



**PENGARUH LATIHAN *LAY UP* DENGAN METODE JARAK  
BERTAHAP DAN KETINGGIAN RING BERTAHAP  
TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP***

(Eksperimen Pada Tim Bolabasket Putri SMA N 1 Pegandon Tahun 2019)

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

Saskia Nurul Hasnah

6301415120

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2019**

## ABSTRAK

**Saskia Nurul Hasnah, 2019.** Pengaruh Latihan Metode Jarak Bertahap dan Ketinggian *Ring* Bertahap terhadap Kemampuan *Lay Up* Tim Bolabasket Putri SMA N 1 Pegandon Tahun 2019. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Soedjatmiko, M. Pd.

Tujuan penelitian adalah: 1) mengetahui pengaruh latihan *lay up* dengan metode jarak bertahap terhadap kemampuan *lay up*. 2) mengetahui pengaruh latihan *lay up* dengan metode ketinggian *ring* bertahap terhadap kemampuan *lay up*. 3) mengetahui mana yang lebih baik antara latihan jarak bertahap dan ketinggian *ring* bertahap terhadap kemampuan *lay up*.

Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan pola M-S. Populasi 17 orang, sampel 12 orang, teknik pengambilan sampel *purposive random sampling*. Analisis data dengan *t test*. Variabel bebas latihan jarak bertahap dan ketinggian *ring* bertahap. Variabel terikat kemampuan *lay up*.

Hasil penelitian kelompok eksperimen diperoleh  $t_{hitung} = 3,841 > t_{tabel} = 2,571$  signifikan, ada perbedaan data *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen. Hasil penelitian kelompok kontrol diperoleh  $t_{hitung} = 3,95 > t_{tabel} = 2,571$  signifikan, ada perbedaan data *pre test* dan *post test* kelompok kontrol. Hasil uji *t post test* kedua kelompok diperoleh  $t_{hitung} = 0,542 < t_{tabel} = 2,571$  signifikan, tidak terdapat perbedaan data *post test* kelompok eksperimen dan kontrol.

Simpulan penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan latihan dengan metode jarak bertahap terhadap kemampuan *lay up*, ada pengaruh yang signifikan latihan dengan metode ketinggian *ring* bertahap terhadap kemampuan *lay up*.

**Kata Kunci :** jarak bertahap, *shooting*, *lay up*

## **ABSTRACT**

**Saskia Nurul Hasnah, 2019.** The Effect of A Practice Lay Up Using a Gradual Distance Approach and a Gradual Range of Ring Height to The Ability to Lay Up on 1 Pegandon Senior High School Women Basketball Team on 2019. An Essay on Sports Coaching Education. Faculty of Sport Science. Semarang State University. Dr. Soedjatmiko's mentor, M. Pd.

The purpose of reasearch is to: 1) knowing the effect of incremental distance training to enhance ability lay up. 2) knowing the effects of ring altitude exercises are gradual to improve power lay up. 3) find out wich is better between incremental distance practice and icremental ring height to improve lay up skills.

Reasearch method use experimentation in M-S patterns. Population 17 people, sample 12 people, with purposive random sampling technique. Data analysis using t-test. The free variable's exercise icrements of distance and icrements of ring altitude. Variable bound ability lay up.

The result of the experimental group is obtained  $t_{count} = 3,841 > t_{table} = 2,571$ . It is significant, there is diference of pre test result data and and post test of experiment group. The result of control group study obtained  $t_{count} = 3,95 > t_{table} = 2,571$ . It is significant, there is diference of pre test result and post test of control group. The result of t post test of both groups was reached by  $t_{count} = 0,542 > t_{table} = 2,571$ . It is significant, it means ther isi no diferences of second post test data to experiment and control group.

The conclusion in this reasearch there's a significant effect of exercise with the gradual distance method on the ability to lay up, there's a significant effect of exercise with the icremental of ring altitude method on th ability to lay up.

**Keywords :** gradual distence, icremental of ring altitude, lay up

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Saskia Nurul Hasnah

NIM : 6301415120

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul : Pengaruh Latihan *Lay Up* Dengan Metode Jarak Bertahap dan Ketinggian *Ring* Bertahap Terhadap Kemampuan *Lay Up* pada Tim Bolabasket Putri SMA N 1 Pegandon Kendal Tahun 2019

Menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 2019



Saskia Nurul Hasnah  
NIM. 6301415120

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

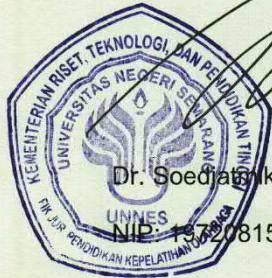
Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 18 September 2019

Menyetujui

Kajur/Prodi PKO



Dr. Soedjatmiko, M. Pd.

NIP: 197208151997021001

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, which appears to be "Soedjatmiko", written in a cursive style.

Dr. Soedjatmiko, M. Pd.

NIP: 197208151997021001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Saskia Nurul Hasnah NIM 6301415120 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga judul "PENGARUH LATIHAN LAY UP DENGAN METODE JARAK BERTAHAP DAN KETINGGIAN RING BERTAHAP TERHADAP KEMAMPUAN LAY UP EKSPERIMAN PADA TIM BOLABASKET PUTRI SMA N 1 PEGANDON TAHUN 2019" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 30 September 2019.



Panitia Ujian

Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, S. Pd, M. Kes.  
NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji

Priyanto, S. Pd, M. Pd  
NIP. 198006192005011002

(Penguji 1)

Sungkowo, S. Pd, M. Pd  
NIP. 198002252009121004

(Penguji 2)

Dr. Soedjatmiko, M. Pd  
NIP. 197208151997021001

(Penguji 3)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto :**

Tak perlu menjelaskan tentang dirimu kepada siapapun. Karena yang menyukaimu tidak butuh itu, dan yang membencimu tidak percaya itu (Ali Bin Abi Thalib).

### **Persembahan:**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- 1) Ibuku Siti Nurjanah dan ayahku Hadi Makmurarto yang tercinta, serta adikku Adilla Cahya yang kusayangi
- 2) Keluarga besar Sahrum dan Soetoro yang tercinta
- 3) Almamater UNNES yang saya banggakan

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Lay Up* Dengan Metode Jarak Bertahap dan Ketinggian *Ring* Bertahap pada Tim Bolabasket Putri SMA N 1 Pegandon Kendal Tahun 2019” dapat diselesaikan dengan baik dan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan pengarahan dan pengesahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Dr. Soedjatmiko, M. Pd, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar, memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan bimbingan yang terbaik bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu beserta staff TU jurusan dan fakultas yang telah membantu memberikan informasi baik akademik maupun administrasi bagi penulis.
6. Kepala SMA Negeri 1 Pegandon yang telah mengizinkan penulis dalam melaksanakan penelitian.



7. *Coach* Hasim selaku pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Pegandon yang telah memberikan waktunya untuk penulis melaksanakan penelitian.
8. Tim bolabasket putri SMA Negeri 1 Pegandon yang bersedia mengikuti *treatment* yang sudah diarahkan saat penelitian.
9. Saudara seperjuangan PKLO 2015, terima kasih karena telah banyak memberikan banyak cerita, pengalaman, dan kebersamaan. Mohon maaf bila ada salah.
10. Triyanto Jati Nugroho yang telah mendampingi dalam pengerjaan skripsi ini.
11. Vera Junifa, Ade Putri, Dyah Ayu Putri, Zulia Anggun, Maharamya Karuna, Meidy Femilia, dan Anita Fitriana terimakasih telah memberikan semangat dan dukungan.
12. Nadya Lailatul Ramadhani, Dini Cahya K, dan Ega Yuli Evianur yang mendukung dan membantu saat penelitian.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya, disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang, 2019  
Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iv
PERSETUJUAN .....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.6.2 Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Landasan Teori .....	8
2.1.1 Permainan Bolabasket .....	8
2.1.2 Teknik Dasar Bolabasket .....	9
2.1.3 Sarana Prasarana .....	12
2.1.4 <i>Lay Up</i> Shoot .....	16
2.1.5 Latihan Jarak Bertahap .....	20
2.1.6 Latihan Ketinggian <i>Ring</i> Bertahap.....	21
2.1.7 Ekstrakurikuler .....	21

2.1.8	Latihan .....	22
2.1.9	Tes.....	23
2.2	<i>Whole And Part Training</i> .....	23
2.3	Kerangka Berpikir.....	26
2.3.1	Pengaruh Latihan Metode Jarak Bertahap .....	26
2.3.2	Pengaruh Latihan Ketinggian Ring Bertahap .....	26
2.4	Hipotesis .....	27

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1	Jenis dan Desain Penelitian .....	28
3.2	Variabel Penelitian .....	29
3.3	Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel .....	29
3.3.1	Populasi .....	29
3.3.2	Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	29
3.4	Instrumen Penelitian .....	30
3.5	Prosedur Penelitian .....	32
3.5.1	Langkah Awal .....	32
3.5.2	Pelaksanaan <i>Pre test</i> .....	32
3.5.3	Pelaksanaan <i>Treatment</i> .....	32
3.5.4	Pelaksanaan <i>Post test</i> .....	32
3.5.5	Menganalisis Dan Menyimpulkan Data .....	33
3.5.6	Penulisan Laporan Penelitian .....	33
3.6	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	33
3.6.1	Faktor Kemampuan Sampel .....	33
3.6.2	Faktor Kesungguhan.....	33
3.6.3	Faktor Kebosanan.....	34
3.7	Teknik Analisis Data.....	34
3.7.1	Uji Normalitas Data .....	34
3.7.2	Uji Homogenitas.....	34
3.7.3	Uji t.....	35

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1	Hasil Penelitian .....	36
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian .....	36
4.1.2	Uji Normalitas.....	37
4.1.3	Uji Homogenitas.....	38
4.1.4	Uji Hipotesis / Uji t.....	39
4.1.5	Peningkatan Hasil <i>Lay Up</i> .....	44

4.2	Pembahasan.....	45
<b>BAB V PENUTUP</b>		
5.1	Simpulan.....	47
5.2	Saran .....	47
DAFTAR PUSTAKA.....		48
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....		50

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4.1	Deskriptif Data Penelitian .....	36
4.2	Hasil Uji Normalitas Data Penelitian .....	37
4.3	Hasil Uji Homogenitas .....	38
4.4	Hasil Uji t Data <i>Pre test</i> .....	39
4.5	Uji Beda <i>Pre-Test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Eksperimen .....	40
4.6	Uji Beda <i>Pre-Test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Kontrol .....	42
4.7	Hasil Uji t Data <i>Post test</i> .....	43
4.8	Peningkatan Kemampuan <i>Lay Up</i> .....	44

## DAFTAR GAMBAR

2.1	Lapangan Bolabasket.....	13
2.2	Bola Basket.....	14
2.3	Papan Pantul .....	15
2.4	Keranjang / <i>Ring</i> Bolabasket .....	16
2.5	<i>Lay Up Shoot</i> .....	17
2.6	Fase Persiapan <i>Lay Up</i> .....	18
2.7	Fase Pelaksanaan <i>Lay Up</i> .....	19
2.8	Pola Latihan Metode Jarak Bertahap.....	20
4.1	Grafik Peningkatan Kemampuan <i>Lay Up</i> .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Usul Topik .....	51
2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing.....	52
3. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	53
4. Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	54
5. Biodata Sampel Penelitian .....	55
6. Data <i>Pre test</i> .....	56
7. Data <i>Pre test</i> Berdasarkan Peringkat .....	57
8. Data <i>Matching</i> Hasil <i>Pre test</i> Dan Pemasangan.....	58
9. Data <i>Matching</i> Tes Awal Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....	59
10. Data Hasil <i>Post test</i> .....	60
11. Data <i>Matching</i> Tes Akhir Kelompok Eksperimen Dan Kontrol .....	61
12. Presensi Kehadiran Atlet.....	62
13. Program Latihan.....	63
14. Hasil Data Spss.....	69
15. Tabel Signifikan.....	73
16. Dokumentasi Penelitian.....	74

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang di gemari masyarakat terutama di kalangan remaja dan mahasiswa baik di dalam negeri maupun luar negeri. Melalui olahraga ini pelajar memiliki banyak manfaat baik fisik, mental, maupun sosial.

Olahraga bolabasket adalah suatu olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang tiap tim nya berisi 5 pemain di lapangan dan 7 pemain cadangan, sehingga satu tim memiliki total pemain 12 orang. Tujuan dari permainan ini yaitu untuk memasukan bola kedalam *ring* dan menjaga *ring* agar tidak kemasukan bola. Olahraga ini di mainkan selama 40 menit, dengan 1 quarter memiliki waktu 10 menit. Pemain dapat mencetak poin sebanyak – banyaknya tanpa ada batasan poin. Setiap bola yang masuk mendapatkan 2 poin apabila didalam garis *three point*, jika diluar itu maka akan mendapatkan 3 poin, dan apabila melakukan pelanggaran akan melakukan *free throw shoot* dengan 1 poin apabila bola berhasil masuk ke dalam *ring*.

Permainan bolabasket pertama kali diciptakan oleh Dr. James Naismith seorang guru pendidikan olahraga di *YMCA International Training School* pada abad ke-19, tepatnya pada musim gugur tahun 1891. Pada saat itu Dr. James Naismith membagi siswa menjadi 2 tim dan menggunakan keranjang buah persik yang digantung setinggi 3,05 meter sebagai *ring*. Pada awalnya jumlah tim hanya berjumlah 9 orang dan dimainkan tanpa menggiring (*dribbling*) sehingga bola hanya dapat berpindah melalui lemparan.



Menurut Danny Kosasih (2008: 2) bolabasket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatihkan saat mengembangkan dan melatih *skill* individu pemain, fisik, emosi, dan *team balance*, baik dalam posisi *diffense* maupun *offense*. Permainan bolabasket tidak sekedar untuk tujuan rekreasi melainkan untuk mencapai suatu prestasi yang optimal. Untuk mencapai prestasi ini tentunya diperlukan latihan khusus yang dimulai sejak usia dini terhadap calon atlet. Selain itu masih banyak hal lain yang harus di tingkatkan pada setiap waktunya. Hal itu lah yang dapat menciptakan prestasi yang optimal terhadap atlet. Menurut Zimmerman (1982:12), kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh faktor-faktor meliputi, fisik, teknik, taktik dan mental yang dimiliki atlet tersebut.

Dalam permainan bolabasket tentunya memiliki teknik dasar. Teknik dasar dari permainan bolabasket yaitu mulai dari *dribbling* (menggiring), *passing* (mengoper), *catching* (menangkap), dan *shooting* (menembak). Dalam permainan basket kita harus menguasai teknik-teknik tersebut agar permainan dapat berjalan dengan baik. Untuk memasukan bola kedalam *ring* tentunya memerlukan teknik, salah satu teknik yang *sering* digunakan dan memiliki peluang paling banyak untuk dapat mencetak poin atau memasukan bola ke *ring* yaitu dengan teknik *shooting*. *Shooting* adalah *skill* yang paling digemari (Danny Kosasih 2008: 46-47), sedangkan menurut Wisel (2000: 43) mengungkapkan bahwa kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukan bola atau *shooting*. *Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket, teknik dasar seperti *passing* (mengoper), *dribbling* (menggiring) bola, *diffense* (bertahan) dan *rebound*

(menangkap) akan mengantar pemain memperoleh peluang besar membuat skor, akan tetapi pada akhirnya harus tetap melakukan *shooting* atau tembakan.

*Shooting* atau menembak bola ke *ring* memiliki berbagai macam variasi. Variasi dalam *shooting* (menembak) meliputi *one hand shoot*, *shooting free throw*, *lay up shoot*, *three point shoot*, *jump shoot*, dan *hook shoot*. Para pemain bolabasket yang melakukan sebagian tembakan mereka dari posisi yang dekat dengan *ring* biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi presentase bola masuk, 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan (Jon Oliver 2007: 13). Salah satu yang sering digunakan yaitu tembakan *lay up*, karena pada variasi ini sangatlah efektif dan posisi pemain berada dekat dengan *ring*, sehingga peluang bola masuk ke dalam *ring* lebih besar.

*Lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan mendekati *ring* atau keranjang basket yang diawali dengan melakukan lompat-langkah-lompat. Tembakan ini juga bisa diawali berlari sambil menggiring bola lalu saat mendekati *ring* pemain melakukan lompat-langkah-lompat. Tembakan *lay up* harus sering dilatihkan karena tembakan *lay up* memerlukan langkah dan lompat, yang berakibat sering menimbulkan pelanggaran. Dalam teknik dasar *lay up* muncul banyak variasi mulai dari *lay up* jarak dekat hingga *lay up* jarak jauh dari *ring*. Di beberapa variasi tersebut tentunya memiliki kelebihan dan kelemahan. Tentunya dapat diketahui jarak yang dekat dengan *ring* berpeluang besar untuk mendapatkan poin dari pada jarak yang jauh dari *ring*.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan bagi siswa di luar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk memperluas wawasan siswa dan mengembangkan kemampuan dan keterampilan siswa dalam berbagai bidang akademik maupun non akademik. Ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMA N 1

Pegandon diadakan diluar jam pelajaran sekolah, dengan tujuan untuk menambah wawasan siswa dan meningkatkan kemampuan bakat dan minat siswa dari berbagai bidang studi. Dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler, siswa dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki baik akademik maupun non akademik seperti olahraga. Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui gerakan-gerakan yang berulang-ulang. Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler (UU RI Nomor 3 Pasal 18 Nomor 2 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional).

SMA N 1 Pegandon merupakan sekolah yang menerapkan ekstrakurikuler dengan baik untuk wadah mengembangkan kemampuan dan keterampilan siswa. Dapat dilihat dari pengelolaan pada ekstrakurikuler bolabasket yang telah meraih banyak prestasi dari tahun ke tahun. Siswa benar-benar diberikan fasilitas yang baik dan pembinaan yang baik sehingga menciptakan atlet-atlet yang berkualitas untuk mencetak prestasi sekolah. Esktrakurikuler bolabasket sendiri dilaksanakan setiap hari senin, selasa, kamis pada pukul 15.30 – 18.00 WIB di lapangan bolabasket SMA N 1 Pegandon.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap latihan bolabasket pada ekstrakurikuler putri di SMA Negeri 1 Pegandon, memperlihatkan sudah banyak yang mahir dalam melakukan gerakan *lay up*, akan tetapi dalam permasalahan yang terjadi peneliti tertarik ketika melihat siswa melakukan gerakan *lay up* dengan jarak yang berubah dan ketepatan lemparan yang masih kurang sehingga peluang masuknya bola kedalam *ring* sangat kecil. Hal ini dikarenakan bola yang terlalu jauh dari *ring* dan lemparan yang terlalu keras atau pelan yang

mengakibatkan bola memantul terlalu keras atau melambung kurang mendekati *ring*.

Disini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh yang ditimbulkan dengan metode latihan *lay up* dengan jarak bertahap dan ketinggian *ring* bertahap. Dari permasalahan itu, ingin diperoleh hasil seberapa besar pengaruh kemampuan *lay up* dari jarak jauh maupun dekat dan pengaruh dari ketinggian *ring* yang bertahap. Tujuannya untuk mengetahui apakah dengan jarak yang jauh atau dekat dan dengan ketinggian *ring* yang berbeda dapat berpeluang besar untuk mendapatkan poin.

Demikian peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan *Lay Up* dengan Metode Jarak Bertahap dan Ketinggian *Ring* Bertahap terhadap Kemampuan *Lay Up* pada Tim Bolabasket Putri SMA N 1 PEGANDON Tahun 2019”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi suatu masalah mengenai bagaimana pengaruh latihan *lay up* dengan metode jarak bertahap dan ketinggian *ring* bertahap terhadap kemampuan *lay up* pada tim bolabasket putri SMA N 1 Pegandon tahun 2019. Untuk mengetahui jarak dan ketepatan yang tepat agar dapat mengetahui di titik mana peluang mendapatkan poin lebih besar dalam mencetak angka.

## **1.3 Batasan Masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu mengenai salah satu teknik dasar permainan bolabasket yaitu *lay up shoot*. Dengan memfokuskan pengaruh

*lay up* yang ditimbulkan dengan metode jarak bertahap dan ketinggian *ring* bertahap pada tim bolabasket putri SMA N 1 Pegandon tahun 2019.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Seperti yang sudah diuraikan diatas berdasarkan latar belakang dan judul yang telah diambil, berikut masalah yang telah dirumuskan dalam bentuk pertanyaan :

1. Apakah ada pengaruh latihan *lay up* dengan metode jarak bertahap terhadap kemampuan *lay up* pada tim bolabasket putri SMA N 1 Pegandon tahun 2019?
2. Apakah ada pengaruh latihan *lay up* dengan metode ketinggian *ring* bertahap terhadap kemampuan *lay up* pada tim bolabasket putri SMA N 1 Pegandon tahun 2019?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *lay up* metode jarak bertahap dengan ketinggian *ring* bertahap terhadap kemampuan *lay up* pada tim bolabasket putri SMA N 1 Pegandon tahun 2019?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh terhadap latihan *lay up* dengan metode jarak bertahap terhadap kemampuan *lay up* pada tim bolabasket putri SMA N 1 Pegandon tahun 2019.
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh terhadap latihan *lay up* dengan metode ketinggian *ring* bertahap terhadap kemampuan *lay up* pada tim bolabasket putri SMA N 1 Pegandon tahun 2019.

3. Untuk mengetahui manakah pengaruh yang lebih baik antara metode jarak bertahap dengan ketinggian *ring* bertahap terhadap kemampuan *lay up* pada tim bolabasket putri SMA N 1 Pegandon tahun 2019.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini akan memberikan 2 manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pemain, pelatih, dan pembaca dalam cabang olahraga bolabasket mengenai kemampuan *lay up* dengan mengetahui pengaruh latihan *lay up* dengan menggunakan metode latihan jarak bertahap dan ketinggian ring bertahap.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam kemampuan *lay up* bagi tim bolabasket putri SMA N 1 Pegandon. Dengan memberi informasi mengenai bagaimana pengaruh metode latihan jarak bertahap dan ketinggian ring bertahap terhadap kemampuan *lay up*. Serta dapat menambah pengetahuan dengan mengetahui letak efektifitas jarak dan ketinggian ring yang tepat dalam melakukan gerakan *lay up*.

## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Permainan Bolabasket

Olahraga bolabasket adalah olahraga permainan kelompok yang dimainkan 2 tim dengan masing-masing tim memiliki 12 pemain, dengan komposisi 5 pemain inti dan 7 cadangan. Tujuan dari olahraga ini yaitu untuk mencetak poin sebanyak mungkin ke dalam *ring* lawan. Waktu yang ditempuh untuk permainan ini yaitu 4 quarter x 10 menit. Olahraga ini diciptakan pada abad ke-19. Dr. James Naismith seorang guru pendidikan olahraga di YMCA International Training School menciptakan olahraga bolabasket pada musim gugur tahun 1891. Naismith menggunakan keranjang buah persik yang digantung setinggi 3,05 m dan membagi siswa menjadi 2 tim.

Seiring berjalannya waktu dan zaman, permainan ini berkembang dengan sangat pesat mulai dari penyebarannya, fasilitas hingga teknik dasar yang digunakan untuk bermain. Awal mulanya bolabasket diciptakan untuk mengisi waktu luang saat musim gugur di YMCA akan tetapi dengan berkembangnya zaman bolabasket dikembangkan untuk meraih prestasi dan dijadikan sebuah pertandingan olahraga yang digemari diseluruh dunia. Banyak bermunculan klub-klub olahraga bolabasket terutama di Indonesia, dan atlet-atlet yang berprestasi di tingkat nasional. Tentunya untuk menjadi atlet harus memerlukan latihan yang rutin serta memahami setiap gerakan teknik dasar, yang nantinya dapat dikembangkan. Teknik dasar yang digunakan dalam permainan ini meliputi *dribbling* (menggiring), *passing* (mengoper), *catching* (menangkap), dan *shooting* (menembak). Salah satu teknik yang sangat berpengaruh untuk mencetak angka

yaitu *shooting* (menembak). *Shooting* merupakan salah satu teknik yang sangat digemari baik dari atlet maupun orang yang baru belajar bermain bolabasket.

### **2.1.2 Teknik Dasar Bolabasket**

Teknik dasar merupakan suatu gerakan atau kemampuan yang paling mendasar dalam sebuah permainan olahraga. Teknik dasar harus dapat dikuasai dengan baik, untuk mencapai hasil yang baik dalam melakukan gerakan teknik. Teknik dasar dilakukan secara berulang – ulang agar dapat dipahami dengan baik dan dapat dikembangkan.

Dalam olahraga bolabasket ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai agar dapat bermain dengan baik. Menurut Danny Kosasih dalam bukunya yang berjudul “*Fundamental Basketball*” tahun 2008, teknik dasar bermain bolabasket meliputi *ball handling* (penguasaan bola), *passing and catching* (lempar dan tangkap), *dribbling* (menggiring), *shooting* (menembak), dan *rebound* (menggambil).

Teknik dasar permainan bolabasket dapat dibagi menjadi sebagai berikut:

#### **2.1.2.1 Ball Handling (penguasaan bola)**

Dalam permainan bolabasket hal pertama yang harus dipahami adalah penguasaan bola. Karena hal yang pertama kita pegang adalah bola, jadi kita harus terlebih dahulu mengenal bola yang akan kita kuasai. Teknik ini terdiri dari berbagai gerakan memegang bola dan memutar-mutar bola. Walaupun gerakan yang dilakukan tampak biasa saja, namun gerakan tersebut berpengaruh besar terhadap cara bermain saat dilapangan.

#### **2.1.2.2 Passing and Catching (operan dan menangkap)**

*Passing and catching* adalah fundamental yang sering terabaikan dikarenakan dianggap mudah karena hanya perlu melempar dan menangkap



bola. Salah satu poin yang harus ditekankan pada permainan bolabasket yaitu bahwa *passing* adalah *skill* yang tercepat dan terbaik untuk merubah arah serangan (Danny Kosasih, 2008: 26).

*Passing* dapat dilakukan dengan menggunakan dua tangan maupun satu tangan. Dalam *passing* ada beberapa elemen dasar menurut (Danny Kosasih, 2008: 26) yang harus diajarkan agar presentase *turn over* bisa ditekan. Elemen dasar tersebut adalah:

- a) Kecepatan
- b) Target
- c) Timing
- d) Trik
- e) Komunikasi

#### **2.1.2.3 Dribbling (menggiring)**

*Dribbling* adalah suatu teknik dasar menggiring bola dengan memantulkan bola ke lantai menggunakan satu tangan baik tangan kanan maupun tangan kiri. *Dribbling* merupakan teknik dasar dalam permainan bolabasket yang fungsinya untuk menjalankan alur permainan agar berjalan dengan baik. *Dribbling* sangat erat kaitannya dengan *ball handling* atau kontrol bola, karena pada saat melakukan *dribbling*, tangan mengatur pergerakan bola agar tidak terlepas dari tangan.

#### **2.1.2.4 Shooting (menembak)**

*Shooting* adalah gerakan melempar bola atau menembak bola dengan satu kali lemparan dengan posisi badan diam di tempat dengan jarak yang dekat maupun jarak jauh. *Shooting* adalah *skill* dasar bolabasket yang paling dikenal

dan digemari, karena setiap pemain punya naluri untuk mencetak skor, terutama dengan *shooting* (Danny Kosasih, 2008: 46).

Untuk mendapatkan tembakan yang baik agar bola masuk tepat sasaran tentunya harus dengan berlatih. Latihan *shooting* harus dilakukan berulang kali untuk mendapatkan rasa atau *feeling* saat melakukan tembakan. Tentunya untuk membiasakan tangan, mata dan badan agar sesuai dengan posisi yang baik saat hendak menembak. Untuk pemula lakukanlah latihan *shooting* di titik-titik yang dekat dengan *ring*. Dengan prinsip 3D (*Do it right, Do it quickly, dan Do it at the right time*) lakukanlah *shooting* dengan benar pada dan jarak yang masih terjangkau (Danny Kosasih 2008: 46).

Dalam melakukan *shooting* ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu *BEEF*:

**a. Balance (keseimbangan)**

Dalam melakukan gerakan *shooting*, yang utama adalah posisi badan dalam menyeimbangkan tubuh. Karena pada saat melakukan *shooting* yang digerakan pertama kali adalah tubuh. Mulai dari kaki di lantai hingga menekuk lutut dan mengayunkan badan tegak lurus keatas. Sehingga keseimbangan sangat berperan penting dalam hal ini untuk menciptakan gerakan yang luwes dan terakurasi atau terarah. Hal ini juga penting bagi pemain, jika pemain tidak memiliki keseimbangan yang baik hasil *shooting* yang dihasilkan pun tidak memuaskan karena ketika badan seimbang akurasi lemparan secara otomatis juga akan lurus pada sasaran.

**b. Eyes (pandangan mata)**

Selain keseimbangan mata juga salah satu yang perlu diperhatikan. Karena kegunaan mata sendiri untuk melihat ke segala arah, maka dalam

*shooting* mata berfungsi untuk melihat target atau sasaran yang akan di tuju. Lebih tepatnya memfokuskan pandangan mata pada target atau *ring* yang dituju.

**c. *Elbow***

Mempertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. Karena pada saat melakukan *shooting* bola diposisikan diatas telapak tangan dengan posisi siku membentuk sudut 90 derajat. Posisi ini lah yang berfungsi untuk mengarahkan arah bola. Jika siku tidak kuat maka lemparan yang dilakukan akan lemah dan tidak terarah.

**d. *Follow Through***

*Follow through* atau gerak lanjutan yaitu akhiran saat melempar bola yang dilakukan pada telapak dan pergelangan tangan. Setelah *shooting* terpenuhi hal terpenting terakhir yaitu melepaskan bola dari tangan dengan menggunakan gerakan lanjutan, yang terletak nampak pada telapak dan pergelangan tangan. Dengan gerakan ini juga membantu bola lepas dengan lambungan parabol dan lurus ke arah *ring*.

**2.1.2.5 *Rebound* (mengambil)**

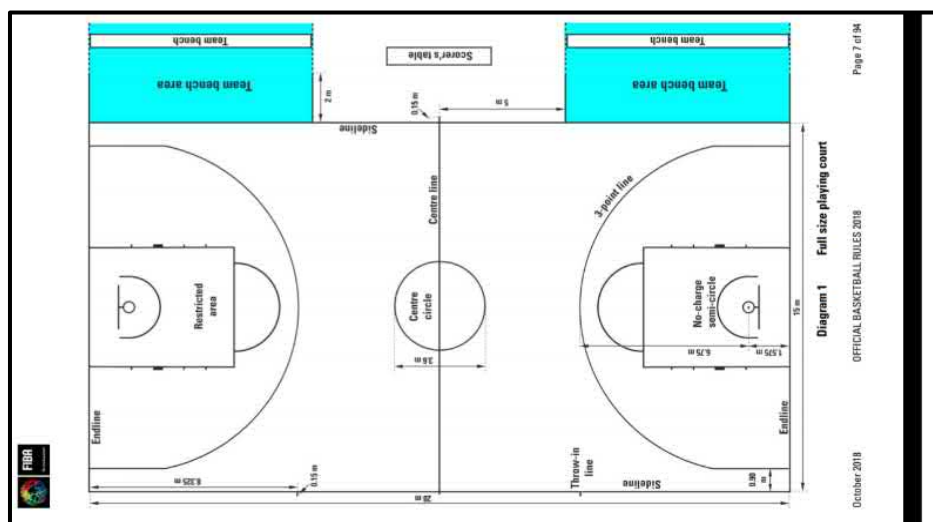
*Rebound* adalah usaha mengambil bola sesaat setelah *shooting* tidak masuk. *Rebound* adalah bagian yang sangat besar dari sebuah pertandingan pada semua level bolabasket. Keterampilan ini sangat penting dalam permainan bolabasket dan harus dimiliki oleh setiap pemain. Karena saat bola memantul ke papan, pemain bisa menangkap dan mengambil alih bola. Saat *rebound* terjadi, bisa saja bola tetap dikuasai atau bisa berpindah menjadi bola lawan.

**2.1.3 Sarana dan Prasarana**

**2.1.3.1 Lapangan Bolabasket**

Lapangan bolabasket berbentuk persegi panjang dengan dua standart ukuran, yang pertama dengan panjang 28,5 meter dan 15 meter untuk standart

yang dikeluarkan oleh *NBA (National Basketball Association)*, dan yang kedua yaitu yang dikeluarkan oleh *FIBA (Federation International Basketball)* dengan panjang 26 meter dan lebar 14 meter. Lapangan basket dibagi menjadi dua dengan panjang garis tengah yaitu 1,8 meter dan lebar garis 0,05 meter, dengan panjang garis akhir wilayah serang 6 meter dan garis tembakan 3,6 meter. Setengah lingkaran dibuat dilapangan permainan dengan jari-jari 1,80 m diukur dari sisi luar keliling lingkaran dan dengan pusatnya berada di titik tengah garis *free throw*. Garis *free throw* dibuat sejajar dengan masing-masing *endline* (garis batas pada sisi yang pendek) dan panjangnya 3,60 m. Untuk daerah tembakan tiga angka adalah dua garis sejajar memanjang dari tegak lurus *endline*, dengan sisi terluar 6,75 m dari titik di lantai tegak lurus tepat dengan titik tengah keranjang lawan. Jarak titik ini dari sisi dalam *endline* adalah 1,57 m, serta setengah lingkaran dengan jari-jari 6,25 m diukur terhadap sisi luar keliling dari titik pusat (titik yang sama seperti yang dijelaskan di atas) yang bertemu dengan garis-garis sejajar (Perbasi, 2010:4).



Gambar: 2.1 Lapangan Basket  
Sumber: Fiba.com

### 2.1.3.2 Bola

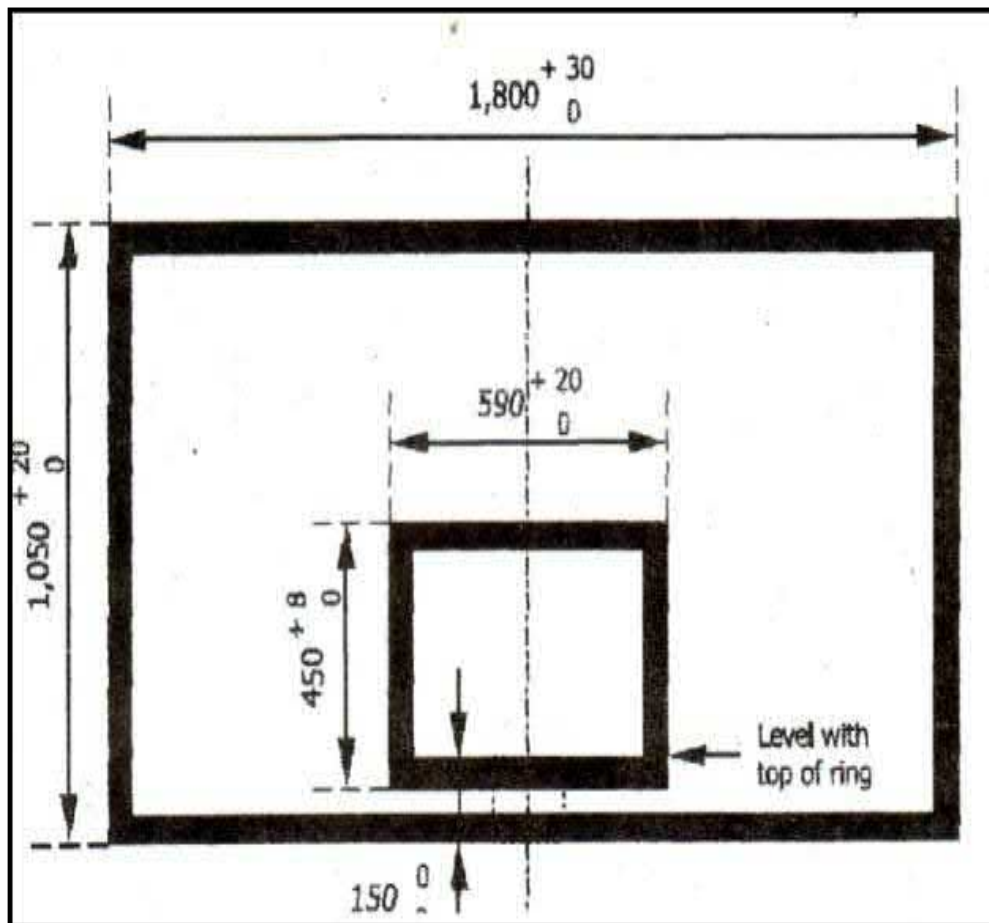
Bola standar yang dapat dipakai dalam permainan ini harus memiliki syarat sebagai berikut bola terbuat dari kulit, karet, atau bahan, sintesis lainnya. Bola ukuran 7 (keliling 749-780mm dan berat 567-650 gram) untuk putra, sedangkan untuk putri ukuran 6 (keliling lingkaran 724-737 mm dan berat 510-567 gram) (Nuril Ahmadi, 2009: 7).



Gambar: 2.2 Bolabasket  
Sumber: blog.ummy.ac.id

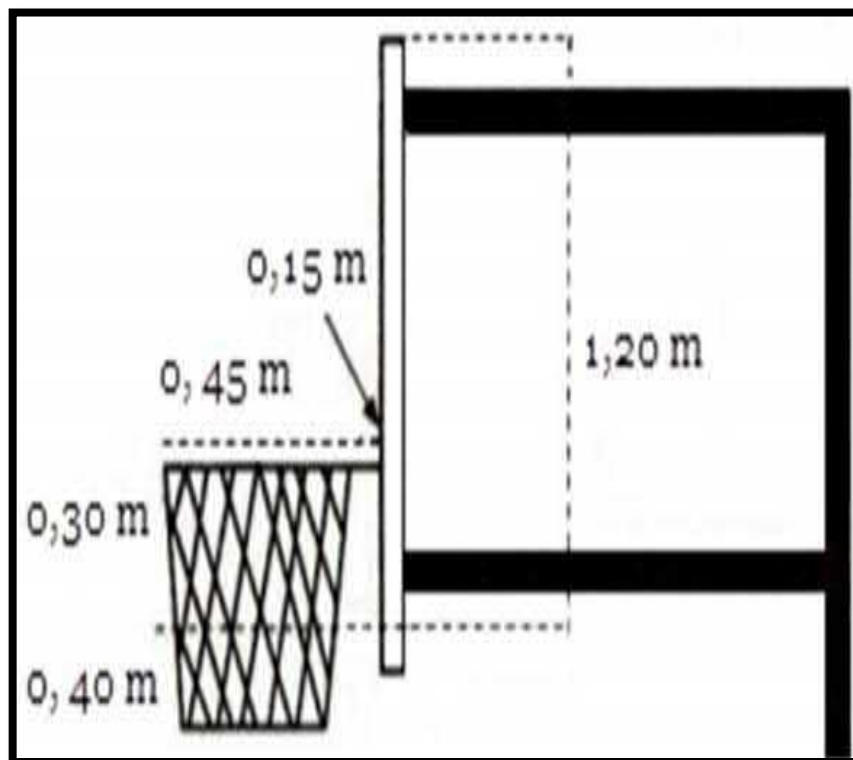
### 2.1.3.3 Papan Pantul

Papan pantul terbuat dari papan kayu keras atau bahan yang tembus pandang atau transparan dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 m dan tingginya 1,20 m biasanya menggunakan bahan fiber. Permukaannya rata dan tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaannya ditandai dengan dibelakang *ring* dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut dibuat rata dengan *ring* (Imam Sodikun, 1992:82).



Gambar: 2.3 Papan pantul  
Sumber: Imam Sodikun, 1992

Kedua papan pantul terdiri dari *ring* atau simpai dan jala. *Ring* atau simpai terbuat dari lingkaran besi yang keras, garis tengahnya 45 cm dan berwarna jingga. Garis tengah besi *ring* tersebut 20 mm dengan sedikit tambahan lengkungan besi kecil di bawah *ring* tempat memasang jala. Simpai harus dipasang kokoh pada papan pantul dan terletak mendatar diatas lantai dan jarak tepi bawah *ring* dengan lantai setinggi 3,05 m. Jarak terdekat dari bagian dalam tepi *ring* 15 cm dari permukaan papan pantul. Jala terbuat dari tambang putih teranyam dan tergantung sedemikian rupa sehingga dapat menahan bola masuk ke keranjang yang kemudian jatuh kebawah. Panjang jala adalah 40 cm (Imam Sodikun, 1992:83).



Gambar 2.4 Keranjang / Ring Bolabasket  
Sumber : Imam Sodikun, 1992:82

#### 2.1.4 Lay up Shoot

*Shooting* dibagi menjadi dua bagian yaitu *shooting* (tembakan) dalam dan *shooting* (tembakan) luar. Yang sangat efektif dan memiliki peluang besar untuk mencetak poin yaitu tembakan dalam, dikarenakan tembakan ini sangat dekat dengan *ring*, sehingga pemain dapat mencetak poin dengan lebih mudah. Para pemain bolabasket yang melakukan sebagian tembakan mereka dari posisi yang dekat dengan *ring* basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi dengan presentasi bola masuk 55 – 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan mereka (Jon oliver 2007: 13). Adapula macam-macam tembakan dalam yaitu meliputi *lay up*, *under the basket shoot* (tembakan bawah *ring*), *hook shoot* (tembakan hook), dan tembakan *jump hook* (Jon Oliver 2007: 14).



Gambar: 2.5 Gerakan *Lay Up Shoot*  
 Sumber: Danny Kosasih (2008: 50)

Tembakan dalam teknik yang sangat digemari yaitu *lay up*, karena gerakan *lay up* adalah gerakan mencetak poin dengan mendekati *ring*.

Tembakan *lay up shoot* adalah tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket atau keranjang (Imam Sodikun, 1992:64). *Lay up* dapat berhasil dengan melakukan teknik dan langkah yang tepat. *Lay up* juga bisa dilakukan dari sisi kanan dan sisi kiri. Gerakan *lay up* dilakukan dengan 2 langkah lompat dan bola dipantulkan ke papan, namun ada variasi yang tidak menggunakan papan untuk membantu *finishing* atau memperoleh poin. Salah satu bentuk variasi ini yaitu *lay up flotter*. *Lay up* ini menggunakan gerakan *lay up* biasa namun dengan jarak yang sedikit jauh dari jarak normalnya. Akhirannya pun menggunakan *shooting* tanpa pantulan papan, dan menggunakan *follow through* (akhiran) yang jelas.

Gerakan *lay up* biasa dilakukan oleh pemain posisi dalam yaitu *center* dan *forward*. Dikarenakan posisi pemain tersebut merupakan posisi yang paling

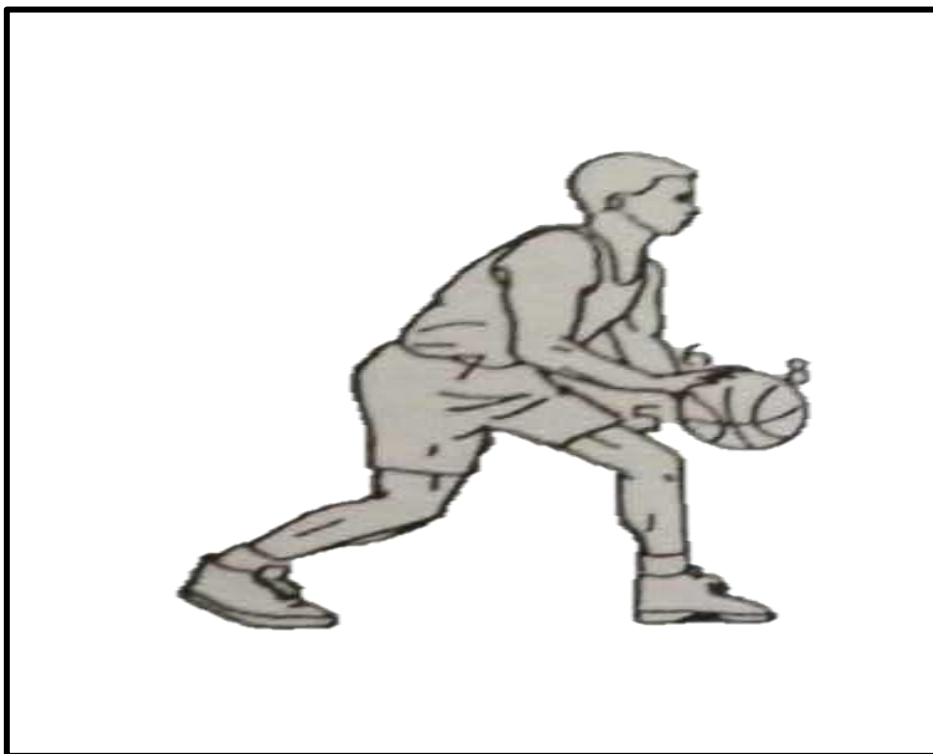


dekat dengan *ring*, tapi dapat pula dilakukan oleh pemain bagian luar. Gerakan *lay up* dilakukan dengan mengarahkan lengan, pergelangan, dan jari-jari lurus ke arah *ring* dengan sudut arah 45 derajat hingga 60 derajat menuju *ring* (Hal Wissel, 2000), akan tetapi terdapat variasi *lay up* dengan melakukan gerakan dari sudut 90 derajat atau dari depan bagian *ring*.

Menurut (Hal Wissel, 2000: 61-62) tentang kunci sukses *lay up* terdapat 3 fase, yaitu:

#### 2.1.4.1 Fase Persiapan

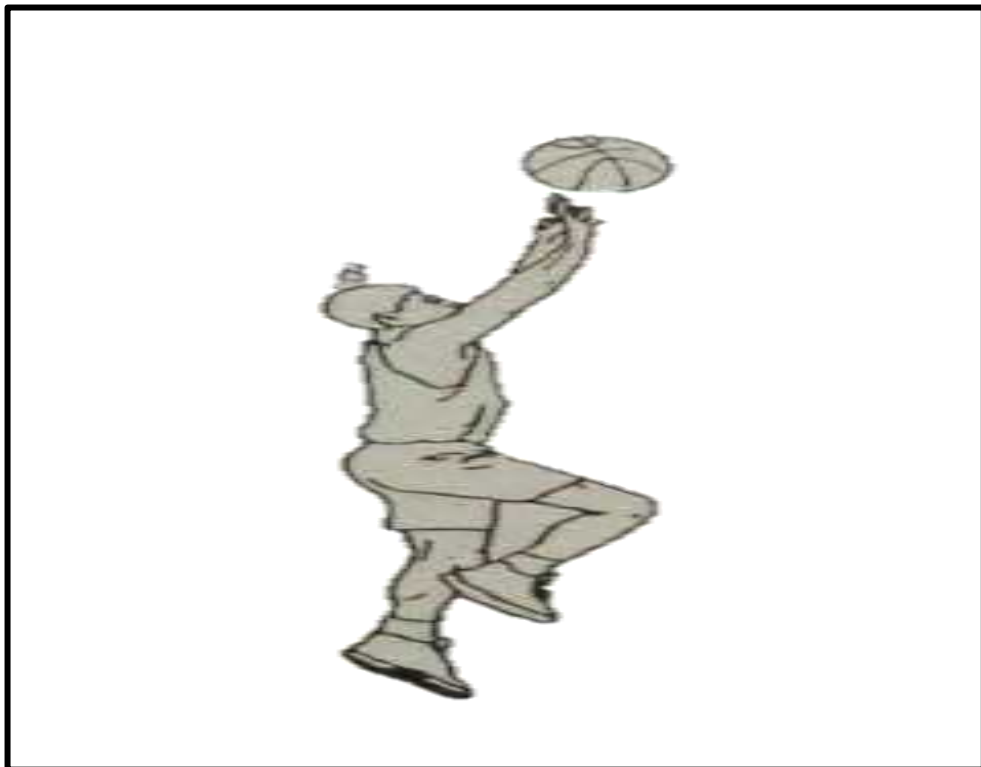
Pada fase ini ada beberapa tahapan yang harus dicermati yaitu: 1) lihat target, 2) langkah pendek, 3) lutut yang rendah untuk melompat, 4) bahu rileks, 5) tangan yang tidak menembak dibawah bola, 6) tangan menembak dibelakang bola, 7) siku masuk atau rapat, 8) bola berada diantara telinga dan bahu.



Gambar: 2.6 Fase Persiapan *Lay Up*  
Sumber: Hal Wissel (1992: 61)

#### 2.1.4.2 Fase Pelaksanaan

Fase pelaksanaan adalah fase dimana pemain melayang sambil melepaskan bola atau menembakkan bola ke arah keranjang. Tahapan fase pelaksanaan ialah: 1) angkat lutut untuk menembak, 2) lompat, 3) rentangkan kaki, punggung, bahu, 4) rentangkan siku, 5) lenturkan pergelangan dan jari-jari kedepan, 6) lepaskan jari telunjuk, 7) penyeimbang tangan pada bola sampai lepas, 8) irama yang sama atau seimbang.



Gambar: 2.7 Fase Pelaksanaan *Lay Up*  
Sumber: Hal Wissel (1992: 62)

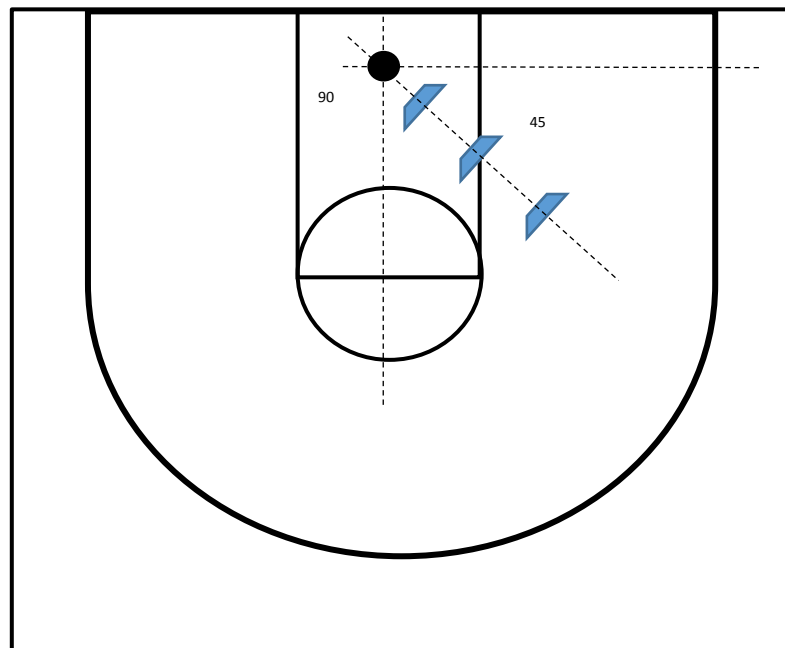
#### 2.1.4.3 Fase *Follow-Through*

Fase *Follow-Through* adalah suatu gerakan lanjutan pada suatu gerakan, dalam pergerakan *lay up shoot* terdapat pergerakan lanjutan yang sama pentingnya dengan gerakan dasar *lay up shoot*. Gerakan ini berguna untuk

mengambil bola *rebound* apabila *lay up shoot* tersebut gagal. Gerakan lanjutan pada *lay up shoot* tersebut adalah: 1) melihat sasaran setelah melakukan *lay up shoot*, 2) mendarat dengan seimbang, 3) lutut ditekuk, 4) tangan keatas untuk mengambil bola yang keluar dari basket.

### 2.1.5 Latihan Jarak Bertahap

Latihan dengan metode jarak bertahap merupakan suatu modifikasi jarak dengan mengubah-ubah jarak secara bertahap. Tujuan dari latihan ini yaitu untuk melatih agar dapat menentukan jarak yang tepat untuk dapat tepat sasaran. Jadi, jarak bertahap yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu *lay up* yang dilakukan dengan 3 macam jarak yaitu 3 meter dari *ring*, 4 meter dari *ring*, dan 5 meter dari *ring*, dengan sudut yang tetap yaitu 45 derajat.



Gambar: 2.8 Pola Latihan Metode Jarak Bertahap

Berdasarkan gambar pola diatas, dapat dijelaskan metode latihan dilakukan mulai dari titik terdekat hingga titik terjauh yang telah ditentukan. Dengan jarak yang berubah – ubah ini dapat melatih dan membiasakan langkah

serta ketepatan lemparan, dan konsentrasi pemain untuk memfokuskan lemparan bola yang akan di *release* agar tepat pada *ring*.

#### **2.1.6 Latihan Ketinggian *Ring* Bertahap**

Penelitian ini berkaitan dengan latihan tembakan *lay up* dengan metode ketinggian *ring* bertahap yang merupakan salah satu bentuk modifikasi latihan dengan mengubah ketinggian *ring*, namun tempat menembak masih dalam jarak yang sama saat melakukan tembakan *lay up*. Tujuan dari latihan ini sama dengan latihan *lay up* pada jarak bertahap, yaitu untuk melatih ketepatan lemparan dan besar dorongan yang tepat untuk dapat tepat pada sasaran. Dan untuk mengetahui bentuk latihan yang lebih baik antara latihan *ring* sesungguhnya dan modifikasi terhadap kemampuan *lay up shoot*. Untuk ketinggian yang digunakan sebagai bentuk modifikasi adalah 2,4 meter, 2,8 meter, dan sampai pada akhirnya menggunakan ketinggian *ring* sesungguhnya yaitu 3,05 meter.

#### **2.1.7 Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Ekstrakurikuler diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu (Depdiknas).

Berdasarkan SK Dirjen Dikdasmen No.226/C/Kep/0/1992, ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun diluar sekolah, dengan tujuan untuk

memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

### **2.1.8 Latihan**

Latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari kegiatan berlatih atau bekerja secara berulang – ulang dengan kian hari, kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaan (Imam Sodikun, 1992:35). Saat melakukan latihan sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik dikarenakan kondisi fisik ini sangat penting untuk menunjang hasil yang sempurna dalam latihan. Kondisi fisik yang diperlukan meliputi, daya tahan *kardiovaskular*, *muscular endurance*, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, *power* (kekuatan), dan komposisi tubuh.

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu meningkatkan kemampuan seorang atlet maupun tim olahraga dari aspek fisik, teknik, taktik, dan mental agar meraih tujuan utama dari sebuah latihan yaitu prestasi. Latihan merupakan suatu proses yang membuat seorang atlet maupun tim olahraga dapat melakukan teknik secara otomatis dengan benar. Dalam menerapkan latihan tentunya terdapat porsi atau ukuran yang tepat untuk diberikan kepada atlet. Porsi latihan ini dapat dilihat dari faktor usia dan *gender*. Adanya porsi latihan yang tepat maka akan membantu meningkatkan kemampuan seorang atlet atau tim olahraga di masa depan dengan ukuran dan sasaran yang tepat. Dengan itu pelatih selalu membuat sebuah program latihan yang berisi petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis yang berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan di masa yang akan mendatang yang telah ditetapkan. Dengan itu atlet atau tim olahraga dapat meningkatkan kemampuan dengan terarah dan mencapai prestasi sesuai target yang telah ditentukan.

Adapun langkah-langkah pembuatan program latihan adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi dan menganalisis semua masalah,
2. pembuatan rumusan program latihan,
3. penjabaran secara rinci program latihan yang berisi target-target latihan,
4. melaksanakan program latihan dengan disiplin dan konsisten,
5. koreksi dan revisi program latihan yang dilaksanakan,
6. mengevaluasi program latihan.

### **2.1.9 Tes**

Tes adalah suatu alat ukur yang berbentuk instrumen yang digunakan untuk mengetahui seberapa baik kemampuan individu atau kelompok yang telah dimiliki selama mengikuti latihan maupun pembelajaran. Dengan diadakannya tes, dapat diketahui apakah ada peningkatan kemampuan atau penurunan kemampuan selama proses latihan ataupun pembelajaran.

### **2.2 *Whole and Part Training***

Metode pembelajaran keseluruhan (*whole training*) dan pembelajaran bagian (*part training*) merupakan metode mengajar gerak olahraga yang memiliki karakteristik yang berbeda. Penerapan metode pembelajaran tersebut didasarkan pada jenis keterampilan yang dipelajari memiliki unsur gerakan yang sulit atau sederhana. Dalam hal ini keberadaan siswa juga sangat penting dan diperhatikan dalam menerapkan metode pembelajaran, apakah siswa telah memiliki keterampilan yang baik atau belum.

### **2.2.1 Whole Training**

Pembelajaran keseluruhan (*whole training*) adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari (Sugiyanto, 1996: 67). Dalam penerapan bolabasket pada keterampilan *lay up* siswa diberikan arahan untuk melakukan pembelajaran teknik *lay up* secara keseluruhan mulai dari posisi badan, jarak yang diambil, langkah, serta kekuatan lemparan bola menuju *ring*.

Metode keseluruhan merupakan cara latihan yang mengutamakan keutuhan dari keterampilan yang dipelajari. Adapun kelemahan dan kelebihan pada pembelajaran *whole training* dalam pelaksanaan penelitian tes *lay up*, yaitu:

#### 1. Kelemahan pembelajaran *whole training*

- Tingkat kesalahan saat melakukan gerakan akan sangat besar, melihat faktor siswa yang berbeda-beda sehingga saat adaya penjelasan, daya tangkap yang diambil juga berbeda-beda.
- Gerakan yang dilakukan belum dilakukan dengan baik dan benar dan tekniknya sering terabaikan, sehingga penguasaan teknik yang benar sulit tercapai.

#### 2. Kelebihan pembelajaran *whole training*

- Merangsang siswa untuk segera memiliki kemampuan atau gerakan yang baik dan benar.
- Membiasakan siswa untuk melakukan gerakan atau teknik sehingga kemampuan siswa dapat mengalami peningkatan.

### **2.2.2 Part Training**

Sedangkan metode bagian (*part training*) merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian dari keterampilan yang dipelajari.

Menurut Andi Suhendra (1999: 3.56) bahwa metode bagian adalah suatu cara pengorganisasian bahan latihan dengan menitik beratkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan pelajaran. Sedangkan menurut Sugyanto (1996: 67) metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian dikuasai baru mempraktekkannya secara keseluruhan. Tahap pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Pembukaan yang merupakan tahap untuk memberikan penjelasan yang utuh tentang materi atau keterampilan yang akan dipelajari.
2. Analisis adalah tahap untuk mengenali bagian-bagian yang membangun suatu keterampilan, mulai dari urutan, fungsi dan manfaat bagi siswa.
3. Melatih/pembelajaran dalam hal ini yaitu melatih bagian-bagian secara berurutan.
4. Sintetis adalah setelah setiap bagian keterampilan dapat dikuasai, kemudian dilanjutkan dengan latihan keseluruhan.

Adapun kelemahan dan kelebihan dari metode pembelajaran *part training* yaitu:

1. Kelemahan pembelajaran *part training*
  - Dibutuhkan waktu yang lebih lama, jika tiap-tiap bagian teknik sulit dimengerti atau dikuasai oleh siswa.
  - Dapat menimbulkan rasa bosan pada siswa.
2. Kelebihan pembelajaran *part training*
  - Siswa dapat menguasai bagian-bagian teknik gerakan dengan baik dan benar.
  - Siswa dapat terhindar dari kesalahan teknik, karena teknik atau gerakan yang diajarkan diberi penjelasan secara detail.



- Siswa tidak merasa takut untuk melakukan teknik gerakan, karena diajarkan dari bagian-bagian yang paling mudah kemudian secara keseluruhan.

### **2.3 Kerangka Berpikir**

Tujuan dari permainan bolabasket adalah untuk mencetak poin. Salah satu cara untuk mencetak poin dapat menggunakan teknik *lay up*. Dengan teknik ini peluang mendapatkan poin lebih besar karena gerakan yang dilakukan mendekati *ring*. Dapat juga dengan memberi variasi pada gerakan *lay up* agar dapat menipu lawan saat hendak mencetak poin.

#### **2.3.1 Pengaruh Latihan *Lay Up* Metode Jarak Bertahap**

Latihan *lay up* dengan menggunakan metode jarak bertahap merupakan bentuk latihan dengan menggunakan jarak sebagai media utama latihan dengan mengubah – ubah jarak dalam beberapa kali percobaan. Tujuan dari latihan ini sendiri yaitu untuk melatih ketepatan langkah yang diambil untuk dapat mencetak poin dengan peluang yang besar untuk masuk kedalam *ring*.

#### **2.3.2 Pengaruh Latihan *Lay Up* Metode Ketinggian *Ring* Bertahap**

Latihan *lay up* dengan menggunakan metode ketinggian ring bertahap merupakan bentuk latihan untuk melatih ketepatan sasaran, akurasi bola dan kekuatan dorongan tangan saat melepaskan bola, karena pada metode latihan ini, ring yang digunakan berubah – ubah ketinggiannya, sehingga kekuatan yang dikeluarkan juga semakin besar agar bola dapat sampai dan masuk ke dalam *ring*.

## 2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah keberadaannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya (Sutrisno Hadi, 2000: 210). Berdasarkan landasan teori dan kerangka berpikir maka dapat di temukan beberapa hipotesis yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh latihan *lay up* dengan metode jarak bertahap terhadap peningkatan kemampuan *lay up* pada tim bolabasket putri SMA N 1 Pegandon tahun 2019.
2. Adanya pengaruh latihan *lay up* dengan metode ketinggian *ring* bertahap terhadap peningkatan kemampuan *lay up* pada tim bolabasket putri SMA N 1 Pegandon tahun 2019.
3. Latihan *lay up* dengan menggunakan metode jarak bertahap lebih baik daripada metode ketinggian *ring* bertahap terhadap peningkatan kemampuan *lay up* pada tim bolabasket putri SMA N 1 Pegandon tahun 2019.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut.

1. Ada pengaruh latihan *lay up* dengan metode jarak bertahap terhadap kemampuan *lay up* pada tim bolabasket putri SMA N 1 Pegandon tahun 2019.
2. Ada pengaruh latihan *lay up* dengan metode ketinggian *ring* bertahap terhadap kemampuan *lay up* pada tim bolabasket putri SMA N 1 Pegandon tahun 2019.
3. Latihan *lay up* dengan metode jarak bertahap lebih baik karena dengan jarak yang berbeda dapat memacu pemain untuk melakukan gerakan langkah lompat agar dapat mendekati ring.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Sebaiknya untuk meningkatkan kemampuan *lay up* pemain, pelatih diharapkan menrapkan latihan *lay up* dengan metode jarak bertahap mengingat latihan ini sangat berpotensi untuk meningkatkan ketepatan langkah serta lemparan saat melakukan *lay up*, sehingga saat kondisi apapun pemain dapat mengetahui di titik mana pemain akan menentukan langkah dan mengatur kekuatan lemparan untuk *lay up*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Dwitama. 2018. *Pengaruh Metode Praktek Terhadap Belajar Lay Up Shoot Dalam Pembelajaran Bola Basket. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 4, 2461-3961.
- Andi Suhendro. (1999). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball*. Bandung : Karmedia.
- FIBA. 2018. *Official Basketball Rules 2018*. Mies, Switzerland. FIBA Central Board.
- FIK UNNES. 2014. *Buku Panduan Penulisan Skripsi FIK UNNES*. Semarang : FIK UNNES
- Hamiseno Murti Dananda. 2015. *Pengaruh Penggunaan Ring Sesungguhnya Dan Modifikasi Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lay Up*. *Jurnal Skripsi*. 11-12.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Oliver, John. 2007. *Dasar-dasar Bolabasket*. Bandung. Pakar Raya.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia.
- Perbasi. 2010. *Peraturan Bola Basket Resmi Pengurus Besar Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia*.
- Sajoto 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Setia Widya Utama. 2015. *Kemampuan Lay Up Shoot Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Muhammadiyah Bantul Tahun Ajaran 2015/2016*. *E-Journal*.
- Sudarso & Laksono Bijak. (2015). *Perbandingan Metode Part Practice Dengan Metode Whole Practice Dalam Pembelajaran Shooting Bola Basket*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3, 586-590.
- Sugiyanto. (1995). *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sutrisno Hadi. 2000. *Metodologi Research Jilid 4*. Yogyakarta: Andi Offse.
- Syamsudin, Nasarudin. 2015. *Pengaruh Penggunaan Ring Sesungguhnya Dan Modifikasi Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lay Up Shoot Pada Siswa Putra Kelas XI Tahun Ajaran 2014/2015*. Artikel Skripsi.
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wissel, Hal. 2000. *Basketball Step to Succes*. Amerika : PT. Raja Grafindo Persada.