnya.
6. Pantulan bola dilakukan dengan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan).
7. Menjinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya bola ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali.
8. Setelah diratakan, watak, dan irama pantulan (*get the feeling*) dengan sikap berdiri ditempat maka mulailah dengan maju atau mundur.
9. Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan, berkelok-kelok dengan rintangan dan dengan lawan.
10. Kombinasikan antara mengoper, menggiring, dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

Kemampuan men-*dribble* dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan anda. Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh anda agar berada di antara bola dan lawan. Dengan kata lain, jika anda men-*dribble* dengan sisi tangan yang lemah, maka lindungi dengan tubuh anda (Hal Wissel 1996:95). Untuk kemahirannya dianjurkan untuk membiasakan keduanya, jadi yang lebih baik hendaknya seimbang kekuatan menggiring dengan tangan kanan dan kiri.

Kesalahan yang mungkin terjadi pada saat melakukan *dribble* sebagai berikut:

1. otot-otot tegang saat melakukan gerakan
2. Sendi yang di pergunakan untuk sumbu gerak tidak pada siku

3. Saat bola bergerak keatas tidak melekat pada telapak tangan, melainkan ditepuk-tepuk sehingga berbunyi
4. pandangan tidak kearah bola, tetapi mengarah disekitarnya (Dedy Sumiyarso, 2002:41)

Saat *dribble*, pemain menjaga bola tetap berada di sisi tubuhnya yang berada jauh dari pemain bertahan. Untuk melakukan *dribble*, bola didorong pelan ke bawah dengan kondisi jari terbuka. Semua pemain harus berlatih melakukan *dribble* dengan baik menggunakan tangan kanan atau kiri tanpa melihat bola (PERBASI, 2006:18)

Menurut PB PERBASI (2006:19), *dribble* di bagi beberapa macam, yaitu :

1. *Behind-the-back dribble*

Jenis *dribble* ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain bertahan. Bola digerakkan dari satu sisi tubuh ke sisi lain dengan mengayunkannya ke belakang.

2. *Between-the-legs dribble*

*Dribble* jenis ini adalah cara cepat untuk memindahkan bola dari tangan satu ke tangan lain melewati sela kaki. Dilakukan ketika pen-*dribble* dijaga dengan ketat atau ia ingin mengganti arah.

3. *High or speed dribble*

Ketika pemain berada di lapangan terbuka dan harus bergerak secepat-cepatnya dengan bola, maka ia akan menggunakan *dribble* ini. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkannya

melambung ke atas sampai setinggi pinggulnya. Tangan yang men-*dribble* tidak berada tepat di atas bola, melainkan di belakangnya.

#### 4. *Crossover dribble*

*Dribble* dengan satu tangan, yang kemudian saat mendekati pemain bertahan akan mendorong bola melewati tubuhnya ke arah tangan yang lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain belakang, namun bola bisa dicuri bila tidak dilakukan dengan baik karena bola tidak dijaga.

#### 5. *Reverse dribble*

*Dribble* yang dikenal dengan *spin dribble* atau *roll dribble* ini, juga salah satu jenis *dribble* yang dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari tangan satu ke tangan yang lain ketika dijaga dengan ketat. Supaya efektif, *dribble* ini harus dilakukan dengan cepat saat pen-*dribble* mendorong bola ke lantai dan berputar mengelilingi pemain bertahan (PB PERBASI, 2006:19).

Beberapa manfaat khusus *dribble* :

1. Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan (contoh ketika setelah *rebound* atau dijaga dua orang).
2. Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan.
3. Memindahkan bola pada saat *fast break* karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka.
4. Menembus penjagaan ke arah ring.
5. Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim.
6. Menyiapkan permainan menyerang.
7. Memperbaiki posisi atau sudut (*angle*) sebelum mengoper ke rekan, dan

8. Membuat peluang untuk menembak dan melakukan *lay up*.

Jika seseorang ingin memiliki tembakan *lay up* yang bagus, maka harus ditunjang kemampuan *dribble* yang sangat bagus juga, baik *dribble* dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Karena kedua teknik dasar tersebut sangat penting, maka harus benar-benar dimiliki oleh seorang pemain bola basket. Oleh karena itu keterampilan *dribble* baik dengan menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri mempunyai peranan penting dalam kemampuan melakukan tembakan *lay up* dalam permainan bola basket.

#### **2.1.4 Teknik Menembak**

Menembak merupakan suatu keterampilan yang paling penting dan untuk memiliki keterampilan ini dibutuhkan latihan-latihan yang banyak sekali (Vic Ambler, 1982:35). Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan dalam keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam menembak perlu dilakukan teknik-teknik yang betul.

Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai teknik dasar operan (*passing*), maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan. Di samping itu, tepat tidaknya mekanika gerakan dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan (Imam Sodikun, 1992:59).

Untuk melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertikal ke atas. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi



pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain. Sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh melakukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat. Untuk melaksanakan tembakan tersebut dibutuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan (Hal Wissel, 1996:47).

Menembak atau shooting adalah keahlian yang sangat penting dalam permainan bola basket, teknik dasar seperti operan, dribbling, bertahan, rebounding adalah teknik yang harus dikuasai. Namun untuk membuat skor harus mampu melakukan tembakan dan sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lain dalam permainan bola basket.

Dalam permainan bola basket tembakan lapangan harus dilakukan oleh setiap pemain yang membawa bola dan mendapat kesempatan atau lolos dari kawalan pemain lawan. Seorang pemain yang baik dapat mengetahui kapan harus melakukan tembakan dan sebaliknya.

Dalam permainan bola basket angka terjadi apabila bola masuk kedalam keranjang dan bola jatuh ke bawah. Nilai gol yang terjadi melalui tembakan lapangan dari dalam garis *three point* adalah dihitung sebanyak dua angka, sedangkan gol di luar garis *three point* adalah tiga angka, dan angka ini diberikan kepada regu yang memasukkan bola ke dalam keranjang lawan (PERBASI, 2006:46).

Tembakan lapangan dapat dilakukan oleh setiap pemain dari posisi manapun di dalam lapangan. Setiap pemain yang baik harus bisa menembak dari posisi manapun. Hal inilah yang membedakan tembakan lapangan dengan

tembakan hukuman yang tempat menembaknya sudah ditetapkan. Setiap penembak diharuskan memasukkan bola sebanyak mungkin ke dalam keranjang lawan untuk memperoleh kemenangan.

Menurut PB PERBASI (2006:23) teknik menembak sendiri masih terbagi lagi menjadi beberapa macam yaitu:

1. *Set shot*

Tembakan ini jarang digunakan dalam permainan biasa karena bila penembak tidak melompat, maka tembakannya akan mudah dihalangi oleh lawan. Umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan bebas atau bila memungkinkan untuk menembak tanpa rintangan.

2. *Lay up shot*

*Lay up* adalah yang harus dipelajari dalam permainan bola basket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. *Lay up* dilakukan di akhir *dribble*. Pada jarak beberapa langkah dari ring, pen-*dribble* secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang.

3. *Underhand shot*

Tembakan ini adalah jenis tembakan *lay up*. Ketika penembak setelah melompat ke arah keranjang, mengangkat lengan dan mengangkat tangannya ke atas untuk menjauhkan bola dari pemain lawan.

4. *Jump shot*

Tembakan ini sulit dihalangi karena di titik tertinggi lompatan vertikal penembak.

#### 5. *Hook shot*

Tembakan *hook* adalah tembakan lemah dan akurat serta merupakan gerakan *low post* yang baik. Bila dilakukan dengan benar maka tembakan ini sulit dihalangi oleh lawan, karena tangan yang menembak berada jauh dari pemain bertahan. Bahkan ketika dijaga oleh lawan yang mempunyai postur tinggi sekalipun. Tembakan *hook* selalu diawali dengan pemain memunggungi keranjang. Sama seperti *jump shot*, tembakan ini sangat tergantung keseimbangan tubuh. Untuk melakukan tembakan *hook* dengan tangan kanan, pemain ber-*pivot* dengan kaki kanan dan melangkah dengan kaki kiri. Kemudian ia mengangkat lutut kanan ke atas dan secara bersamaan mengangkat tangan kanannya yang melempar ke atas dan melepas bola dengan melepaskan pergelangannya.

#### 6. *Dunking*

Tembakan *dunking* dulunya dianggap suatu atraksi yang dilakukan pemain-pemain tinggi. Saat ini, tembakan tersebut sudah umum. Keuntungannya adalah tembakan ini dilakukan tanpa lompatan jauh sehingga sulit dihalangi. Tembakan *dunk* adalah gerakan mengagumkan dan dapat mengobarkan semangat tim serta menjatuhkan mental lawan dengan cepat. *Dunking* dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua, dari depan atau belakang.

#### 7. *Reverse lay up shot*

Tembakan ini memakai ring dan *backboard* untuk menjaga penembak dari pemain bertahan yang berusaha menghalangi tembakan dari belakang. Tembakan ini baik dilakukan setelah penetrasi di sepanjang garis belakang atau ketika

pemain menerima bola di dalam daerah terlarang dengan posisi memunggungi keranjang.

#### 8. *Tapping (Tip-in)*

Gerakan ini hanya terdiri dari kibasan lemah ujung jari. Ketika bola memantul dari ring, ujung jari diletakan di bagian bawahnya dan kemudian dengan lembut bola didorong ke atas dan ditepuk ke arah ring atau backboard. Dibutuhkan pemilihan waktu yang tepat dan kemampuan lompat yang baik untuk melakukannya. Sedangkan menurut Imam Sodikun (1992 : 59) jenis-jenis tembakan dalam bola basket adalah

##### 1. Tembakan dua tangan dari depan dada

Tembakan dua tangan dari depan dada merupakan teknik tembakan yang harus diketahui dan dikuasai oleh pemain bola basket. Karena jika bola selalu berada di depan dada bola akan selalu terlindung dan kekuatan tangan untuk mendorong lebih besar.

##### 2. Tembakan dua tangan dari atas kepala

Tembakan ini juga biasanya digunakan oleh para pemain bola basket terutama putri, karena tembakan ini memerlukan dorongan kuat untuk melakukan menembak dengan dua tangan di atas kepala.

##### 3. Tembakan satu tangan di atas kepala

Tembakan satu tangan di atas kepala dilakukan dengan menggunakan satu tangan untuk menembak bola, sebab tembakan jenis ini digunakan oleh pemain basket tinggi dewasa ini.

#### 4. Tembakan *lay up*

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif karena dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring.

#### 5. Tembakan didahului dengan menggiring bola langsung *lay up*

Cara ini dilakukan dengan menggiring bola sendiri menuju ring, setelah dekat dengan ring kemudian melakukan *lay up* yang bergantung pada perkiraan dan ketrampilan masing-masing. Bedanya hanyalah pada saat menerima bola yaitu dari teman atau diri sendiri pada saat menggiring bola.

#### 6. Tembakan loncat dengan satu tangan.

Tembakan loncatan atau *jump shoot* dengan satu tangan terdiri dari unsure loncatan, *shooting*, dan ketepatan waktu pada saat melepaskan bola. Kombinasi dari ketiga unsur inilah yang menentukan keberhasilan tembakan.

#### 7. Tembakan loncat dengan dua tangan

Tembakan loncatan dengan dua tangan merupakan salah satu teknik *jump shoot* yang mudah dilakukan dan mudah diajarkan kepada pemain terutama pemain putri hal ini disebabkan *jump shoot* dua tangan tidak memerlukan kekuatan yang besar.

#### 8. Tembakan kaitan ( *hook shoot* )

*Hook shoot* merupakan tembakan yang sangat penting dalam penyerangan jarak dekat di daerah lawan yang mempunyai pertahanan yang ketat, dengan *hook shoot* pemain tidak perlu mengambil sikap awal menghadap keranjang, tetapi dengan sikap miring atau menyamping jaring, bola dilepaskan dengan ayunan tangan secara menangkup keranjang.

Pada dasarnya semua tembakan dalam permainan bola basket memiliki mekanika sebagai berikut:

#### 1. Pandangan

Pada saat akan melakukan tembakan, pusatkan pandangan mata pada ring, gunakan tembakan samping jika penembak pada sisi 45 derajat dari papan ring. Jagalah pandangan tetap fokus pada ring sampai bola mencapai sasaran.

#### 2. Keseimbangan

Berada dalam keseimbangan memberikan kontrol irama tembakan, posisi kaki adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris dengan kaki, tekuk lutut memberikan tenaga pada saat menembak dan membantu melompat.

#### 3. Posisi tangan.

Untuk menembak posisi tangan perlu diperhatikan. Tempatkan tangan tembak di belakang bola, jari-jari tangan membuka, sedangkan yang tidak menembak ditempatkan dibawah bola sebagai penjaga keseimbangan saat menembak.

#### 4. Persejajaran siku

pegang bola di depan dan di atas bahu untuk menembak antara telinga dan bahu. Pertahankan siku tetap di dalam, saat itu posisi bola sejajar dengan ring basket.

#### 5. Irama menembak

Tembakan bola dengan halus, kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik turun kaki yang diawali dengan lutut sedikit lentur dan tekuk lutut

arahkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari tangan padarings dengan sudut kemiringan antara 45-60 derajat.

#### 6. *Follow through*

Setelah melepas bola, pertahankan bola tetap di atas dan tetap terentang dengan jari tengah menunjuk lurus pada target, telapak tangan menghadap ke bawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas (Hal Wissel, (1996:46).

#### 2.1.5 Tembakan *Lay Up*

Menurut PERBASI dalam buku bola basket untuk semua (2006:24). tembakan *lay up* adalah hal yang harus di pelajari dalam permainan bola basket. 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 → melangkahkan 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. Cara Ini adalah paling mudah dilakukan, tinggal memperhitungkan sudut pantulan bola dan kekuatan tangan melepas bola (Imam Sodikun, 1992:64).

Ada 3 hal yang perlu diperhatikan dalam tembakan *lay up* menurut Sukintaka (1979:23) ialah :

##### 1. Saat menerima bola

Saat menerima bola harus dalam keadaan melayang.

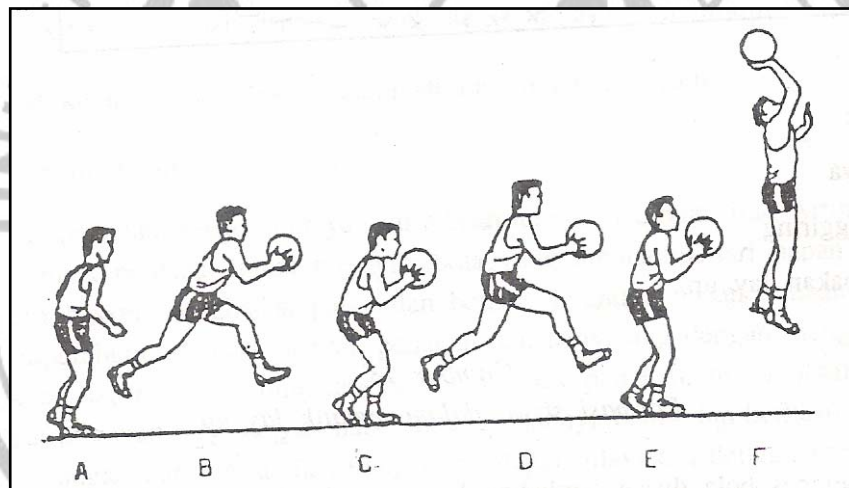
## 2. Saat melangkah

Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat melompat setinggi-tingginya.

## 3. Saat melepaskan bola

Bola harus dilepas dengan kekuatan kecil, perhatikan pantulan pada papan di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas basket, kalau arah bola dari kanan.

Adapun digambarkan dengan skema sebagai berikut :



Gambar 1  
Gerakan *lay up*  
(Imam Sodikun, 1992:65)

Keterangan:

- A : Sikap melompat
- B : Sikap melayang sambil menerima bola
- C : Sikap melayang untuk melangkah lagi
- D : Melangkah



E : Sikap menumpu lagi untuk naik (melompat)

F : Sikap menembak

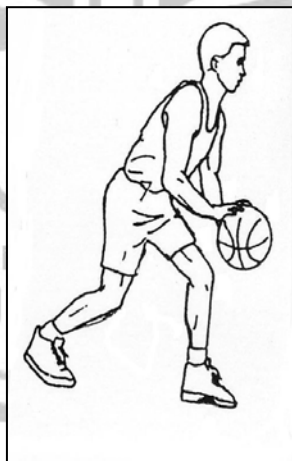
Sesuai dengan peraturan permainan bahwa seorang pemain yang menerima bola saat melayang, maka pemain tersebut diperbolehkan untuk menambah langkah 2 (dua) hitungan, dan hitungan ketiga adalah saat melepaskan bola sebagai suatu tembakan. Langkah *lay up* dapat dilakukan sebagai berikut : Bila saat menerima bola dalam keadaan melayang dengan kaki kanan di depan, maka hitungan satu dikenakan pada saat kaki kanan mendarat di lantai, hitungan dua pada saat kaki kiri melangkah ke depan dan mendarat, sedang hitungan tiga adalah saat melepaskan bola untuk tembakan. Yaitu pada saat tercapainya titik tertinggi dan sedekat mungkin dengan simpai, sesaat dalam keadaan berhenti di udara (A. Sarumpaet, dkk 1992:235). Begitu juga sebaliknya bila saat menerima bola dalam keadaan melayang dengan kaki kiri di depan, maka hitungan satu dikenakan pada saat kaki kiri mendarat di lantai, hitungan dua pada saat kaki kanan melangkah ke depan dan mendarat, sedang hitungan ketiga adalah saat melepaskan bola untuk tembakan.

Menembak, khususnya tembakan *lay up* merupakan keahlian yang sangat penting dalam bola basket disamping teknik dasar yang lain. Penembak yang baik sering disebut dengan *pure shooter*, disebut demikian karena kehalusan tembakannya. Penembak yang handal itu merupakan hasil dari latihan, bukan bawaan dari lahir. Menembak (*lay up*) adalah suatu teknik yang dapat dilatih sendiri setelah mengerti mekanisme tembakan yang benar (Hal Wissel, 2000:46).

Dalam melakukan tembakan *lay up* sangat diperlukan adanya ketepatan dalam mengarahkan bola ke ring basket. Menurut Wissel 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 (1996:44).

Menurut Hal wissel (1996:61-62) bahwa terdapat beberapa kunci sukses melakukan tembakan lay up yaitu:

1. Fase persiapan: a) langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, b) langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat yang tinggi, c) bahu rileks, d) tangan yang tidak menembak diletakkan di bawah bola, e) tangan yang menembak diletakkan di belakang bola, f) siku masuk dan rapat



Gambar 2  
Gerakan Fase Persiapan  
(Hal Wissel, 1996:61)

2. Fase pelaksanaan: a) angkat lutut untuk melompat kearah vertikal, b) tangan yang menembak diangkat lurus ke atas, c) bola dilepas dengan kekuatan ujung jari

pada titik tertinggi dan memantul di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas keranjang, jika dilakukan dari sisi kanan.

3. Fase *follow through*: a) mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk, b) tangan ke atas.



Gambar 3  
Gerakan Fase Pelaksanaan  
(Hal Wissel, 1996:61)

Adapun kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan tembakan *lay up* menurut Hal Wissel (2000:62-63) adalah:

1. Pada saat mengambil ancang-ancang menggunakan lompatan jauh (imbang kedepan atau ke samping) daripada melompat tinggi
2. Sebelum melakukan tembakan, bola diputar kearah dalam sehingga mudah dihalang atau dicuri oleh lawan.
3. Kehilangan kontrol bola karena terlalu cepat menarik tangan penyeimbang pada bola.

4. Tembakan menggunakan tangan yang jauh dari ring sehingga menghasilkan bola yang memutar menjauhi ring. Bola memantul terlalu rendah pada papan dan keluar, karena tembakan bola tidak lebih tinggi dari papan

Teknik tembakan *lay up* ini ada 2 cara, yaitu dengan melalui operan kawan dan menggiring bola (Imam Sodikun, 1992:64). Sedangkan cara melepaskan bola disaat tembakan *lay up* pada dasarnya ada dua cara, yaitu dengan ayunan satu tangan atau dua tangan dari arah bawah kepala (*underhand lay up shoot*) dan dengan ayunan satu tangan atau dua tangan ditembakkan dari arah atas kepala (*overhand lay up shoot*) (Imam Sodikun, 1992:66). Adapun teknik *lay up* yang digunakan dalam penelitian ini adalah tembakan *lay up* dari sisi kanan dan dari sisi kiri dengan menggiring bola.

#### **2.1.6 Dribble Lay Up dari Sisi Kanan Menggunakan Tangan Kanan.**

Menurut wawancara dengan pelatih UKM bola basket UNNES Bapak Priyanto, *dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan adalah kecakapan seorang pemain dalam menggiring bola atau *dribble* sendiri dengan menggunakan tangan kanan menuju basket, setelah dekat melaksanakan tembakan *lay up* dan dilakukan pada sisi kanan lapangan bola basket. Dalam pelaksanaan *dribble lay up* yang dilakukan peneliti menggunakan *dribble* ke depan tidak *dribble zig zag*. Pemain bersiap sisi kanan lapangan, lalu *dribble* bola menuju ke basket (*ring*) lalu melakukan gerakan *lay up*. yang peneliti inginkan adalah hasil dari *lay up* bukan kecepatan *dribble* maupun kualitas *dribble*.

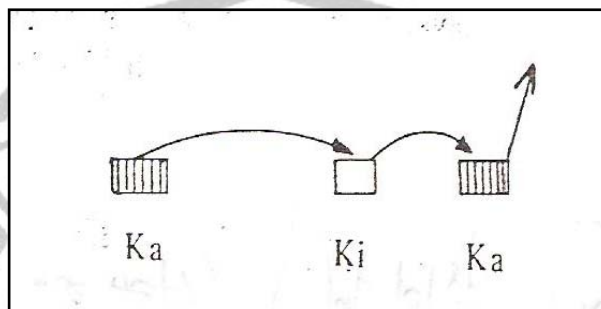
*Dribble lay up* kanan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari bola basket dan yang penting bagi permainan individu atau tim. Jika seseorang ingin memiliki tembakan *lay up* yang bagus, maka harus ditunjang kemampuan *dribble* kanan yang sangat bagus juga karena teknik dasar tersebut sangat penting, maka harus benar-benar dimiliki oleh seorang pemain bola basket. Keterampilan *dribble lay up* menggunakan tangan kanan mempunyai peranan penting dalam kemampuan melakukan tembakan *lay up* dalam permainan bola basket. Menurut wawancara dengan pelatih UKM bola basket UNNES yaitu bapak Priyanto ada beberapa kelebihan dan kelemahan *dribble lay up* dari sisi kanan dan menggunakan tangan kanan, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1  
Kelebihan dan kelemahan *dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan.

No	Kelebihan <i>dribble lay up</i> dari sisi kanan menggunakan tangan kanan	Kelemahan <i>dribble lay up</i> dari sisi kanan menggunakan tangan kanan
1.	Dalam pembelajarannya mudah dipelajari	Jika pergerakan sisi kanan ditutup maka cenderung memaksakan menggunakan <i>dribble lay up</i> kanan.
2.	Mudah dilakukan karena pemain basket PKLO IV B lebih cenderung menggunakan bagian tubuh di sebelah kanan.	Akan kesulitan melakukan <i>dribble lay up</i> kiri karena terbiasa menggunakan <i>dribble lay up</i> kanan.

3.	Tingkat kesulitan <i>dribble lay up</i> kanan lebih mudah dari pada <i>dribble lay up</i> kiri.	Dribble lay up kanan akan mudah ditebak oleh musuh karena selalu menggunakan dribble lay up kanan
----	---	---

Adapun pelaksanaan tolakan *dribble lay up* dari sisi kanan dapat dilihat dari gambar 5.



Gambar 4  
Tolakan kaki kanan  
(A. Sarumpaet dkk, 1992:235)

### 2.1.7 *Dribble Lay Up* dari Sisi Kiri Menggunakan Tangan Kiri.

*Dribble lay up* dari sisi kiri menggunakan tangan kiri adalah kecakapan seorang pemain dalam menggiring bola atau *dribble* sendiri dengan menggunakan tangan kiri menuju basket, setelah dekat melaksanakan tembakan *lay up* dan dilakukan pada sisi kiri lapangan bola basket. Dalam pelaksanaan *dribble lay up* yang dilakukan peneliti menggunakan *dribble* ke depan tidak *dribble zig zag* dan yang peneliti inginkan adalah hasil dari *lay up* bukan kecepatan *dribble* maupun kualitas *dribble*. Pemain bersiap sisi kiri lapangan, lalu *dribble* bola menuju ke basket (*ring*) lalu melakukan gerakan *lay up*.

Seperti halnya *dribble lay up* kanan, *dribble lay up* kiri juga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari bola basket dan yang penting bagi permainan individu atau tim. Jika seseorang ingin memiliki tembakan *lay up* kiri yang bagus,

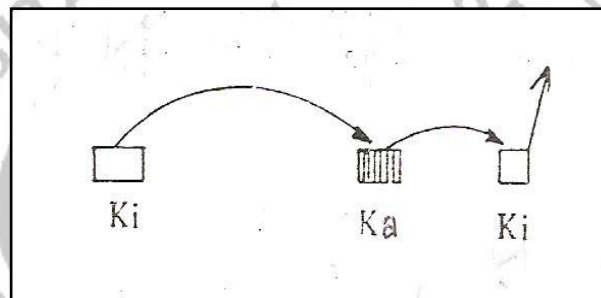
maka harus ditunjang kemampuan *dribble* kiri yang sangat bagus juga karena teknik dasar tersebut sangat penting, maka harus benar-benar dimiliki oleh seorang pemain bola basket. Oleh karena itu keterampilan *dribble lay up* menggunakan tangan kiri mempunyai peranan penting dalam kemampuan melakukan tembakan *lay up* dalam permainan bola basket. Menurut wawancara dengan pelatih UKM bola basket UNNES yaitu bapak Priyanto ada beberapa kelebihan dan kelemahan *dribble lay up* dari sisi kiri dan menggunakan tangan kiri, yaitu sebagai berikut:

Tabel 2  
Kelebihan dan kelemahan *dribble lay up* dari sisi kiri menggunakan tangan kiri.

No	Kelebihan <i>dribble lay up</i> dari sisi kiri menggunakan tangan kiri.	Kelemahan <i>dribble lay up</i> dari sisi kiri menggunakan tangan kiri.
1.	apabila teknik ini dikuasai dengan baik maka dapat memudahkan untuk mengelabui lawan yang akan melakukan hadangan.	Sering salah dalam mengambil ancang-ancang, yaitu lebih menggunakan lompatan jauh (kedepan atau kesamping) daripada lompatan ke atas.
2.	Apabila pemain menguasai teknik <i>dribble lay up</i> kiri maka lebih memudahkan untuk menambah variasi serangan.	pada saat melangkah bola diputar kearah dalam sehingga mudah dihalang atau dicuri oleh lawan.

3.	Tolakan lebih kuat akibatnya lompatan lebih tinggi sehingga memasukkan bola ke basket ( <i>ring</i> ).	Pada saat menembak sering kehilangan kontrol, sehingga bola tidak masuk.
----	--	--

Bentuk pelaksanaan *lay up* dengan tolakan kaki kanan dan *lay up* dengan tolakan kaki kiri dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5  
Tolakan kaki kiri  
(A. Sarumpaet dkk, 1992:235)

## 2.2 Hipotesis

Berdasarkan permasalahan dan dari landasan teori yang telah dijelaskan tersebut maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah Kemampuan *dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan lebih baik daripada dari sisi kiri menggunakan tangan kiri terhadap hasil *lay up* pada mahasiswa putra semester IV B PKLO FIK UNNES tahun 2007.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ilmiah yang digunakan sebagai metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, sehingga penelitian memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode penelitian adalah syarat mutlak dalam suatu penelitian, berbobot tidaknya mata penelitian tergantung pada pertanggungjawaban metode penelitian, maka diharapkan dalam penggunaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002:136). Pada bab ini akan menguraikan langkah-langkah secara sistematis dan kerangka kerja yang logis, antara lain:

#### **3.1 Populasi Penelitian**

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki, dan populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikitnya mempunyai sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 2000:220). Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa putra semester IV B PKLO FIK UNNES yang berjumlah 46 orang. Ada beberapa ciri yang sama dari populasi tersebut, yaitu:

1. Mahasiswa semester IV B PKLO FIK UNNES tahun 2007.
2. Berjenis kelamin putra.
3. Berumur sekitar 19-22 tahun.
4. Telah mendapat mata kuliah bola basket.

### **3.2 Sampel dan Teknik Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002:109). Mengenai besar kecilnya sampel dari jumlah populasi oleh Suharsimi Arikunto (2002:117), bahwa "Apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15 % atau lebih tergantung setidak-tidaknya dari: kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan biaya". Sesuai dengan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 46 mahasiswa. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian adalah total sampling.

### **3.3 Rancangan penelitian**

Penelitian yang dilakukan oleh seorang peneliti pada dasarnya harus mengetahui jenis data apa yang harus dipakai. Dengan demikian peneliti akan memperoleh hasil yang relevan terhadap obyek yang akan diteliti sehingga dapat dipercaya dan jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimen.

### **3.4 Variabel Penelitian**

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. (Suharsini Arikunto, 1998:99). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

3.4.1 Variabel bebas yang terdiri dari dua sub variabel yaitu :

3.4.1.1 Variabel bebas 1 adalah *dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan

3.4.1.2 Variabel bebas 2 atau adalah *dribble lay up* dari sisi kiri menggunakan tangan kiri

3.4.2 Variabel terikat yaitu hasil *lay up*.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Suharsimi Arikunto, 2002:127). Dalam penelitian ini tes yang dilakukan adalah tes *lay up* baik dari sisi kanan menggunakan tangan maupun dari sisi kiri menggunakan tangan kiri.

### **3.6 Prosedur Penelitian**

Langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **3.6.1 Tahap Persiapan Penelitian**

1. Setelah proposal disetujui oleh pembimbing dan Ketua jurusan, maka Peneliti mengajukan ijin penelitian ke pihak jurusan PKLO. Setelah memperoleh ijin dari pihak jurusan selanjutnya peneliti mengurus surat penelitian ke Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang nantinya digunakan sebagai rekomendasi dari pihak fakultas ke jurusan PKLO.
2. Langkah berikutnya adalah menghubungi pihak PKLO untuk menjelaskan kepada dosen maksud dan tujuan penelitian ini dan memohon masukkan tentang hal-hal yang berhubungan dengan kuliah bola basket

3. Sebagai sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra semester IV B PKLO FIK UNNES tahun 2007, kemudian sampel dijelaskan tentang hal-hal yang berhubungan dengan penelitian ini, serta memohon kesediaanya untuk ikut berperan aktif dalam penelitian ini.

4. Bersama dosen pengampu mata kuliah dan perwakilan dari pihak sampel membicarakan waktu pelaksanaan, dan akhirnya ditentukanlah hari pengambilan data serta waktunya dan tempat, yaitu : Hari Rabu Tanggal 4 April 2007 Pk. 16.00-selesai. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan bola basket FIK UNNES.

5. Membuat undangan untuk dosen pembimbing pada hari, tanggal, jam, dan tempat penelitian yang sudah ditentukan.

### 3.6.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian

1. Sebelum penelitian dilaksanakan, Mahasiswa Kelas IV B dikumpulkan lalu pendataan ulang setelah dan diberi penjelasan ulang tentang hal-hal yang berhubungan dengan penelitian.

2. Sampel dibagi menjadi 4 kelompok menurut warna seragam masing-masing. Dalam penelitian ini menggunakan 2 lapangan untuk mempermudah penelitian. Lalu sampel langsung melakukan pemanasan.

3. Selanjutnya memberikan komando kepada petugas untuk menduduki pos masing-masing.

4. Mengawasi langsung jalannya pelaksanaan tes.

5. Semua peserta tes melakukan tes tembakan *lay up* dengan *dribble* atau menggiring bola sendiri dari sisi kanan menggunakan tangan kanan dan sisi

kiri menggunakan tangan kiri kemudian melakukan gerakan *lay up*. Sampel melakukan percobaan *lay up* sebanyak 8 kali.

### 3.6.3 Tahap Akhir Penelitian.

1. Skor atau nilai yang diperoleh dari hasil tes *lay up* dari sisi kanan dan kiri disusun dalam tabel.
2. Setelah disusun, kemudian dianalisis dengan bantuan komputerisasi yaitu program SPSS
3. Hasil komputerisasi akan diperoleh hasil akhir yang diinginkan dari penelitian ini.

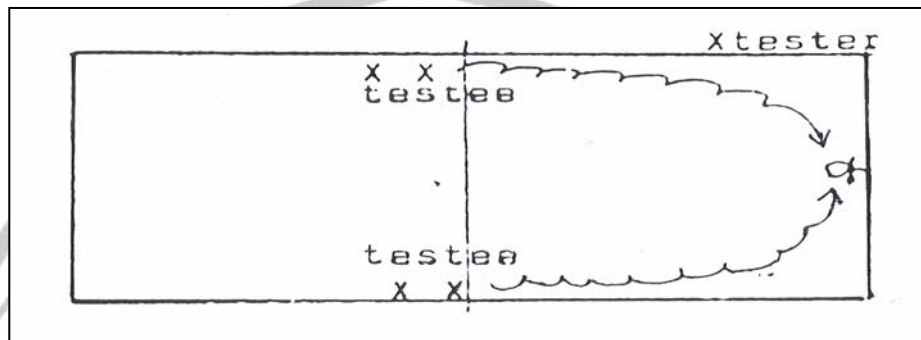
### 3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002:136). Adapun Instrumen dalam penelitian ini hanya satu yaitu : tes tembakan *lay up* (Imam Sodikun, 1992:125).

1. Tujuan : mengukur ketrampilan tembakan *lay up*.
2. Petunjuk : *testee* berada di tengah lapangan, samping kiri atau kanan sambil memegang bola. Menggiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan tembakan *lay up*.
3. Skor : tembakan yang syah masuk adalah langkah *lay up*nya betul dan bola masuk ke basket. Percobaan dilakukan sebanyak 8 kali. Skor tes adalah dihitng semua bola yang syah masuk.
4. Penilaian : makin banyak skor tes yang diperoleh makin baik.

Peralatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Bola basket.
2. Papan dan ring basket.
3. lapangan bola basket.
4. Peluit.



Gambar 6  
Pelaksanaan tes tembakan *lay up*  
(Imam Sodikun, 1992:125)

### 3.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Dalam penelitian banyak faktor yang mempengaruhi hasil penelitian.

Demikian pula halnya dengan penelitian ini, faktor-faktor tersebut adalah :

#### 3.8.1 Faktor kehadiran peserta penelitian.

Jumlah kehadiran peserta penelitian akan mempengaruhi terhadap hasil penelitian. Untuk mengatasi akan hal tersebut, maka 2 hari sebelum pengambilan data peneliti mengadakan pertemuan dengan peserta penelitian.

#### 3.8.2 Faktor kesungguhan.

Faktor kesungguhan sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian dari peserta tes yang diteliti. Maka untuk mengatasi hambatan ini peneliti memberikan motivasi kepada peserta tes agar melakukan tes dengan sungguh-sungguh.

### 3.8.3 Faktor kesehatan.

Yang dimaksud dengan kesehatan di sini adalah sehat jasmani dan rohani.

Kepada peserta penelitian diharapkan untuk menjaga kesehatan.

Faktor tempat

### 3.8.4 Faktor tempat

Faktor tempat di sini adalah kelayakkan tempat penelitian, untuk itu peneliti memilih lapangan bola basket FIK UNNES yang dianggap layak.

## 3.9 Analisis Data

Pengolahan data data penelitian inio adalah uji *t-test* dengan rumus pendek dan data yang diperoleh dari sampel yang akan diolah dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Program for Special Science*) Release 12. Adapun Contoh tabel Perhitungan statistik sebagai berikut :

Tabel 3  
Tabel persiapan perhitungan statistik

No	Kode Responden	<i>Dribble lay up</i> kanan ( $X_1$ )	<i>Dribble lay up</i> kiri ( $X_2$ )	$D = X_1 - X_2$	$d = D - MD$	$d^2$
1.						
2.						
3.						
.						
.						
.						
.						
.						
.						
46						
		$\Sigma X_k$	$\Sigma X_e$	$\Sigma D$	$\Sigma d$	$\Sigma d^2$

Keterangan: .

Kolom 1. Nomor unit dari subyek

Kolom 2. Pasangan subyek yang dipasangkan

Kolom 3. Nilai dari kelompok kontrol

Kolom 4. Nilai dari kelompok eksperimen

Kolom 5. Perbedaan dari masing-masing pasangan yang diperoleh dari selisih kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen

Kolom 6. Perbedaan dari masing-masing pasangan yang diperoleh dari selisih D (Deviasi) dan MD (Mean Deviasi).

Kolom 7. Kuadrat dari deviasi perbedaan

Dan rumus *t-test* dengan cara *Short Method* adalah :  $t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$

Keterangan :

MD = *Mean* dari beda pasangan

D = Jumlah kuadrat dari pasangan

N = Jumlah pasangan

Sedangkan untuk mencari MD (Mean Deviasi) dapat diperoleh dari

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Keterangan :

$\sum D$  = Jumlah pasangan masing-masing subyek

N = Jumlah pasangan (Suhasimi Arikunto, 2002:79).



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Deskriptif Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mana yang lebih baik antara *dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan dan dari sisi kiri menggunakan tangan kiri. Dari data yang terkumpul dari tes pada mahasiswa putra semester IV B PKLO FIK UNNES tahun 2007, selanjutnya dianalisis secara deskriptif dan diuji perbedaannya menggunakan uji t.

Data kemampuan *lay up* yang diukur dengan tes *lay up* sebanyak 8 kali ulangan yang didahului dengan *dribble* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan dan dari sisi kiri menggunakan tangan kiri. Data selengkapnya dapat dilihat pada lampiran dan terangkum pada tabel berikut.

Tabel 4  
Deskriptif Data Penelitian

No	Lay up	Mean	Minimum	Maksimum
1	Lay up dari sisi kanan menggunakan tangan kanan	5.26	2	8
2	Lay up dari sisi kiri menggunakan tangan kiri	3.85	0	8

Rata-rata kemampuan mahasiswa dalam melakukan *lay up* dengan didahului *dribble* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan mencapai 5,26, yang berarti bahwa rata-rata bola yang masuk dari 8 kali ulangan dapat mencapai 5 kali.

Sedangkan rata-rata untuk kemampuan *lay up* dengan *dribble* dari sisi kiri menggunakan tangan kiri hanya 3,85, ini berarti bahwa rata-rata kemampuan melakukan *lay up* hanya 4 kali masuk dari 8 kali ulangan. Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil *lay up* dari kedua sisi tersebut digunakan uji t apabila berdistribusi normal dan homogen.

#### 4.1.2 Uji Prasyarat

##### 4.1.2.1 Uji Normalitas

Sebagai syarat berlakunya uji t adalah data berdistribusi normal. Dalam penelitian ini pengujian normalitas menggunakan uji Liliefors. Apabila diperoleh nilai  $Lo < L$  tabel, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5  
Hasil Uji Normalitas Data

No	<i>Dribble lay up</i>	Lo	L tabel	Kriteria
1	<i>Dribble lay up</i> dari sisi kanan menggunakan tangan kanan	0,1167	0,131	Normal
2	<i>Dribble lay up</i> dari sisi kiri menggunakan tangan kiri	0,1253	0,131	Normal

Terlihat dari tabel 5 di atas, nilai Lo dari masing-masing data kurang dari L tabel (0,131) yang berarti bahwa data berdistribusi normal.

##### 4.1.2.2 Uji Homogenitas

Sebagai syarat kedua berlakunya uji t adalah data homogen atau memiliki varians yang tidak jauh berbeda antara *dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan dan dari sisi kiri menggunakan tangan kiri. Dalam

penelitian ini pengujian homogenitas menggunakan uji *Fhiser*. Apabila diperoleh nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , dapat disimpulkan bahwa kedua data memiliki varians yang tidak berbeda nyata atau homogen. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6  
Hasil Uji Homogenitas Data

No	Awalan <i>lay up</i>	N	Varians	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Kriteria
1	<i>Dribble lay up</i> dari sisi kanan menggunakan tangan kanan	46	3,1304	1,292	1,81	Homogen
2	<i>Dribble lay up</i> dari sisi kiri menggunakan tangan kiri	46	4,0430			

Terlihat dari tabel 6 di atas, nilai  $F_{hitung} = 1,292 < F_{tabel} (1,81)$  dengan dk (46-1: 46-1) yang berarti bahwa kedua data homogen.

#### 4.1.3 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran dan terangkum pada tabel berikut.

Tabel 7  
Hasil Uji t

<i>Dribble lay up</i>	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kriteria
<i>Dribble lay up</i> dari sisi kanan menggunakan tangan kanan	5,26	6,59	2,01	Ha diterima
<i>Dribble lay up</i> dari sisi kiri menggunakan tangan kiri	3,85			

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar 6,59. Pada taraf signifikansi 5% dengan dk = 46-1 = 45, diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 2,01. Terlihat nilai  $t_{hitung} (6,59) > t_{tabel} (2,01)$  yang berarti hipotesis alternatif diterima yang berarti

kemampuan *dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan lebih baik daripada dari sisi kiri menggunakan tangan kiri.

#### 4.2 Pembahasan

Tembakan *lay up* merupakan jenis tembakan yang efektif karena dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan *ring*, sehingga seorang pemain bola basket harus menguasai secara optimal tembakan *lay up* tersebut. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. Tembakan ini dimulai dari menangkap bola sambil melayang, menumpu satu kaki, melangkahkan 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. Cara ini adalah paling mudah dilakukan, tinggal memperhitungkan sudut pantulan bola dan kekuatan tangan melepas bola (Imam Sodikun, 1992:64). *Lay up* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu melalui operan kawan maupun dengan menggiring bola sendiri (*dribble*). Di satu sisi *dribble* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim., *Dribble* merupakan suatu cara membawa bola. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, anda harus memantulkannya pada lantai. Pada awalnya, bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat dari lantai. Sementara men-*dribble* anda tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam gengaman tangan anda. Kemampuan men-*dribble* dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan bola basket.

*Dribble* merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari bola basket dan yang penting bagi permainan individu atau tim. *Dribble* memungkinkan untuk bergerak cepat, mengubah langkah dan berhenti sementara tubuh tetap melindungi bola. Kegunaan lain dari *dribble* merupakan usaha cepat menuju ke depan, usaha menyusup pertahanan lawan, usaha mengacaukan pertahanan lawan, dan usaha membekukan lawan. Cara menggiring bola dapat dilakukan dengan satu tangan saja (kiri atau kanan), namun untuk kemahirannya dianjurkan untuk membiasakan keduanya, jadi yang lebih baik hendaknya seimbang kekuatan menggiring dengan tangan kanan dan kiri. Namun karena faktor kebiasaan saat latihan (kuliah) menyebabkan pemain lebih terbiasa menggunakan *dribble* tangan kanan ketika melakukan *lay up*. Kondisi tersebut menyebabkan kemampuan *lay up* dengan awalan *dribble* tangan kanan lebih baik daripada melalui tangan kiri.

Berdasarkan hasil uji t menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan kemampuan *dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan lebih baik daripada dari sisi kiri menggunakan tangan kiri terhadap hasil *lay up* **diterima**. Meskipun dalam perkuliahan proporsi latihan *dribble lay up* dengan tangan kanan dan tangan kiri relatif sama namun kemampuan *dribble lay up* dengan tangan kiri masih kurang dibandingkan dengan tangan kanan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kekuatan yang lebih pada tangan yang kanan, sehingga untuk memperoleh hasil *dribble lay up* dari sisi kanan maupun dari sisi kiri secara seimbang perlu adanya latihan dengan proporsi *dribble lay up* dengan tangan kiri lebih banyak daripada dengan tangan kanan. Dengan proporsi tersebut diharapkan adanya keseimbangan kemampuan *dribble lay up* dari kedua tangan.

Bagi peneliti lanjutan maupun pembina/pelatih bola basket dapat memberikan latihan dengan berbagai variasi waktu latihan *dribble lay up*, sehingga diharapkan dapat menemukan waktu yang efektif untuk mencapai mencapai keseimbangan *dribble lay up* dari kedua tangan.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil simpulan bahwa kemampuan *dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan lebih baik daripada dari sisi kiri menggunakan tangan kiri pada mahasiswa putra semester IV B PKLO FIK UNNES tahun 2007.

#### **5.2 Saran**

##### 5.2.1 Umum

5.2.1.1 Terlihat bahwa *dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan lebih baik daripada dari sisi kiri menggunakan tangan kiri, oleh karena itu disarankan kepada pembina/pelatih untuk menambah proporsi latihan *dribble lay up* dari sisi kiri menggunakan tangan kiri lebih banyak daripada dari sisi kanan menggunakan tangan kanan agar diperoleh keseimbangan dari kedua tangan.

5.2.2.2 Peneliti lain perlu mengembangkan latihan *dribble lay up* dengan berbagai variasi waktu, sehingga ditemukan waktu yang tepat dalam menyusun program latihan agar diperoleh keseimbangan kemampuan *dribble lay up* dari sisi kanan maupun kiri.

##### 5.2.2 Khusus

Bagi mahasiswa putra semester IV B PKLO FIK UNNES tahun 2007 agar lebih sering berlatih *dribble lay up* khususnya *dribble lay up* dari sisi kiri

menggunakan tangan kiri tidak hanya dalam waktu perkuliahan saja namun bisa juga berlatih secara mandiri.





## DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan.
- Ambler, Vic. 1982. *Petunjuk Untuk Para Pemain dan Pelatih Bola basket*. Bandung : CV. Pionner.
- Dedy Sumiyarso. 2002. *ketrampilan bola basket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Depdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan.
- Depdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdikbud
- Machfud Irsyada. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud
- PB PERBASI. 2004. *Peraturan Bola Basket Resmi*. Jakarta: Perbasi
- \_\_\_\_\_. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Perbasi
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sukintaka. 1979. *Permainan dan Metodik*. Bandung: TARATE
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta
- Wissel, Hall. 1996. *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada





# LAMPIRAN