



**EFEKTIVITAS *LAY UP SHOOT* MENGGUNAKAN *UNDERHEAD*
DAN OVERHEAD PADA SUDUT 45 DERAJAT TERHADAP
KEMAMPUAN HASIL *LAY UP SHOOT* PADA PEMAIN
BOLA BASKET PUTRA SMP N 3 BATANG TAHUN 2012**

SKRIPSI

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh
Yudi Prasetya
6301406594**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

SARI

Yudi Prasetya, 2011, “Efektivitas Lay Up Shoot Menggunakan Underhead Dan Overhead Pada Sudut 45 Derajat Terhadap Kemampuan Hasil Lay Up Shoot Pada Pemain Bola Basket Putra SMP N 3 Batang Tahun 2012”.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah efektivitas latihan *lay up* menggunakan *underhand* dan *overhead* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas latihan *lay up* menggunakan *underhand* dan *overhead* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012.

Metode penelitian dalam skripsi ini adalah metode survei dan metode pengumpulan data menggunakan survei tes. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua anggota ekstrakurikuler basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2012 yang berjumlah 40 siswa baik pemain bola basket putra dan putri. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu tingkat kemampuan *lay up* dengan menggunakan *underhead* dan *overhead*. Instrumen penelitian ini Tes *lay up shoot* menggunakan *underhead lay up shoot* dan tes *lay up shoot* menggunakan *overhead lay up shoot* dengan sudut 45 derajat. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua anggota ekstrakurikuler basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2012 dengan menggunakan *underhead* rata-rata sebesar 6,45 termasuk kategori baik dan tingkat kemampuan *lay up shoot* menggunakan *overhead* rata-rata sebesar 5,60 yang termasuk kategori cukup baik.

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah tingkat efektivitas latihan *lay up* menggunakan *underhand* lebih baik daripada latihan *lay up* menggunakan *overhead* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012, Oleh karena itu penulis dapat memberikan saran : Banyaknya model latihan *lay up shot* yang dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan para pemain basket, sehingga dapat dilakukan dengan berbagai teknik yang ada. Namun demikian tidak kalah pentingnya adalah latihan secara rutin dan terprogram dengan baik perlu dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan *lay up shoot*.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yudi Prasetyo

NIM : 630140594

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi berjudul :

“EFEKTIVITAS *LAY UP SHOOT* MENGGUNAKAN *UNDERHEAD* DAN *OVERHEAD* PADA SUDUT 45 DERAJAT TERHADAP KEMAMPUAN HASIL *LAY UP SHOOT* PADA PEMAIN BOLA BASKET PUTRA SMP N 3 BATANG TAHUN 2012”.

Benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Juli 2013



Yudi Prasetyo
NIM. 6301406594

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui, dan disahkan untuk diajukan kepada Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Menyetujui

Dosen Pembimbing I



Drs. Margono, M.Kes
NIP. 19601210 198601 1 001

Dosen Pembimbing II



Privanto, S.Pd, M.Pd
NIP. 19800619 200501 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga



Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 19590401 198803 1 00

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Hari : Kamis

Tanggal : 19 September 2013

Panitia Ujian



Ketua

D. H. Pramono, M.Si
NIP. 1919.198503.1.001

Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19680302 198702 1 001

Dewan Penguji

1. Drs. Hermawan, M.Pd
NIP. 19590401 198803 1 002

(Ketua)

2. Drs. H. Margono, M.Kes
NIP. 19601210 198601 1 001

(Anggota)

3. Priyanto, S.Pd, M.Pd
NIP. 19800619 200500 1 002

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Masa depan itu engkau bangun dengan kedua tanganmu, engkau rancang dengan akalmu dan engkau wujudkan dengan pengetahuan, perbuatan dan keikhlasanmu (Maha Abul ‘Iz)”.

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Orang Tuaku Ibu Kusmiyati dan Bapak
Samsudin tercinta

Istriku Ayu Kusumaningsum dan anakku
Gali Ataya Rizqullah tersayang

Teman-teman PKLO angkatan 2006

Almamater FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Margono, M.Kes, pembimbing utama yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Priyanto, S.Pd, M.Pd, pembimbing pendamping yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Kepala SMP N 3 Batang, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

8. Seluruh siswa ekstrakurikuler bolabasket putri SMP N 3 batang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Bapak dan Ibu yang telah memberikan dorongan sehingga terselesaikan penulisan skripsi ini.
10. Joni Panca Wardana yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
11. Semua pihak yang membantu terlaksananya penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari banyak kekurangan dalam penyusunan laporan ini. Kritik, saran dan pemanfaatan skripsi ini sangat penulis harapkan.

Semarang, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Permasalahan	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Penegasan Istilah	8
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1. Landasan Teori	11
2.1.1 Olahraga Bola Basket	11

2.1.2 Teknik Dasar Bola Basket	12
2.1.3 Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	21
2.1.4 Efektivitas Latihan.....	27
2.1.5 Bentuk Latihan <i>Lay up</i> dengan <i>passing</i>	27
2.1.6 Bentuk Latihan <i>Lay up</i> dengan <i>dribble</i>	29
2.1.7 Keuntungan dan kelemahan <i>lay up shoot</i> dengan lepasan Bola <i>underhand lay up shoot</i> dan <i>overhand lay up shoot</i>	29
2.2 Kerangka Berfikir	31
2.3 Hipotesis	33

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian	35
3.2 Populasi dan Sampel.....	36
3.3 Variabel Penelitian	37
3.4 Metode Pengumpulan Data	38
3.5 Instrumen Penelitian	38
3.6 Teknik Analisis Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	42
4.1.1 Uji Hipotesis	47
4.2 Pembahasan	48

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	51
5.2 Saran	52

DAFTAR PUSTAKA	53
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil Survei Kemampuan <i>Lay UpShoot</i> menggunakan <i>underhead</i> dan <i>overhead</i> pada sudut 45 derajat.....	42
4.2 Kriteria <i>Lay Up</i>	43
4.3 Deskripsi Data Kemampuan <i>Lay UpShoot</i> menggunakan <i>under head</i> dan <i>over head</i> pada sudut 45 derajat.....	44
4.4 Deskripsi Persentase Kemampuan <i>Lay UpShoot</i> menggunakan <i>under head</i> dan <i>over head</i> pada sudut 45 derajat	44
4.5 Deskripsi Persentase Kemampuan <i>Lay UpShoot</i> menggunakan <i>over head</i> pada sudut 45 derajat.....	46
4.6 Perbedaan Hasil Kemampuan melakukan <i>Lay Up Shoot</i> menggunakan <i>under head</i> dan <i>over head</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tembakan <i>lay up</i>	22
2. Gerakan fase persiapan	24
3. Gerakan fase pelaksanaan	25
4. Tolakan kaki kiri dan tolakan kaki kanan	26
5. <i>Lay Up</i> dengan <i>passing</i>	28
6. <i>Lay up</i> dari sudut $45^{\circ} - 60^{\circ}$	32
7. Hasil kemampuan <i>lay up shoot</i> dengan menggunakan <i>underhead</i>	45
8. Hasil kemampuan <i>lay up shoot</i> dengan menggunakan <i>overhead</i>	47
9. Hasil kemampuan <i>lay up shoot</i> dengan menggunakan <i>underhead</i> dan <i>overhead</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penetapan Pembimbing	55
2. Keputusan Dekan FIK UNNES	56
3. Surat Ijin Penelitian.....	57
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	58
5. Perhitungan validitas dan reliabilitas Instrumen Penelitian <i>underhead</i>	59
6. Perhitungan validitas dan reliabilitas Instrumen Penelitian <i>overhead</i>	62
7. Data hasil kemampuan <i>lay up shoot</i> dengan menggunakan <i>unerhead</i>	65
8. Data hasil kemampuan <i>lay up shoot</i> dengan menggunakan <i>unerhead</i>	66

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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. Bola basket saat ini 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. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya olahraga bola basket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, *crushbone*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan trend mode di kalangan anak muda.

Bola basket di Indonesia sekarang, menunjukkan perkembangan yang pesat. Sekarang banyak sekali terlihat lapangan bola basket di berbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air. Itu tertanda bahwa masyarakat di tanah air ini mulai menyukai olahraga bola basket. Olahraga 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 Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI).

Dengan adanya PERBASI ini perkembangan bola basket di Indonesia jauh lebih maju karena ada suatu organisasi yang bertujuan mengembangkan olahraga bola basket mulai dari pusat (PB Perbasi), daerah tingkat I oleh pengurus daerah (Pengda Perbasi), sampai ke pelosok tanah air di daerah tingkat II oleh pengurus cabang (Pengcab Perbasi) (A. Sarumpaet, 1992:202).

Perkembangan bola basket di Jawa Tengah juga tidak kalah dengan daerah-daerah lain di Indonesia. 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 Kota Batang misalnya, sering terjadi turnamen-turnamen bola basket antar klub, pelajar, maupun antar mahasiswa. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan bola basket sekaligus sebagai ajang untuk mencari atlet-atlet yang berbakat.

Di Kota Batang setiap tahunnya pasti ada banyak sekali pertandingan-pertandingan bola basket yang diadakan di berbagai daerah oleh klub bola basket, maupun sekolahan. Baik yang sifatnya resmi maupun tidak resmi atau hiburan. Bahkan ada suatu pertandingan bolabasket untuk kalangan umum seperti *streetball*, *three on three*, *crushbone*. Pertandingan seperti ini biasanya dilaksanakan untuk *entertainment* dan juga bisa untuk pencarian bibit-bibit atlet yang berbakat. Karena dari situlah para bibit-bibit atlet mulai tumbuh dan berkembang.

Menurut Imam Sodikun (1992: 8) bolabasket merupakan olahraga 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. Olahraga dilakukan oleh dua regu terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Dalam suatu kompetisi atau pertandingan, penguasaan teknik olahraga sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar olahraga bolabasket. Penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain bola basket. Pada teknik yang baik mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar dalam olahraga bolabasket 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 dasar bola basket yang telah dikemukakan di atas, bahwa Tembakan atau *shooting* merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik (Machfud Irsyada, 2000: 14). Tujuan olahraga 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 olahraga 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 olahraga bolabasket sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan ketrampilan gerak dasar yang lain.

Tingkat keberhasilan seseorang memasukan 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 olahraga bola basket, teknik *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket (Imam Sodikun, 1992: 64). Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan dekat sekali dengan basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam basket (Wissel, 1996: 61). Menurut PERBASI (2006: 24) teknik melepaskan tembakan *lay up* ada dua cara yaitu : 1) *Underhand lay up shoot*; 2) *Overhand lay up shoot*.

Peneliti ingin mengambil sampel siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang dikarenakan tim tersebut memiliki pemain yang memiliki kemampuan yang bagus dalam bidang olahraga bola basket, sehingga pengetahuan tentang teknik dasar bolabasket telah didapatkan. Terutama pengetahuan dan aplikasi mengenai tembakan, khususnya kemampuan *lay up shoot*.

Banyak perkumpulan *club-club* basket di kota- kota besar maupun kota-kota kecil. Begitu pula perkumpulan *club-club* di sekolah, atau yang disebut juga

dengan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler itu sendiri adalah jenis kegiatan di luar jam sekolah yang bertujuan menumbuh kembangkan minat dan bakat yang sudah ada pada diri siswa, dan meningkatkan prestasi yang dimilikinya. Seperti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang. Ekstrakurikuler bola basket ini menampung pemain dari siswa dari kelas VII ,VIII. Dari keseluruhan ekstrakurikuler bola basket ini nantinya akan di seleksi untuk menjadi tim inti. Ekstrakurikuler ini diadakan dua kali dalam seminggu, setiap hari senin dan rabu pukul 15:30 wib.

Ekstrakurikuler ini diadakan di lapangan basket SMP Negeri 3 Batang. Latihan yang diberikan seperti latihan fisik, teknik, taktik dan strategi dalam permainan bola basket. Latihan ini belum diprogram oleh pelatihnya, sehingga mereka berlatih sesuai kebutuhan yang dibutuhkan untuk persiapan saat akan bertanding.

Setelah penulis mengamati beberapa kali, ternyata teknik *lay up* yang dilakukan oleh para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler kurang begitu baik. Meskipun *lay up* mungkin merupakan tembakan yang paling mudah dilakukan dalam bolabasket, ternyata hal ini tidak semudah itu. Banyak *lay up* yang meleset. Penggunaan teknik belum tepat dan maksimal. Peneliti juga menanyakan kepada pelatih kalau ternyata selama ini pelatih belum begitu memaksimalkan metode *lay up* baik dengan menggiring bola. Dari situlah, peneliti tertarik untuk melakukan survei mengenai efektivitas latihan *lay up* menggunakan *underhand* dan *overhead* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012.

Didasarkan landasan teori dan alasan diatas, maka penulis memilih judul :
“Efektivitas latihan *lay up* menggunakan *underhand* dan *overhead* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012”

Adapun yang menjadi alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah :

1. Dalam olahraga bola basket, *lay up* merupakan tembakan yang efektif untuk mendapat angka, dengan melakukan *lay up* maka jarak penembak dengan ring lebih dekat.
2. Dalam melakukan *lay up shoot* dibutuhkan teknik latihan dasar yang benar.

1.2 Permasalahan

Suatu penelitian terdapat suatu permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisa dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan uraian di atas penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimanakah efektivitas latihan *lay up* menggunakan *underhand* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012?
2. Bagaimanakah efektivitas latihan *lay up* menggunakan *overhead* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012?
3. Lebih efektif manakah antara latihan *lay up* menggunakan *underhand* dan *overhead* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini tidak lepas dari permasalahan yang ada, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Efektivitas latihan *lay up* menggunakan *underhand* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012?
2. Efektivitas latihan *lay up* menggunakan *overhead* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012?
3. Lebih efektif mana antara latihan *lay up* menggunakan *underhand* dan *overhead* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012?

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis bagi segenap pihak yang berkepentingan, yaitu :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan pengembangan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan dunia pendidikan dan olahraga khususnya cabang olahraga bolabasket.
 - b. Memberikan sumbangan konseptual bagi penelitian yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

Sebagai bahan masukan dan saran bagi pihak-pihak yang berkecimpung dalam dunia pendidikan dan olahraga, baik lembaga atau perorangan. Pihak-pihak yang dimaksud adalah :

- a. Bagi Lembaga Perguruan Tinggi Universitas Negeri Semarang, untuk meningkatkan kualitas akademik mahasiswa program kependidikan dan kepelatihan sebagai calon guru dan calon pelatih yang profesional.
- b. Bagi klub olahraga, untuk bahan evaluasi kinerja pelatih dalam kegiatan proses belajar mengajar olahraga bola basket.
- c. Bagi mahasiswa calon pendidik atau pelatih, dapat memberikan sumbangan yang dapat dijadikan bahan masukan dalam menerapkan model-model latihan yang efektif dan efisien serta penciptaan efektivitas olahraga bola basket pada tingkat sekolah.

1.5 Penegasan Istilah

Permasalahan yang dibicarakan agar tidak meluas dan menyimpang dari tujuan penelitian dan supaya tidak terjadi salah penafsiran istilah yang digunakan maka penulis memberikan penegasan istilah yang meliputi :

1. Efektivitas

Efektivitas (berjenis kata benda) berasal dari kata dasar *efektif* (kata sifat). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga tahun 2003, halaman 284 yang disusun oleh Pusat Bahasa, Departemen Pendidikan Nasional, *Efektif* adalah

1. 'ada efeknya' (akibatnya, pengaruhnya, kesannya);

2. 'manjur atau mujarab' (tt obat);
3. 'dapat membawa hasil; berhasil guna' (tt usaha, tindakan); 'mangkus';
4. 'mulai berlaku' (tt undang-undang, peraturan).

Sementara itu, efektivitas memiliki pengertian 'keefektifan'. *Keefektifan* adalah

1. 'keadaan berpengaruh'; 'hal berkesan';
2. 'kemanjuran'; 'kemujaraban' (tt obat);
3. 'keberhasilan' (tt usaha, tindakan); 'kemangkusan';
4. 'hal mulai berlakunya' (tentang undang-undang, peraturan.)

Efektivitas yang dimaksud dalam penelitian adalah tingkat keberhasilan antara latihan tembakan *lay up* melalui operan teman dengan *bounce pass* dan *over head pass* dalam permainan bola basket.

1. Latihan *lay up*

Latihan *lay up* adalah terjemahan dari *training* yaitu proses yang sistematis dan bekerja berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari kian meningkat jumlah beban latihan atau pekerjaannya. (Imam Sodikun, 1992:27)

2. Tembakan *lay up*

Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan kedalam basket. (Danny Kosasih, 2006:50) Tembakan *lay up* yang penulis teliti adalah tembakan *lay up* dari sebelah kanan.

3. Tembakan *Lay up Underhand*

Tembakan *lay up underhand* merupakan tembakan yang dilakukan dengan serangkaian gerakan mulai dari menangkap bola-lompat-langkah-lompat kemudian melepas bola dengan cara langsung ke arah ring atau dipantulkan ke papan pantul dengan posisi tangan lurus telapak tangan menghadap ke atas. (PERBASI, 2006: 24).

4. Tembakan *lay up overhand*

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

5. 45°

45° dalam tes ini merupakan arah atau laju pada *lay up shoot* pada bagian sebelah kanan penembak.

6. Olahraga bolabasket

Menurut Wissel (2000: 2) bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu beranggotakan 5 orang berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan untuk memasukkan bola atau mencetak angka dengan cara bola dioper, digelinding, dipantulkan atau di *dribble* ke segala arah, sesuai dengan peraturan yang telah ditentukan.

7. Kemampuan *lay up*

Kemampuan yang dimaksud dalam penelitian ini keberhasilan yang dicapai sampel dalam melakukan tembakan *lay up*, setelah mendapatkan latihan *lay up* melalui operan teman dengan *bounce pass* dan dengan *over head pass* dalam permainan bola basket. Untuk menghindari salah penafsiran dalam memberi pengertian yang dimaksud dalam judul skripsi, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah yang dianggap penting, dengan demikian akan mempunyai pendapat yang sama.

8. Siswa bola basket SMP Negeri 3 Batang

Dalam hal ini adalah siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Batang.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Olahraga Bola Basket

a. Pengertian Olahraga Bola Basket

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

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

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

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 bolabasket harus didahulukan. Penguasaan teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya (Imam Sodikun, 1992: 47).

2.1.2 Teknik Dasar BolaBasket

Menurut Imam Sodikun (1992: 47) Pada olahraga 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:

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. Adapun Macam-macam teknik melempar bola, yaitu :a) *Chest Pass* : operan setinggi dada atau tolakan dada. b) *Head Pass* : operan atas kepala dengan 2 tangan. c) *Bounce Pass* : operan pantulan. d) *One Hand Pass*: operan satu tangan (A. Sarumpaet, dkk, 1992: 224).

Dalam hal ini, penulis menggunakan *chest pass* dalam melakukan latihan *lay up shoot* dengan *passing*

2. Teknik *Dribble*

Teknik *dribble* merupakan dasar untuk olahraga bolabasket, 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).

Situasi saat pemain memegang bola dan belum melakukan *dribble* sering disebut bola hidup. Pemain harus belajar melakukan *dribble* tanpa melihat bola, biasakan mata agar melihat keseluruhan/sekeliling lapangan (*peripheral vision*). *Dribble* pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah pada ring. Namun *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor (Danny Kosasih, 2008).

Adapun cara melakukannya :

- a) Peganglah dengan kedua tangan secara santai/relaks, tangan kanan diatas bola, kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola.
- b) Berdiri dengan kaki kiri agak sedikit ke depan dari kaki kanan.
- c) Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
- d) Pantulkan bola dengan tangan kanan (pada permukaan bola).
- e) Gerakan lengan hampir seluruhnya.
- f) Pantulan bola dilakukan dengan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan).

- g) Menjinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya bola ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali.
- h) Setelah diratakan, watak, dan irama pantulan (*get the feeling*) dengan sikap berdiri ditempat maka mulailah dengan maju atau mundur.
- i) Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan, berkelok-kelok dengan rintangan dan dengan lawan.
- j) Kombinasikan antara mengoper, menggiring, dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

3. Teknik gerak berporos (*pivot*) dan olah kaki (*foot work*)

Pivot adalah perputaran tubuh dengan satu kaki tumpuan yang tidak boleh berpindah tempat dan penempatan berat badan 60% pada kaki tumpuan (Danny Kosasih, 2008). Karena dalam olahraga 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).

4. Teknik merayah (*Rebound*)

Rebound yaitu usaha mengambil atau menangkap bola sesaat setelah dilakukannya shooting yang tidak masuk (Danny Kosasih, 2008). *Rebound* ini

adalah bagian yang sangat besar dari sebuah pertandingan pada semua *level* olahraga bola basket.

5. 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.

Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam olahraga 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 olahraga bolabasket 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 olahraga bolabasket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, *rebound* adalah teknik yang harus dikuasai. Namun untuk membuat skor harus mampu melakukan tembakan dan sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lain dalam olahraga bola basket.

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

Dalam olahraga 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 points* adalah dihitung sebanyak dua angka, sedangkan gol di luar garis *three points* 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:

a) *Set shoot*

Tembakan ini jarang digunakan dalam olahraga 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.

b) *Lay up shoot*

Lay up adalah yang harus dipelajari dalam olahraga bolabasket. 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.

c) *Underhand shoot*

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.

d) *Jump shoot*

Tembakan ini sulit dihalangi karena di titik tertinggi lompatan *vertical* penembak.

e) *Hook shoot*

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 shoot*, tembakan ini sangat tergantung keseimbangan tubuh. Untuk melakukan tembakan *hook* dengan tangan kanan, pemain melakukan *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.

f) *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.

g) *Reverse lay up shoot*

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.

h) *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 bolabasket adalah:

a. Tembakan dua tangan dari depan dada

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

b. Tembakan dua tangan dari atas kepala

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

c. 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.

d. Tembakan *lay up*

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

e. 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.

f. 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.

g. 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.

h. 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 kearah keranjang.

Adapun istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam dunia bolabasket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu BEEF, yang memberikan pengertian sebagai berikut:

B (*Balance*); gerakan selalu dilakukan dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur tubuh dalam posisi seimbang.

E (*Eyes*); agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera menfokuskan diri pada target atau *ring* (pemain harus dengan cepat mengkoordinasikan dengan cepat dimana letak ring).

E (*Elbow*); pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.

F (*Follow Through*); kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring. (Danny Kosasih, 2008;47)

2.1.3 Teknik *Lay Up shoot*

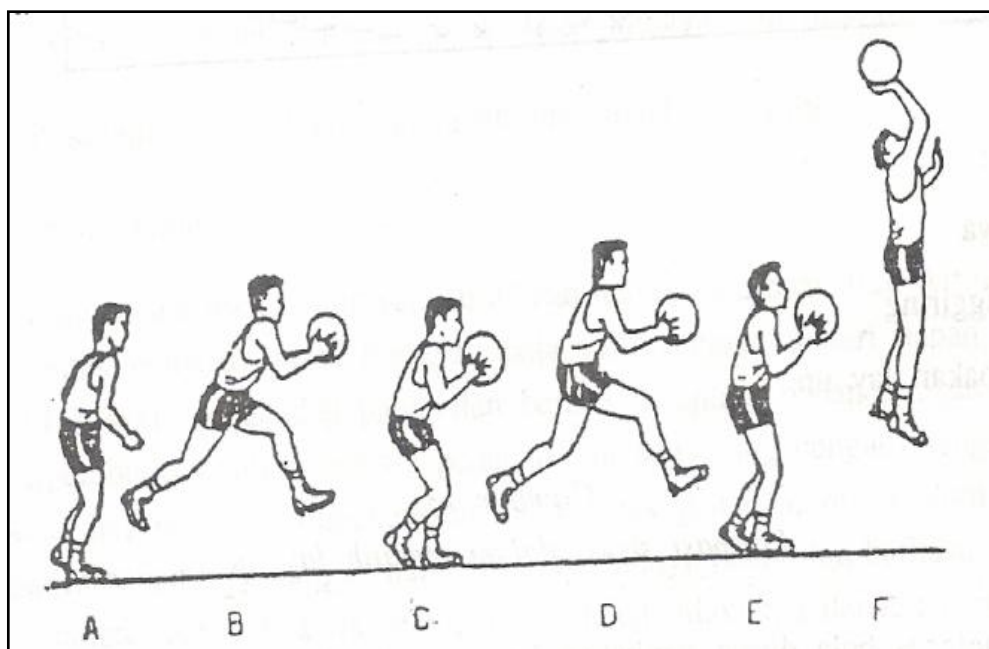
Menurut PERBASI dalam buku bola basket untuk semua (2006: 24). tembakan *lay up* adalah hal yang harus di pelajari dalam olahraga bola basket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. Tembakan ini dimulai dari menangkap bola sambil 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 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 pada petak kecil di atas basket, kalau arah bola dari kanan.

Adapun digambarkan dengan skema sebagai berikut :



Gambar 1. Tembakan *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 olahraga 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.

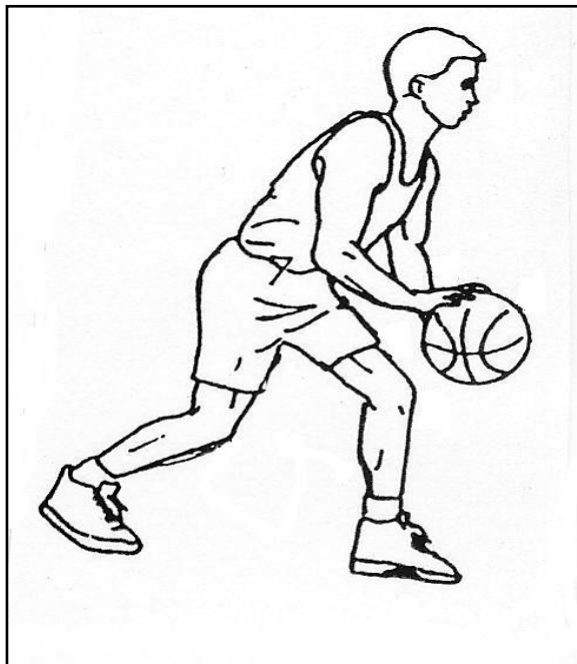
Menembak, khususnya tembakan *lay up* merupakan keahlian yang sangat penting dalam bolabasket disamping teknik dasar yang lain. Penembak yang baik sering disebut dengan *pure shooter*, disebut demikian karena kehalusan tembakannya. Penembak yang handal itu merupakan hasil dari latihan, bukan bawaan dari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



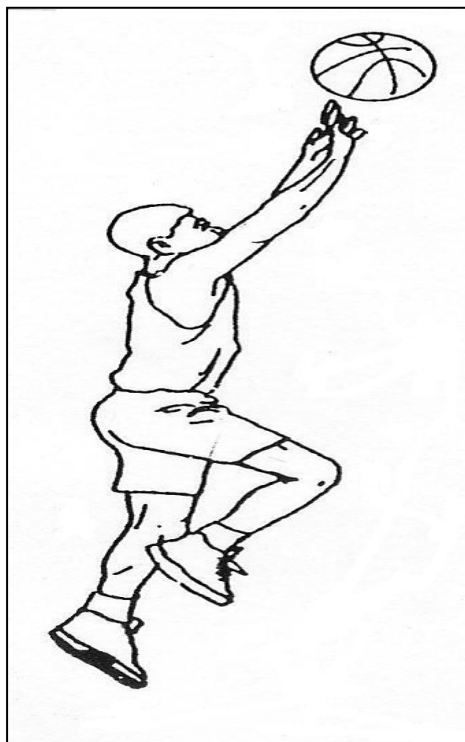
Gambar 2. Gerakan Fase Persiapan
(Hal Wissel, 1996: 61)

2. Fase pelaksanaan:

- a. Angkat lutut untuk melompat ke arah 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.



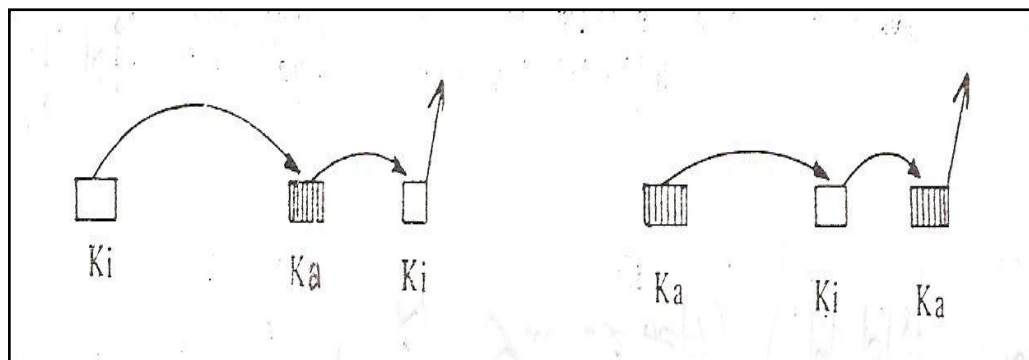
Gambar 3. Gerakan Fase Pelaksanaan
(Hal Wissel, 1996: 61)

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

1. Pada saat mengambil ancang-ancang menggunakan lompatan jauh (seimbang depan dan 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).

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



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

2.1.4 Efektivitas Latihan

Efektivitas adalah adanya kesesuaian antara orang yang melaksanakan tugas dengan sasaran yang dituju. Efektivitas adalah bagaimana suatu organisasi berhasil mendapatkan dan memanfaatkan sumber daya dalam usaha mewujudkan tujuan operasional (Mulyasa, 2009:173).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dikutip oleh Mulyasa (2009:173) menjelaskan efektif berarti ada efeknya (akibatnya, pengaruhnya, kesannya), manjur atau mujarab, dapat membawa hasil. Efektivitas berkaitan dengan terlaksananya semua tugas pokok, tercapainya tujuan, terbentuknya kompetensi, ketepatan waktu, dan adanya partisipasi aktif dari anggota.

Dari pengertian efektivitas menurut Mulyasa dan Kamus Besar Bahasa Indonesia di atas peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa efektivitas merupakan suatu ukuran bagaimana sebuah program dapat berhasil melaksanakan tugas-tugas yang sudah ditentukan terlebih dahulu sebelum program dilaksanakan. Dalam penelitian ini, keefektivan yang akan diukur adalah mengenai perbandingan antara dua metode latihan *lay up shoot* yaitu metode latihan *underhand lay up shoot* dan metode latihan *overhand lay up shoot* dengan sudut 45 derajat. Kedua metode latihan tersebut akan dibandingkan, dan nantinya akan diperoleh hasil yang menunjukkan perbedaan tingkat hasil kemampuan *lay up shoot* antara keduanya, kemudian dianalisis metode latihan manakah yang lebih baik.

2.1.5 Bentuk latihan *Lay up* dengan *passing*

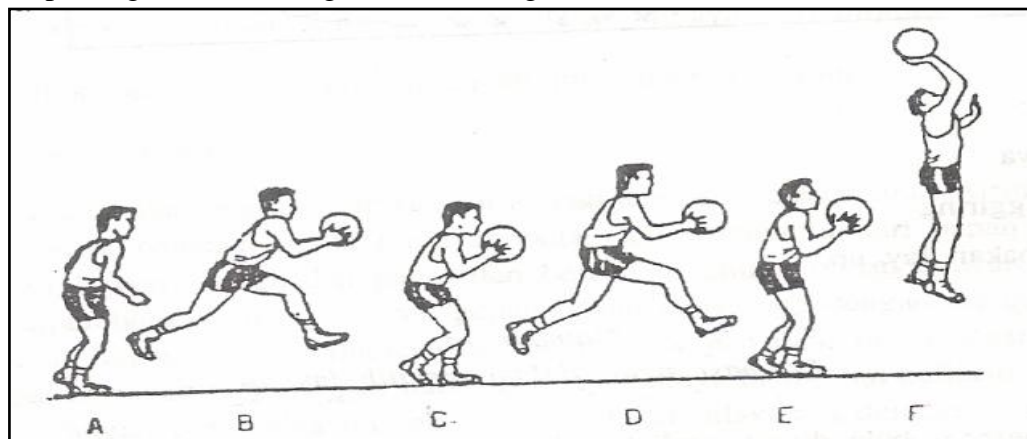
Menurut Imam Sodikun (1992: 103) cara melakukan *lay up* yang benar adalah:”Dimulai dari menangkap bola sambil melayang, menumpu dengan satu

kaki, melangkah dengan kaki yang lain ke depan, menumpu lagi dengan kaki yang beda, melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan basket.

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

1. Saat menerima bola, saat menerima dari operan 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 4. *Lay up* dengan *passing*
(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

2.1.6 Bentuk latihan *Lay up* dengan *dribble*

Menurut Imam Sodikun (1992: 94) cara ini dilakukan dengan menggiring bola sendiri menuju ke basket, setelah dekat dengan basket kemudian melaksanakan tembakan *lay up* tergantung pada perkiraan dan ketrampilan masing-masing. 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. Penangkapan bola dilakukan dari pantulan bola persis seperti tembakan *lay up* yang dilakukan dengan bola dari teman. Bedanya hanyalah pada saat menerima bola, yaitu dari teman dan dari diri sendiri disaat menggiring. Tujuannya adalah sama yaitu melakukan tembakan sedekat-dekatnya pada basket. Penangkapan bola pada waktu melayang jangan terlalu jauh dengan basket atau terlalu dekat dengan basket. Karena akan mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *lay up*.

2.1.7 Keuntungan dan kelemahan *lay up shoot* dengan lepasan bola *underhand lay up shoot* dan *overhand lay up shoot*

Salah satu dari tujuan dasar olahraga bolabasket adalah untuk mendapatkan suatu tembakan yang baik untuk mendapatkan skor yang bisa dilakukan dengan *lay up shoot*. *Dribble* merupakan suatu kesatuan dalam pelaksanaan tambakan *lay up*. Dalam hal ini lebih diutamakan pada lepasannya yaitu *underhand lay up shoot* dan *overhand lay up shoot*. *Underhand lay up shoot* lebih sering digunakan pada saat melakukan *lay up*.

Untuk itu perlu kiranya mengetahui kelebihan dan kekurangan dari kedua bentuk lepasan *lay up shoot* tersebut.

- a. Keuntungan dan kelemahan *lay up shoot* dengan *underhand lay up shoot*
 1. Keuntungan *lay up shoot* dengan lepasan *underhand lay up shoot* antara lain:
 - a) Bola tidak mudah terlepas dari pegangan tangan dikarenakan telapak tangan berada di bawah bola.
 - b) Untuk pemain jika bertemu dengan musuh yg memiliki postur lebih tinggi dapat mengelabui dengan melewatinya melalui sela-sela tangan dan badan.
 2. Kekurangan *lay up shoot* dengan *underhand lay up shoot* antara lain:
 - a) Lebih mudah terbaca pergerakannya oleh lawan ketika akan melepaskan bola
 - b) Untuk pemain yang memiliki postur tubuh lebih pendek ketika akan melepaskan bola tenaga yang dibutuhkan lebih banyak disbanding dengan pemain yang memiliki postur tinggi.
- b. Keuntungan dan kelemahan *lay up shoot* dengan *overhand lay up shoot*
 1. Kelebihan *lay up shoot* dengan *overhand lay up shoot* antara lain :
 - a) Jika bertemu musuh yg telah siap menghadang didepan dengan *jumping* yg lebih tinggi dapat dengan seketika merubah dari *lay up* ke posisi *shooting*
 - b) Posisi bola akan berada lebih tinggi sehingga bola akan susah untuk di *block*
 2. Kekurangan *lay up shoot* dengan *overhand lay up shoot* antara lain:
 - a) Kontrol terhadap bola sangat susah dikarenakan posisi pergelangan tangan seperti posisi *shooting* sehingga sering terjadi bola lepas dari pegangan tangan.

- b) Harus mampu mengontrol tenaga yang dikeluarkan pada saat melepaskan bola.

2.2 Kerangka Berfikir

Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa yang dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi juga dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

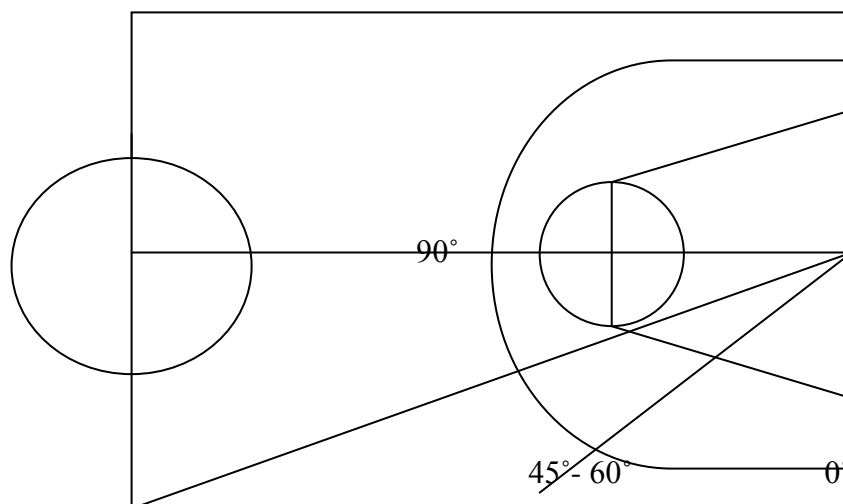
Dari pembicaraan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kegiatan latihan tidak hanya ditekankan pada faktor intern saja melainkan juga faktor ekstern. Faktor intern menyangkut faktor jasmaniah, psikologis dan kelelahan. Sedangkan faktor ekstern menyangkut faktor metode latihan, pelatih, dan kondisi lingkungan. Keseluruhan faktor yang berpengaruh terhadap latihan mempunyai andil yang sama besar dalam memberikan dasar dan kemudahan dalam pencapaian tujuan latihan yang optimal.

Lay up shoot sangat penting, sehingga pemain bola basket harus berusaha untuk melakukan *lay up shoot* dengan baik untuk mendapatkan point melalui *shoot*. Keberhasilan pelatih dalam meningkatkan kemampuan *lay up shoot* sangat dipengaruhi ketepatan metode latihan yang diterapkan. Metode latihan adalah sebuah cara yang digunakan oleh pelatih dalam upaya meningkatkan kemampuan anak latih secara efektif dan efisien. Ketepatan dalam memilih metode latihan yang diterapkan akan sangat mempengaruhi tingkat pencapaian selama dalam

proses latihan. Untuk itu, penerapan metode latihan harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi lingkungan permainan.

Hasil analisis dari gerakan *lay up* ternyata lebih kompleks di banding dengan hanya meloncat. Gerakan *lay up* terdiri dari lari, lompat, dan menembak., atau bisa berasal dari menggiring, menangkap bola sambil melompat, melangkah, melangkah, dan menembak. Sebab tembakan *lay up* ini dilakukan dengan rangkaian langkah kaki untuk memperpendek jarak dengan ring. *Lay up shot* dapat dilakukan dari sisi kanan, sisi kiri dan sisi depan dari lapangan lawan, Yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik tembakan *lay up* adalah sudut yang dihasilkan oleh langkah terakhir yang biasanya berkisar antara 45° - 60° dan dari sisi terbesar. Oleh karena itu dari penjelasan di atas maka pelaksanaan tembakan *lay up* yang dilaksanakan serta yang diteliti penulis hanya dari sebelah kanan

180°



Gambar 6
Lay up dari sudut 45° - 60°

Menurut PERBASI (2006: 24) teknik melepaskan tembakan *lay up* ada dua cara yaitu : 1) *Underhand lay up shoot*; 2) *Overhand lay up shoot*. Teknik melepaskan tembakan *lay up* melalui *underhand lay up shoot* merupakan

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

Pemain dalam melakukan tembakan *lay up* kanan harus selalu memperhatikan sudut antara ring dan papan pantul yang berkisar antara 45° - 65°. Dengan alasan bahwa dengan memperhatikan sudut tersebut maka pemain dapat melakukan tembakan *lay up* kanan dengan mudah dalam menentukan sasaran yang akan dicapai, yaitu memasukkan bola ke ring baik melalui pantulan terlebih dahulu maupun langsung.

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya (Sutrisno Hadi, 2000 : 257). Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan, maka didapat hipotesis penelitian ini adalah : Latihan *lay up* menggunakan *underhand* lebih baik daripada latihan *lay up* menggunakan *overhead* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Suatu penelitian harus sesuai dengan metode yang lebih dibakukan, karena berbobot atau tidaknya suatu penelitian ditentukan oleh bagaimana cara yang digunakan dalam penelitian itu. Seperti pendapat Sutrisno Hadi (2000:4) yang mengatakan metodologi, sebagaimana yang kita kenal sekarang ini memberikan suatu garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang didapat dari suatu penelitian akan mempunyai harga yang setinggi-tingginya.

Penguasaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan permasalahan yang akan diteliti, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan survei. Survei merupakan suatu cara mengadakan penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan obyek yang cukup banyak dalam suatu jangka waktu tertentu. Survei pada umumnya bertujuan untuk membuat penilaian terhadap kondisi dan praktek penyelenggaraan sesuatu di masa sekarang, atau untuk menyusun perencanaan yang teliti tentang pengembangannya (Mohamad Ali, 1993:121-122).

3.2 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat sama (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Dari pengertian populasi tersebut diatas menunjukkan bahwa populasi yang dijadikan objek penelitian, harus mempunyai satu sifat sama. Misalnya sifat bawaan kodrat, seperti jenis kelamin.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota ekstrakurikuler basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2012 yang berjumlah 40 siswa baik pemain bola basket putra dan putri.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131) . Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sampel adalah wakil atau sebagian dari populasi yang hendak diselidiki dan mempunyai satu sifat sama. Untuk menentukan jumlah yang akan diambil, disesuaikan dengan beberapa pendapat dibawah ini mengenai jumlah sampel untuk penelitian.

Sekedar patokan apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih tergantung:

1. Kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, tenaga dan dana.
2. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari tiap subjek karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.

3. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti, untuk penelitian yang risikonya besar, tentu saja sampel lebih besar lebih baik (Suharsimi Arikunto,2006:134).

Pada penelitian ini dalam menentukan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan) yaitu teknik sampling yang dilakukan dengan cara mengambil subjek didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Arikunto, 2010:183). Maka, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain putra bola basket anggota ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Batang yang berjumlah 24 siswa.

3.3 Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1998:99) menyatakan bahwa variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi obyek penelitian, setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Objek tersebut sering disebut sebagai gejala, dan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun dalam tingkatnya disebut dengan variabel (Sutrisno Hadi, 1987:224). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan variabel terikat.

- a. Variabel bebas

- 1) Latihan *lay up shoot* menggunakan *underhand lay up shoot*.
- 2) Latihan *lay up shoot* menggunakan *overhead lay up shoot* dengan sudut 45 derajat.

- b. Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil tembakan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan dua macam metode pengumpulan data yaitu :

1. Metode dokumentasi.

Metode dokumentasi digunakan untuk mendapatkan data tentang identitas dari siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang Tahun 2012 sampel sekaligus populasi penelitian. Dalam hal ini data yang diperoleh adalah daftar nama siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang Tahun 2012.

2. Metode tes.

Metode tes digunakan untuk mendapatkan data besarnya hasil kemampuan melakukan *lay up shoot* antara siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang Tahun 2012 dengan *underhand lay up shoot* dan *overhand lay up shoot* dengan sudut 45 derajat.

3.5 Instrumen penelitian

Instrumen adalah fasilitas atau alat pengumpul data. Benar tidaknya data sangat menentukan bermutu tidaknya hasil penelitian, sedangkan benar tidaknya data tergantung dari baik tidaknya instrumen pengumpul data. Suharsimi Arikunto (2000:160) menyatakan bahwa instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 macam yaitu: Tes *lay up shoot* menggunakan *underhead* dan *overhead* dengan sudut 45 derajat. Pelaksanaan tes ketrampilan *lay up shoot* yang sudah dimodifikasi:

1. Tujuan : mengukur keterampilan *lay up shot*
2. Peralatan : lapangan bola basket lengkap dengan papan dengan perlengkapannya dan bola basket.
3. Petunjuk : tester berada di dalam lapangan bagian tengah (sisi tengah lapangan) dengan memegang bola, kemudian men-dribel bola sendiri menuju ke ring basket kemudian melakukan gerakan *lay up shot* dari kanan.
4. Skor : tembakan yang sah adalah tembakan yang dilaksanakan dengan langkah *lay up shot* yang benar dan menghasilkan bola masuk ke basket, *lay up* dilaksanakan sebanyak 10 kali (Imam Sodikun, 102:125)

Penilaian adalah jumlah skor yang diperoleh selama *lay up shot* 10 kali, dan setiap bola masuk mendapat nilai satu. Disini akan terlihat makin banyak skornya maka hasilnya akan lebih baik. Pelaksanaan tes diawali dengan pemanasan dan dilanjutkan dengan mencoba melakukan *lay up shot* beberapa kali, kemudian baru dilaksanakan tes *lay up shot* sebanyak 10 kali.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Oleh karena itu, sebelum melakukan penelitian, peneliti mencari uji *validitas* dan uji *reliabilitasnya*.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai *validitas* tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki *validitas* rendah. (Suharsimi Arikunto, 2006: 168)

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Apabila datanya memang sudah benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, tetap akan sama. *Reliabilitas* artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. (Suharsimi Arikunto, 2006 : 178). Teknik yang digunakan dalam pengujian realibilitas dalam penelitian ini adalah tes ulang (*test-retest*). Dalam teknik ini dilakukan penyajian instrumen ukur pada suatu kelompok subjek dua kali dengan memberi tenggang waktu tertentu diantara dua penyajian tersebut. Apabila suatu tes atau instrument ukur telah diberikan dua kali pada subjek, maka diperoleh dua distribusi skor dari kelompok tersebut. Komputasi koefisien korelasi antara kedua distribusi skor tersebut akan menghasilkan suatu koefisien reliabilitas (Saifudin Azwar, 2010:55).

Rumus validitas yang digunakan:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien korelasi
- X : Skor *lay up shoot* dari kanan pada ujicoba 1
- Y : Skor *lay up shoot* dari kanan pada ujicoba 2
- N : Jumlah subjek (Suharsimi Arikunto, 2006 : 274).

Rumus Reliabilitas yang digunakan:

$$r_{11} = \frac{2xr_{ry}}{1 + r_{xy}}$$

(Suharsimi Arikunto, 2006:180)

Kemudian nilai r_{xy} dikonsultasikan dengan r-tabel dengan taraf signifikan 5%, apabila nilai $r_{xy} > t$ -tabel maka dikatakan *valid* dan *reliabel*.

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua bentuk analisis data berdasarkan jenis data, bahwa apabila data telah terkumpul, maka dikualifikasikan menjadi dua kelompok data, yaitu data kualitatif digunakan pada analisis non statistik dan data kuantitatif digunakan pada analisis statistik (Suharsimi Arikunto, 2006:245).

Data dari hasil tes dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif yang akan dianalisis secara deskriptif dengan langkah-langkah sebagai berikut :

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

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

Keterangan :

DP = Deskriptif Presentase (%)

n = Skor yang diperoleh

N = Skor Ideal

(Muhammad Ali, 1993:184)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dilaksanakan pada pemain bola basket putra pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Efektivitas latihan *lay up* menggunakan *underhead* dan *overhead* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012.

4.1 Deskripsi data Penelitian

Pengukuran tingkat kemampuan *lay up shoot* menggunakan *underhead* dan *overhead* pada sudut 45 derajat pada pemain bola basket putra pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012 tersaji dalam tabel t skor berikut ini:

Tabel 4.1
Hasil Survei Kemampuan *lay up shoot* menggunakan *underhead* dan *overhead* pada sudut 45 derajat

NO	NAMA	<i>Underhead</i>		<i>Overhead</i>	
		T Skor	Kriteria	T Skor	Kriteria
1	Alfa Deza Triana	9	Sangat Baik	7	Baik
2	Fahmi Khogrulatif	7	Baik	5	Cukup baik
3	Biva Al Ubaidiah	8	Baik	6	Cukup baik
4	Alif Lukman	9	Sangat Baik	7	Baik
5	M. Najibul Huda	7	Baik	7	Baik
6	Ghozi Garbo	7	Baik	7	Baik
7	Irfan	6	Cukup baik	6	Cukup baik
8	Micky	4	Kurang	3	Kurang
9	Wildan	7	Baik	9	Sangat Baik
10	Faizal	10	Sangat Baik	8	Baik
11	Izal	7	Baik	6	Cukup baik

12	Fariz	5	Cukup baik	3	Kurang
13	Jalu	3	Kurang	2	Sangat Kurang
14	Tegar	6	Cukup baik	6	Cukup baik
15	Airlangga	4	Kurang	1	Sangat Kurang
16	Andi Fifki	7	Baik	6	Cukup baik
17	Yulianto	6	Cukup baik	4	Kurang
18	Nugroho	5	Cukup baik	6	Cukup baik
19	Septian	6	Cukup baik	7	Baik
20	Sudirman	6	Cukup baik	6	Cukup baik
1	Alfa Deza Triana	9	Sangat Baik	7	Baik

Berdasarkan hasil survei tingkat kemampuan kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012 diperoleh kriteria *lay up* melalui tabel T Skor berikut:

Tabel 4.2. Kriteria *Lay Up*
(Imam Ghozali, 2009 : 116)

No.	Nilai Interval	Kriteria
1	9 - 10	Sangat Baik
2	7 - 8	Baik
3	5 - 6	Cukup Baik
4	3 - 4	Kurang
5	1 - 2	Sangat Kurang

Hasil analisis deskripsi persentase hasil kemampuan *lay up shoot* dengan menggunakan *underhead* dan *overhead* pada pemain bola basket putra pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012 hasil sebagai berikut :

Tabel 4.3

Diskripsi Data Kemampuan *lay up shoot* menggunakan *underhead* dan *overhead* pada sudut 45

Data	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi
Underhead	3	10	6.45	1.76
Overhead	1	9	5.60	2.03

Berdasarkan tabel di atas diperoleh gambaran kemampuan lay up shoot menggunakan *underhead* pada sudut 45, diperoleh rata-rata diperoleh skor 6,45, tertinggi dengan skor 10 dan skor terendah sebesar 3 dengan standar deviasi sebesar 1.71. Sedangkan Hasil *lay up* menggunakan *overhead* pada sudut 45, diperoleh rata-rata diperoleh skor 5,60, tertinggi dengan skor 9 dan skor terendah sebesar 1 dengan standar deviasi sebesar 2,03. Hasil kemampuan lay up shoot tersebut dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu sangat baik, bai, cukup baik, kurang dan sangat kurang. Hasil analisis deskriptif persentase berdasarkan kategori diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.4.

Deskripsi Persentase kemampuan lay up shoot menggunakan *underhead* pada sudut 45

No	<i>Kemampuan lay up shoot</i> menggunakan <i>underhead</i> pada sudut 45				
	Kriteria	Jumlah		Rata-rata	
		Frekuensi	Persen	Skor	Kriteria
1	Sangat baik	3	15%	6,45	Baik
2	Baik	7	35%		
3	Cukup Baik	7	35%		
4	Kurang	3	15%		
5	Sangat Kurang	0	0%		
Jumlah		20	100		

Dari tabel 4.3. di atas tampak bahwa responden dengan kemampuan lay up shoot dengan menggunakan *underhead* pada pemain bola basket putra pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012 sebanyak 7 responden atau sama dengan 35% dengan kategori baik dan cukup baik, sebanyak 3 responden atau sama dengan 15% dengan kategori sangat baik dan kurang, sedangkan yang termasuk dalam kategori kurang tidak ada. Hal ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar sampel dalam melakukan *lay up* menggunakan *underheads* termasuk dalam kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam diagram berikut ini.

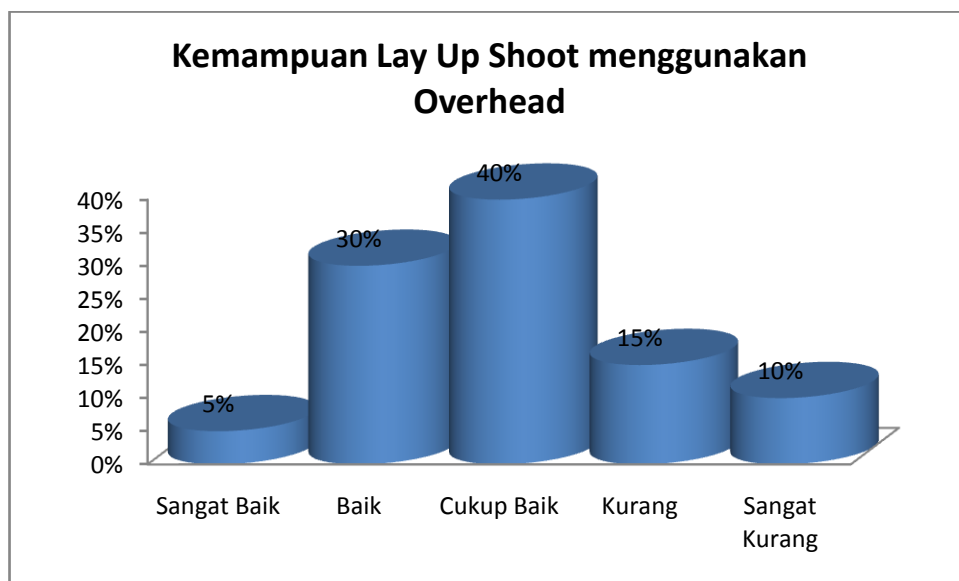


Grafik 4.1. Hasil kemampuan *lay up shoot* dengan Menggunakan *Underhead*

Tabel 4.5.
Deskripsi Persentase kemampuan *lay up shoot* menggunakan *Overhead* pada sudut 45

No	Kemampuan <i>lay up shoot</i> menggunakan <i>Overhead</i> pada sudut 45				
	Kriteria	Jumlah		Rata-rata	
		Frekuensi	Persen	Skor	Kriteria
1	Sangat baik	1	5%	5,6	Cukup Baik
2	Baik	6	30%		
3	Cukup Baik	8	40%		
4	Kurang	3	15%		
5	Sangat Kurang	2	10%		
Jumlah		20	100		

Dari tabel 4.4. di atas tampak bahwa responden dengan kemampuan *lay up shoot* dengan menggunakan *overhead* pada pemain bola basket putra pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012 sebanyak 8 responden atau sama dengan 40% dengan kategori cukup baik, sebanyak 6 responden atau sama dengan 30% dengan kategori baik, sebanyak 3 responden atau sama dengan 15% termasuk kategori kurang, sedangkan yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 2 responden atau sama dengan 10% dan sebanyak 1 responden atau sama dengan 5% termasuk dalam kategori sangat baik. Hal ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar sampel dalam melakukan *lay up* menggunakan *overhead* termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam diagram berikut ini.



Grafik 4.2. Hasil kemampuan lay up shoot dengan Menggunakan overhead

4.1.1 Uji Hipotesis

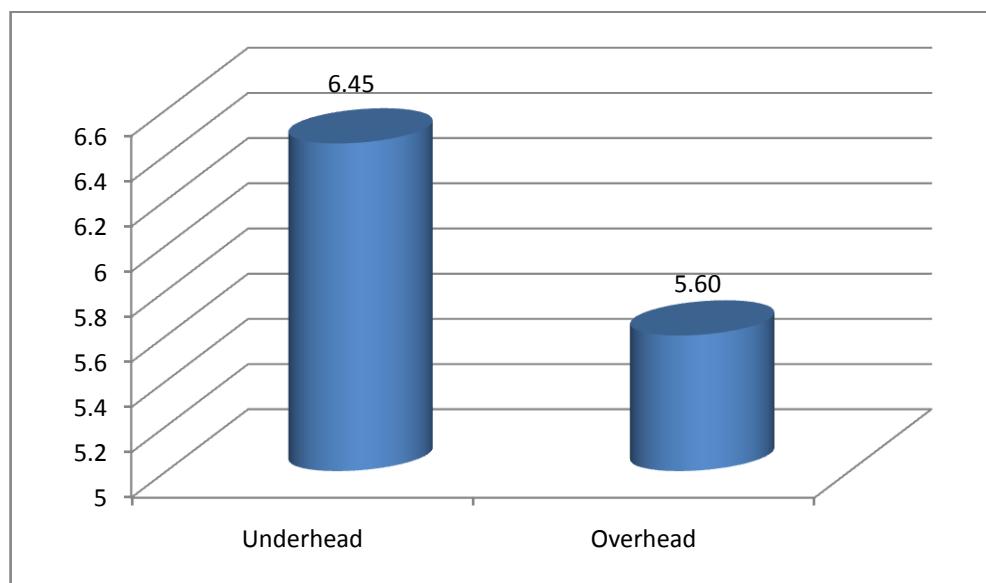
Hasil kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012 dengan latihan *lay up* menggunakan *underhead* dan *overhead* pada sudut 45 derajat terhadap secara keseluruhan dapat dirangkum dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 4.6. Perbedaan hasil Kemampuan melakukan lay up dengan Menggunakan *Underhead* dan *Overhead*

Kemampuan Melakukan <i>lay up</i>	Maksimal	Minimal	Rata-rata
Underhead	3	10	6.45
Overhead	1	9	5.60

Berdasarkan tabel 4.3 di atas diperoleh hasil bahwa *lay up shoot* menggunakan *underhead* menghasilkan rata-rata skor yang lebih tinggi sebesar 6,45 dibandingkan dengan menggunakan *overhead* dengan rata-rata skor sebesar 5,60. Dengan demikian dapat diperoleh hasil bahwa tingkat

Efektivitas latihan *lay up* menggunakan *underhand* lebih baik daripada latihan *lay up* menggunakan *overhead* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam diagram berikut ini.



Grafik 4.3. Hasil kemampuan *lay up shoot* dengan Menggunakan *underhand* dan *Overhead*

4.2 Pembahasan

Lay Up merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain bolabasket karena dua teknik dasar tersebut merupakan penentu dalam setiap pertandingan bolabasket. Sasaran akhir dari permainan bolabasket adalah mencetak angka. Untuk dapat mencetak angka, pemain bola basket harus dapat menguasai tehnik *lay up shoot* 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. Teknik 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 teknik dasar yang lainnya. (Wissel, 2000:43).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Efektivitas latihan *lay up* menggunakan *underhand* lebih baik daripada latihan *lay up* menggunakan *overhead* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012. Tingkat kemampuan *lay up shoot* dengan menggunakan *underhead* rata-rata sebesar 6,45 termasuk kategori cukup baik. Sedangkan *lay up shoot* dengan menggunakan *overhead* diperoleh rata-rata 5,60 yang termasuk kategori sedang. Hal ini memberikan gambaran bahwa dengan menggunakan metode *underhead* memperoleh hasil rata-rata yang lebih dibandingkan dengan menggunakan *overhead*. Teknik melepaskan tembakan *lay up* melalui *underhead lay up shoot* merupakan tembakan yang dilakukan dengan serangkaian gerakan mulai dari menangkap bola-lompat-langkah-lompat kemudian melepas bola dengan cara langsung kearah ring atau dipantulkan ke papan pantul dengan posisi tangan lurus telapak tangan menghadap ke atas. Sedangkan Tembakan *lay up overhand* merupakan tembakan yang dilakukan dengan serangkaian gerakan mulai dari menangkap bola-lompat-langkah-lompat kemudian melepas bola dengan cara langsung

kearah ring atau dipantulkan ke papan pantul dengan posisi tangan menekuk 90° disamping telinga telapak tangan menghadap ke atas.

Lay up shot adalah teknik yang sering dilakukan dalam bola basket dan yang paling banyak dipilih oleh pemain-pemain penyerang. Atlet-atlet zaman sekarang ini dengan segala kehalusannya telah mengembangkan suatu jumlah yang menakjubkan dari tembakan-tembakan sambil meluncur, menyabit, memutar badan dan mengapung diudara sesuai dengan peraturan permainan bola basket, seorang pemain yang membawa bola sendiri saat pantulan bola terakhir hanya diperbolehkan untuk menambah tiga langkah yaitu langkah pertama, langkah kedua dan yang ketiga sudah siap menembakan bola ke ring sebelum kaki yang selanjutnya mendarat ke lantai. .

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang ada di bab IV maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Kemampuan lay up shoot *shot* dengan menggunakan underhead pada pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012 sebanyak 7 responden atau sama dengan 35% dengan kategori baik dan cukup baik, sebanyak 3 responden atau sama dengan 15% dengan kategori sangat baik dan kurang, sedangkan yang termasuk dalam kategori kurang tidak ada. Hal ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar sampel dalam melakukan *lay up* menggunakan *underhand* termasuk dalam kategori baik.
2. Kemampuan lay up shoot *shot* dengan menggunakan overhead pada pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012 sebanyak 8 responden atau sama dengan 40% dengan kategori cukup baik, sebanyak 6 responden atau sama dengan 30% dengan kategori baik, sebanyak 3 responden atau sama dengan 15% termasuk kategori kurang, yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 2 responden atau sama dengan 10% dan sebanyak 1 responden atau sama dengan 5% termasuk dalam kategori sangat baik. Hal ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar sampel dalam melakukan *lay up* menggunakan *overhead* termasuk dalam kategori sedang.

3. Tingkat Efektivitas latihan *lay up* menggunakan *underhand* lebih baik daripada latihan *lay up* menggunakan *overhead* pada sudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil *lay up shoot* pada pemain bola basket putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2012.

5.2 Saran

1. Latihan *lay up* dengan menggunakan *underhead* lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *lay up shoot* pada pemain bola basket, Untuk itu para pelatih bola basket, agar kemampuan pemain dalam melakukan *lay up shoot* meningkat sebaiknya menggunakan metode latihan *underhead* tersebut sehingga kemampuan pemain akan semakin baik.
2. Disamping penggunaan metode yang tepat, pelaksanaan latihan yang rutin dan terprogram juga akan semakin baik. Karena dengan latihan rutin dan terprogram dengan baik, maka berbagai teknik *lay up shoot* dalam permainan bola basket dapat diberikan kepada para peserta latihan seperti dengan *bounce pass* dan *chest pass*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambler Vic. 1992. *Petunjuk Untuk Pemain dan Pelatih Bola Basket*. Bandung : PIONNER
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Olahraga Bola Besar*. Jakarta : Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan.
- Danny Kosasih. 2008. *Basketball Fundamental*. Semarang : Karang Turi Media
- Dedy Sumiyarsono. 2002. *Ketrampilan Bola Basket*. Yogyakarta : FIK UNY
- Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Djamarah, Syaiful Bahri dkk. 2006. *Strategi Belajar Mengajar (edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hall Wissel. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan taktik*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Mahfud Irsyada. 2000. *Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud
- Mohamad Ali. 1987. *Penelitian Kependidikan*
- M. Sajoto. 1969. *Olahraga Bola Basket*. Semarang. STO Semarang.
- PB. PERBASI. 2004. *Peraturan Olahraga Bola Basket*. Jakarta : Perbasi
- _____. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta : Perbasi.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 1998. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Sanjaya, Wina. 2006. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media
- Sukintaka. 1979. *Olahraga dan Metodik*. Bandung : TARATE.

Wahana Komputer Seri Profesional. 2009. *Pengolahan Data Statistik dengan SPSS 16.0*. Jakarta: Salemba Infotek.

WJS Purwadarminta. 1983. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Balai Pustaka

Lampiran 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
 Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 152 / PP.3.1.30 / V / 2012 16 Mei 2012
 Lampiran : 1 lembar
 Hal : Usul Penetapan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang (UNNES) Nomor 73/1995 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Pasal 7 mengenai Penentuan Pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Drs. Margono, M.Kes.
 NIP : 19601210,198601,1,001
 Pangkat/Golongan : Pembina IV/ a.
 Jabatan : Lektor Kepala
 Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Ilmu Kesehatan
 Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Priyanto , S.Pd.
 NIP : 19800619,200501,1,002
 Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk. 1 / III-b
 Jabatan : Asisten Ahli
 Mata Kuliah : TP. Bola Basket
 Sebagai Pembimbing Pendamping

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa :

- ✓ Nama : YUDI PRASETYO
 NIM : 6301406594
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 Tema : “ PENGEMBANGAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET “.

Untuk itu mohon diterbitkan surat penetapannya.



Ketua Jurusan PKLO

[Signature]
 Drs. Hermawan, M.Pd.
 NIP.195904011988031 002

FM-03-AKD-24

Lampiran 2



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007 Fax. 8508007
Email : FIK – UNNES SMG. @ . Com

DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor : 915 / FIK / 2012

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2011/2012

Menimbang: Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan /Prodi PKLO FIK membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan PKLO FIK UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :

1. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003 No.78).

Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahragha (PKLO) tanggal, 16 Mei 2012

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Margono, M.Kes.
NIP : 19601210,198601,1,001
Pangkat/Golongan : Pembina IV/ a.
Jabatan : Lektor Kepala
Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Ilmu Kesehatan
Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Priyanto, S.Pd.
NIP : 19800619,200501,1,002
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk. 1 / III-b
Jabatan : Asisten Ahli
Mata Kuliah : TP. Bola Basket
Sebagai Pembimbing Pendamping

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa :

Nama : YUDI PRASETYO
NIM : 6301406594
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Tema : " PENGEMBANGAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET".

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG
TANGGAL : 16 Mei 2012
Dekan
Pembantu Dekan Bidang Akademik,

DRS. TRI RUSTIADI, M.Kes.
NIP. 196410231990021 001

Tembusan :

1. Yth. Dekan FIK
2. Yth. Ketua Jurusan PKLO
3. Yth. Dosen Pembimbing dan Mahasiswa yang bersangkutan.

FM-03-AKD-24

Lampiran 3



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung F Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telp (024) 8508007, Fex. (024) 8508007
 Laman : <http://www.fik.unnes.ac.id> Email: fik@unnes.ac.id

Nomor : 4660UN37.1.6 / PL / 2012
 Lamp : -
 Hal : **Ijin Penelitian**

Yth: Kepala SMP N. 3 Batang
 di - Batang

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan Skripsi/Tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : YUDI PRASETYA
 NIM : 6301406594
 Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
 Judul : "EFEKTIFITAS LAY UP SHOOT MENGGUNAKAN UNDER HEAD DAN OVERHEAD PADA SUDUT 45 DERAJAT TERHADAP KEMAMPUAN HASIL LAY UP SHOOT PADA PEMAIN BOLA BASKET PUTRA SMP N 3 BATANG TAHUN 2012".

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 26 Juli 2012

a.n. Dekan,
 Pembantu Dekan Bid Akademik,



Drs. Tri Rustiadi, M. Kes.

NIP. 19641023 199002 1 001

Tembusan:
 1. Dekan
 2. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES
 3. Mahasiswa yang bersangkutan
 Universitas Negeri Semarang

FM—05.AKD-24

Lampiran 4



**PEMERINTAH KABUPATEN BATANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 3 BATANG
TERAKREDITASI A**

Jl. Ki Mangunsarkoro No.6 Telp (0285) 391422 Fax. (0285) 391422 Batang ☒ 51211
Website : www.smpn-3-btg.wordpress.co.cc -- e-mail : smpn_3_batang@yahoo.com

SURAT - KETERANGAN

Nomor : 423.6 / 263 / 2012

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 3 Batang menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama	: YUDI PRASETYA
NIM	: 6301406594
Fakultas	: FIK
Prodi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jenjang Program	: SI
Tahun Akademik	: 2011 / 2012
Alamat	: Dsn.Kendal Rt.01 Rw.04 Desa Tlogo Kec.Tuntang Kab.Semarang

Telah melaksanakan penelitian untuk penulisan skripsi dengan judul **“EFEKTIFITAS LAY UP SHOOT MENGGUNAKAN UNDER HEAD DAN OVERHEAD PADA SUDUT 45 DERAJAT TERHADAP KEMAMPUAN HASIL LAY UP SHOOT PADA PEMAIN BOLA BASKET PUTRA SMPN 3 BATANG TAHUN 2012 ”**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Batang, 4 Agustus 2012
Kepala Sekolah



Kastomo, S.Pd
NIP. 19570804 198102 1 003

**PERHITUNGAN VALIDITAS UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN
UNDERHEAD**

Rumus :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Kriteria

Butir angket Valid jika $r_{xy} > r_{tabel}$

Perhitungan :

berikut ini contoh perhitungan validitas angket pada butir nomor 1.

No.	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	1	10	1	100	10
2	0	2	0	4	0
3	1	8	1	64	8
4	1	10	1	100	10
5	0	8	0	64	0
6	1	7	1	49	7
7	1	6	1	36	6
8	0	2	0	4	0
9	1	10	1	100	10
10	1	10	1	100	10
11	0	7	0	49	0
12	1	2	1	4	2
13	0	3	0	9	0
14	0	6	0	36	0
15	0	3	0	9	0
16	1	7	1	49	7
17	0	6	0	36	0
18	1	4	1	16	4
19	0	4	0	16	0
20	1	8	1	64	8
Σ	11	123	11	909	74

Dengan menggunakan rumus tersebut diperoleh :

$$r_{xy} = \frac{[20 \times 74] - [11 \times 123]}{\sqrt{\{[20 \times 11] - [11]^2\} \{[20 \times 909] - [123]^2\}}}$$

$$r_{xy} = 0.522$$

Pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 20$ diperoleh $r_{tabel} = 0.444$

karena $r_{xy} > r_{tabel}$, maka angket No. 1 tersebut Valid

**PERHITUNGAN RELIABILITAS UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN
UNDERHEAD**

Rumus :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Kriteria

Apabila $r_{11} > r_{\text{tabel}}$, maka angket tersebut reliabel

Perhitungan

1. Varians Total

$$\sigma_t^2 = \frac{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}}{N}$$

$$\begin{aligned} \sigma_t^2 &= \frac{909 - \frac{[123]^2}{20}}{20} \\ &= 8.029 \end{aligned}$$

2. Varians Butir

$$\begin{aligned} \sigma_{b1}^2 &= \frac{11 - \frac{[11]^2}{20}}{20} = 0.26 \\ \sigma_{b2}^2 &= \frac{10 - \frac{[10]^2}{20}}{20} = 0.26 \\ &\cdot \\ &\cdot \\ &\cdot \\ \sigma_{b10}^2 &= \frac{12 - \frac{[12]^2}{20}}{20} = 0.25 \\ \Sigma \sigma_b^2 &= 2.38 \end{aligned}$$

3. Koefisien reliabilitas

$$\begin{aligned} r_{11} &= \left(\frac{10}{10-1} \right) \left(1 - \frac{2.38}{8.029} \right) \\ r_{11} &= 0.782 \end{aligned}$$

Pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 20$ diperoleh $r_{\text{tabel}} = 0.444$. Karena $r_{11} > r_{\text{tabel}}$ maka dapat disimpulkan bahwa angket tersebut reliabel

Lampiran 5

**TABEL PERHITUNGAN VALIDITAS DAN RELIABILITAS UJICOBA INSTRUMEN
PENELITIAN OVERHEAD**

No	BUTIR SOAL										Y	Y ²
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	5	25
2	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	4	16
3	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	6	36
4	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	4
5	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7	49
6	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	81
7	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	6	36
8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	4
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	81
10	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	64
11	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	6	36
12	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1
13	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2	4
14	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	4	16
15	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1
16	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	5	25
17	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	4	16
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
19	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	49
20	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	64
ΣX	11	12	14	11	9	10	7	10	11	11	106	708
ΣX ²	11	12	14	11	9	10	7	10	11	11	k = 10 Σσ _b ² = 2.54 σ _t ² = 7.69 r ₁₁ = 0.744	
ΣXY	67	69	81	71	57	64	52	64	73	66		
r _{xy}	0.621	0.544	0.638	0.472	0.494	0.592	0.578	0.555	0.546	0.472		
r _{tabel}	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444		
Kriteria	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid		
σ _b ²	0.26	0.25	0.22	0.26	0.26	0.26	0.24	0.26	0.26	0.26		

**PERHITUNGAN VALIDITAS UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN
OVERHEAD**

Rumus :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Kriteria

Butir angket Valid jika $r_{xy} > r_{tabel}$

Perhitungan :

berikut ini contoh perhitungan validitas angket pada butir nomor 1.

No.	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	1	5	1	25	5
2	0	4	0	16	0
3	1	6	1	36	6
4	0	2	0	4	0
5	0	7	0	49	0
6	1	9	1	81	9
7	0	6	0	36	0
8	1	2	1	4	2
9	1	9	1	81	9
10	1	8	1	64	8
11	1	6	1	36	6
12	0	1	0	1	0
13	0	2	0	4	0
14	0	4	0	16	0
15	0	1	0	1	0
16	1	5	1	25	5
17	0	4	0	16	0
18	1	10	1	100	10
19	1	7	1	49	7
20	1	8	1	64	8
Σ	11	106	11	708	67

Dengan menggunakan rumus tersebut diperoleh :

$$r_{xy} = \frac{[20 \times 67] - [11 \times 106]}{\sqrt{\{[20 \times 11] - [11]^2\} \{[20 \times 708] - [106]^2\}}}$$

$$r_{xy} = 0.621$$

Pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 20$ diperoleh $r_{tabel} = 0.444$

karena $r_{xy} > r_{tabel}$, maka angket No. 1 tersebut Valid

PERHITUNGAN RELIABILITAS UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN OVERHEAD

Rumus :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Kriteria

Apabila $r_{11} > r_{\text{tabel}}$, maka angket tersebut reliabel

Perhitungan

1. Varians Total

$$\sigma_t^2 = \frac{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}}{N}$$

$$\begin{aligned} \sigma_t^2 &= \frac{708 - \frac{[106]^2}{20}}{20} \\ &= 7.695 \end{aligned}$$

2. Varians Butir

$$\sigma_{b1}^2 = \frac{11 - \frac{[11]^2}{20}}{20} = 0.26$$

$$\sigma_{b2}^2 = \frac{12 - \frac{[12]^2}{20}}{20} = 0.25$$

.

.

.

$$\sigma_{b10}^2 = \frac{11 - \frac{[11]^2}{20}}{20} = 0.26$$

$$\sum \sigma_b^2 = 2.54$$

3. Koefisien reliabilitas

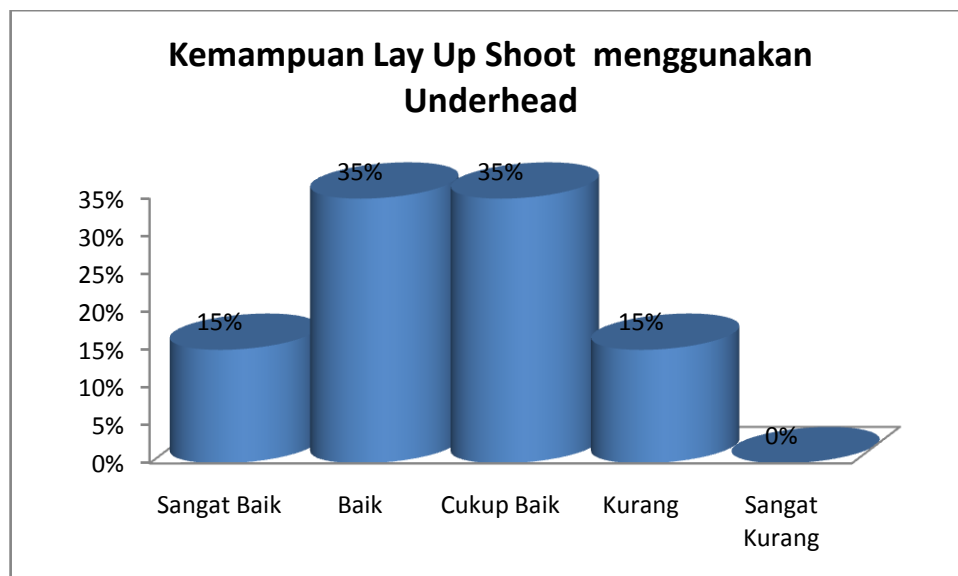
$$\begin{aligned} r_{11} &= \left(\frac{10}{10-1} \right) \left(1 - \frac{2.54}{7.695} \right) \\ r_{11} &= 0.744 \end{aligned}$$

Pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 20$ diperoleh $r_{\text{tabel}} = 0.444$. Karena $r_{11} > r_{\text{tabel}}$ maka dapat disimpulkan bahwa angket tersebut reliabel

Lampiran 7

TABULASI DATA HASIL KEMAMPUAN LAY UP SHOOT DENGAN MENGGUNAKAN UNDERHEAD

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah	Kriteria
1	Alfa Deza Triana	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Sangat Baik
2	Fahmi Khogrulatif	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	7	Baik
3	Biva Al Ubaidiah	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	Baik
4	Alif Lukman	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	Sangat Baik
5	M. Najibul Huda	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7	Baik
6	Ghozi Garbo	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	7	Baik
7	Irfan	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	6	Cukup baik
8	Micky	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	4	Kurang
9	Wildan	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	7	Baik
10	Faizal	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Sangat Baik
11	Izal	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	7	Baik
12	Fariz	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	5	Cukup baik
13	Jalu	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	3	Kurang
14	Tegar	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	6	Cukup baik
15	Airlangga	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	4	Kurang
16	Andi Fifki	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	7	Baik
17	Yulianto	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	6	Cukup baik
18	Nugroho	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	5	Cukup baik
19	Septian	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	6	Cukup baik
20	Sudirman	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	6	Cukup baik
Jumlah												129	
Minimal												3	
Maksimal												10	
Rata-rata												6.45	Baik
Standar Deviasi												1.76	
Sangat Baik												3	15%
Baik												7	35%
Cukup Baik												7	35%
Kurang												3	15%
Sangat Kurang												0	0%



Lampiran 6

TABULASI DATA HASIL KEMAMPUAN LAY UP SHOOT DENGAN MENGGUNAKAN OVERHEAD

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah	Kriteria
1	Alfa Deza Triana	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	Baik
2	Fahmi Khogrulatif	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	5	Cukup baik
3	Biva Al Ubaidiah	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	6	Cukup baik
4	Alif Lukman	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7	Baik
5	M. Najibul Huda	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7	Baik
6	Ghozi Garbo	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	7	Baik
7	Irfan	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	6	Cukup baik
8	Micky	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	Kurang
9	Wildan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	Sangat Baik
10	Faizal	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	Baik
11	Izal	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	6	Cukup baik
12	Fariz	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	3	Kurang
13	Jalu	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2	Sangat Kurang
14	Tegar	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	6	Cukup baik
15	Airlangga	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	Sangat Kurang
16	Andi Fifki	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	6	Cukup baik
17	Yulianto	0	0	1	1		1	0	0	1	0	4	Kurang
18	Nugroho	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	6	Cukup baik
19	Septian	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	Baik
20	Sudirman	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	6	Cukup baik
Jumlah												112	
Minimal												1	
Maksimal												9	
Rata-rata												5.6	Cukup baik
Standar Deviasi												2.04	
Sangat Baik												1	5%
Baik												6	30%
Cukup Baik												8	40%
Kurang												3	15%
Sangat Kurang												2	10%

