



**SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN *LAY UP* DAN *ONE HAND SET SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET PUTRI SMA N 1 BANJARNEGARA TAHUN 2010/2011**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1  
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Dian Resti Apriani

6301407044

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2011**

## SARI

**Dian Resti Apriani 2011, “Survei Tingkat Kemampuan *Lay Up* dan *One Hand Set Shoot* dalam Permainan Bolabasket pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMA N 1 Banjarnegara Tahun 2010/2011”.**

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah tingkat kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara?. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* pemain bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011.

Metode penelitian dalam skripsi ini adalah metode survei dan metode pengumpulan data menggunakan survei tes. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara dengan jumlah 15 siswi dan sampelnya berjumlah 15 siswi. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu tingkat kemampuan *lay up* dan tingkat kemampuan *one hand set shoot*. Instrumen penelitian ini menggunakan tes *lay up* dan tes *one hand set shoot* dengan validitas *lay up* 0,904 dan reliabilitasnya 0,918, validitas *one hand set shoot* 0,851 dan reliabilitasnya 0,876. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011 rata-rata sebesar 148 termasuk kategori baik dan tingkat kemampuan *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011 rata-rata sebesar 114 yang termasuk kategori kurang.

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah tingkat kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara baik dan tingkat kemampuan *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011 kurang, oleh karena itu penulis dapat memberikan saran : 1) Bagi pelatih atau pembina ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Banjarnegara harus lebih meningkatkan latihan *one hand set shoot* para pemain dengan memberikan latihan dril kepada para pemain, 2) Bagi pemain hendaknya meningkatkan kemampuan *one hand set shoot* dengan melakukan latihan tambahan sendiri, sehingga dapat menunjang *skill* individu pemain, 3) Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan dapat sebagai acuan untuk membandingkan tingkat kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* pada tim bolabasket lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait program latihan yang paling efektif.

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dian Resti Apriani

NIM : 6301407044

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi berjudul :

**“Survei Tingkat Kemampuan *Lay Up* Dan *One Hand Set Shoot* Dalam Permainan Bolabasket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMA N 1 Banjarnegara Tahun 2010/2011”.**

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, Mei 2011

**Dian Resti Apriani**  
**NIM. 6301407044**

## HALAMAN PERSETUJUAN

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

Menyetujui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Drs. Margono, M. Kes**  
NIP.19601210.1986.01.1.001

**Drs. Sukirno, M.Pd**  
NIP.19510612.1981.03.1.004

Mengetahui,

Ketua Jurusan PKLO

**Drs. Nasuka, M.Kes**  
NIP. 19590916.198511.1.001

## LEMBAR PENGESAHAN

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

Hari : Kamis

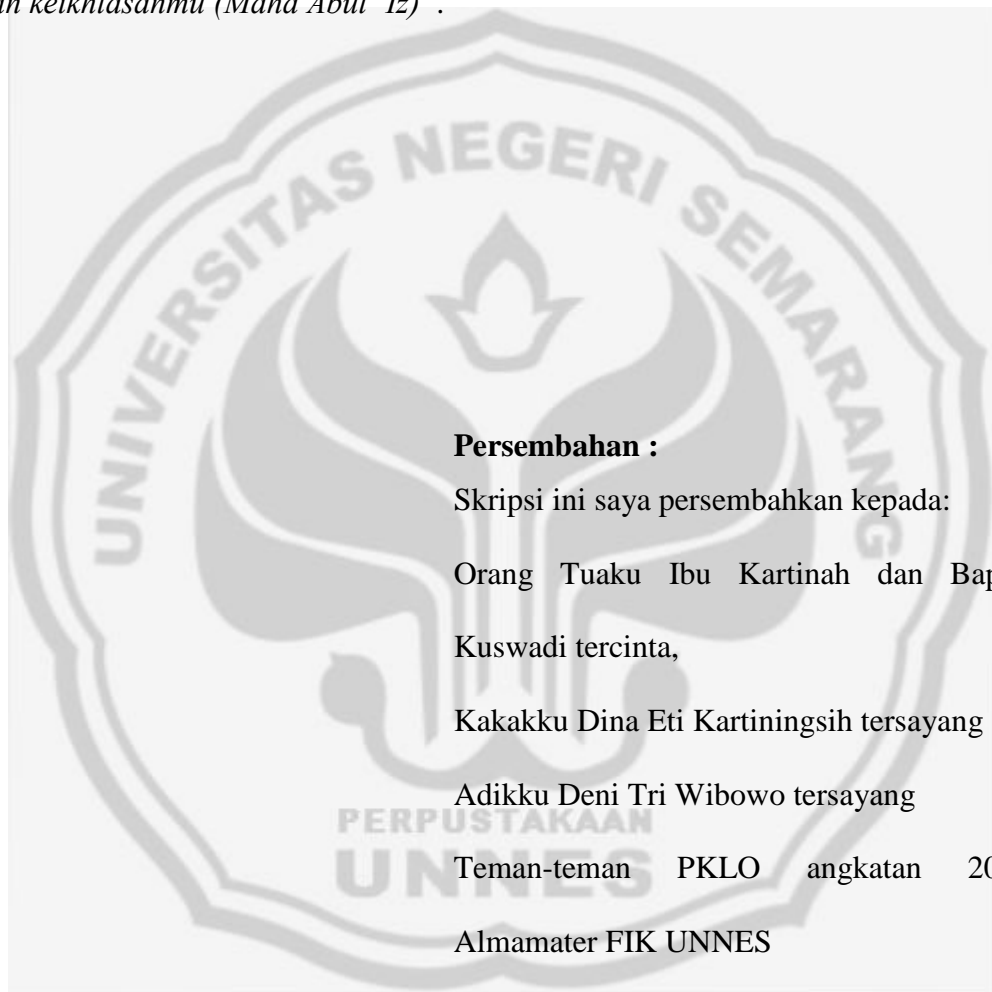
Tanggal : 11 Agustus 2011

Panitia Ujian	
Ketua	Sekretaris
<b><u>Drs. Uen Hartiwan, M.Pd</u></b> NIP.19530411 198303 1 001	<b><u>Drs. Hermawan, M.Pd</u></b> NIP.19590401 198803 1 002
Dewan Penguji	
1. <b><u>Moch. Senoadji K. S.Pd, M.Pd</u></b> NIP.19710131 199903 1 002	( Ketua ) _____
2. <b><u>Drs. Margono, M.Kes</u></b> NIP.19601210 198601 1 001	( Anggota ) _____
3. <b><u>Drs. Sukirno, M.Pd</u></b> NIP. 19510612 198103 1 004	( 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 Kartinah dan Bapak

Kuswadi tercinta,

Kakakku Dina Eti Kartiningsih tersayang

Adikku Deni Tri Wibowo tersayang

Teman-teman PKLO angkatan 2007

Almamater FIK UNNES

Teman-teman kos Juice Pete

Teman-teman Basket UNNES (Rangerz)

## 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 Keperawatan 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. Drs. Sukirno, 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. Drs. Supriyadi, M. Pd Kepala SMA N 1 Banjarnegara.
8. Bapak Kurniawan Widyasmoro pelatih Ekstrakurikuler BolaBasket SMA N 1 Banjarnegara.
9. Seluruh siswa ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Bapak dan Ibu yang telah memberikan dorongan sehingga terselesaikan penulisan skripsi ini.
11. Joni Panca Wardana yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
12. 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, Mei 2011

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SARI</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	v
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI.</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL.</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Permasalahan .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Penegasan Istilah .....	7
1.5 Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
2.1. Landasan Teori .....	11
2.1.1 Permainan Bola Basket .....	11
2.1.2 Teknik Dasar Bola Basket .....	12

2.1.3 Teknik Dasar <i>Lay Up</i> .....	17
2.1.4 Teknik Dasar <i>One Hand Set Shoot</i> .....	21
2.1.5 Kerangka Berfikir .....	30
2.1.6 Hipotesis .....	31

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Populasi .....	32
3.2 Sampel dan Teknik Sampling .....	33
3.3 Variabel Penelitian .....	33
3.4 Metode Pengumpulan Data .....	34
3.4.1 Cara Mendapatkan Sampel .....	34
3.4.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
3.4.3 Alat dan Perlengkapan Penelitian .....	35
3.4.4 Tenaga Pembantu .....	36
3.4.5 Pelaksanaan Penelitian .....	37
3.5 Instrumen Penelitian .....	38
3.6 Analisis Data .....	43
3.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	44

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

4.1 Hasil Penelitian .....	46
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	46
4.2 Pembahasan .....	51

## **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Simpulan .....	53
5.2 Saran .....	53

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Prestasi Bola Basket Putri SMA N 1 Banjarnegara Tahun 2005-2011.....	5
2. Hasil Survei <i>Lay Up</i> dan <i>One Hand Set Shoot</i> (Posisi Kanan-Tengah-Kiri)..	46
3. Kriteria <i>Lay Up</i> .....	47
4. Kriteria <i>One Hand Set Shoot</i> .....	47
5. Skor Hasil <i>Lay Up</i> dan <i>One Hand Set Shoot</i> (Posisi Kanan-Tengah-Kiri).	47
6. Distribusi Tingkat Kemampuan <i>Lay Up</i> dan <i>One Hand Set Shoot</i> (Posisi Kanan-Tengah-Kiri).....	49



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sudut Posisi Tembakan Terhadap <i>Ring</i> .....	9
2. Tahap – tahap <i>lay up</i> .....	17
3. Gerakan <i>Lay up</i> .....	18
4. Teknik <i>Lay Up</i> .....	19
5. Teknik <i>Lay Up</i> .....	20
6. Titik-Titik Sasaran <i>Lay Up</i> .....	20
7. <i>One Hand Set Shoot</i> Fase Persiapan .....	27
8. <i>One Hand Set Shoot</i> Fase Pelaksanaan .....	28
9. <i>One Hand Set Shoot</i> Fase <i>follow through</i> .....	28
10. Teknik Tembakan Hukuman .....	30
11. Pelaksanaan Tes <i>Lay Up</i> .....	39
12. Pelaksanaan Tes <i>One Hand Set Shoot</i> .....	40
13. Deskripsi Data Hasil <i>Lay Up</i> dan <i>One Hand Set Shoot</i> .....	48
14. Diagram Distribusi Tingkat Kemampuan <i>Lay Up</i> dan <i>One Hand Set Shoot</i> (Posisi Kanan-Tengah-Kiri) .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penetapan Pembimbing .....	56
2. Keputusan Dekan FIK UNNES .....	57
3. Surat Ijin Penelitian.....	58
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	59
5. Daftar Nama Sampel .....	60
6. Daftar Petugas Pembantu Penelitian .....	61
7. Hasil Survei <i>Lay Up</i> (Posisi Kanan-Tengah-Kiri) .....	62
8. Hasil Survei <i>One Hand Set Shot</i> (Posisi Kanan-Tengah-Kiri) .....	63
9. Tes Uji Coba <i>Lay Up</i> (Tes Pertama)	
Tim Bola Basket Putri SMA N 1 Cepiring Kendal.....	64
10. Tes Uji Coba <i>Lay Up</i> (Tes Kedua)	
Tim Bola Basket Putri SMA N 1 Cepiring Kendal.....	65
11. Validitas dan Realibilitas Hasil Tes <i>Lay Up</i>	
Tim Bola Basket Putri SMA N 1 Cepiring Kendal.....	66
12. Tes Uji Coba <i>One Hand Set Shoot</i> (Tes Pertama)	
Tim Bola Basket Putri SMA N 1 Cepiring Kendal.....	69
13. Tes Uji Coba <i>One Hand Set Shoot</i> (Tes Kedua)	
Tim Bola Basket Putri SMA N 1 Cepiring Kendal.....	70
14. Validitas dan Realibilitas Hasil Tes <i>One Hand Set Shoot</i>	
Tim Bola Basket Putri SMA N 1 Cepiring Kendal.....	71
15. Tabel Nilai-nilai $r$ Product Moment.....	74
16. Dokumentasi Penelitian .....	75

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Bolabasket merupakan jenis olahraga yang akhir-akhir ini begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya kaum remaja. Proses perkembangan yang sangat cepat ini dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain: permainannya yang sederhana, tidak diperlukan banyak pemain, tempat bermain dapat dilakukan dimana saja seperti di dalam ruangan tertutup dengan peralatan yang relatif murah, permainan bolabasket juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan yang baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerja sama tim, permainan bolabasket menyuguhkan kepada para penonton banyak hal seperti *dribbling* sembari meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastis, gerakan yang penuh dengan tipu daya, dan silih bergantiannya gol-gol indah dari regu yang bertanding (Nuril Ahmadi, 2007:2).

Bolabasket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bolabasket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bolabasket dimainkan oleh baik pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan bagi mereka yang cacat, termasuk yang duduk di atas kursi roda. Walaupun banyak manfaat didapat dari bertubuh tinggi, namun banyak pula kesempatan bagi para pemain pendek yang berkeahlian tinggi. Partisipasi diantara para remaja tua dan wanita terus meningkat. Remaja putri lebih banyak senang

bermain bolabasket pada pertandingan antar SMA dibandingkan olahraga lain, dan grup pendukung wanita telah membangun jaringan kerja yang akan terus meningkatkan peran serta wanita (Wissel, 2000:1-2). Pertama kali bolabasket putri dikenalkan oleh Berenson yang menyukai permainan *indoor* baru yang disebut basket oleh penemunya James Naismith. Diawal tahun 1990, basket wanita telah merambat ke setiap benua, setelah itu Amateur Athletic Union (AAU) terbentuk dan mulai mengadakan kontes kejuaraan nasional (Pat Summit, 1997:2).

Unsur kelengkapan seorang pemain bolabasket yang baik dan berprestasi dituntut untuk memahami dan menguasai komponen dasar yaitu teknik dasar bolabasket. Teknik dasar tersebut antara lain : 1) teknik melempar dan menangkap, 2) teknik menggiring bola, 3) teknik menembak, 4) teknik gerakan berporos, 5) teknik *lay up shoot* dan , 6) merayah bola (Imam Sodikun, 1992:48). Teknik dasar bolabasket yang dianggap paling efektif untuk mencetak angka adalah *shooting* termasuk diantaranya *lay up* dan *one hand set shoot*. Teknik-teknik dasar yang lain sebagai pengantar pemain untuk memperoleh peluang besar untuk mencetak angka atau poin.

Permainan bolabasket di sekolah-sekolah, terutama pada SLTA merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang masuk dalam kurikulum sebagai olahraga wajib diajarkan dan terprogram dalam GBPP (Garis-garis Besar Program Pengajaran), keberadaannya secara tidak langsung ikut serta dalam upaya mewujudkan pembangunan Nasional yaitu pembangunan manusia yang berkualitas baik fisik maupun mental. Walaupun di Indonesia prestasi bolabasket



baik ditingkat Regional maupun Internasional belum menggembirakan, berbagai usaha telah dilakukan oleh perkumpulan bolabasket dengan jalan mengadakan kompetisi baik untuk tingkat pelajar, mahasiswa maupun antar perkumpulan, semua ini semata-mata untuk meningkatkan prestasi bolabasket di Indonesia.

Mengenai pembinaan bolabasket, salah satunya dapat dilakukan di sekolah lewat kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan jalur pembinaan olahraga, dalam satu sistem terpadu terutama dalam memperkuat landasan prestasi olahraga agar regenerasi olahraga terus tercipta. Selama ini pembinaan olahraga dinegara kita masih terfokus pada lapisan atas yang sudah menjadi atlet, sementara olahraga yang berlangsung pada kegiatan di sekolah dan yang lainnya masih belum terbina dengan baik.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk lebih memperluas atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan yang dimiliki siswa. Siswa SMA merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan dikembangkan. Disinilah terdapat bibit olahraga Nasional yang tidak akan habis apabila program olahraga di sekolah secara keseluruhan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. SMA merupakan wahana dan wadah yang tepat untuk pengembangan olahraga, disamping itu juga membantu peningkatan pertumbuhan dan perkembangan para siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah-sekolah, terutama ekstrakurikuler bolabasket bertujuan juga untuk mencari bibit atlet bolabasket dan memajukan prestasi sekolah karena setiap tahun banyak kejuaraan bolabasket, salah satu kejuaraan yang rutin diadakan setiap tahun di berbagai daerah di Indonesia adalah Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA). Kejuaraan ini bisa berlanjut ke tingkat nasional apabila tim yang mengikuti lolos pada kejuaraan daerah terlebih dahulu, baru setelah itu tim tersebut bisa ikut dalam kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) setelah diadakan dulu pertandingan lanjutan di tingkat propinsi, selain itu juga diadakan Kejurnas (Kejuaraan Nasional) setiap tahunnya. Dalam kejuaraan-kejuaraan tersebut terjaring siswa-siswa yang mempunyai *skill* individu dan permainan yang bagus sehingga muncul atlet-atlet muda yang siap untuk berprestasi dan memajukan bolabasket di Indonesia.

SMA N 1 Banjarnegara adalah salah satu sekolah favorit di Banjarnegara, hal ini karena banyak prestasi yang diraih baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Dalam bidang non akademik prestasi yang sangat menonjol adalah bolabasket, hal ini karena pembinaan ekstrakurikuler di SMA N 1 Banjarnegara sangat didukung oleh berbagai pihak diantaranya yaitu guru, kepala sekolah dan semua siswa di SMA N 1 Banjarnegara. Peningkatan prestasi yang ditunjukkan semuanya tidak lepas dari program pembinaan yang dilakukan dengan baik oleh pihak sekolah. Setiap tahun pasti ada banyak pertandingan-pertandingan bolabasket yang diadakan diberbagai daerah oleh klub bolabasket, sekolah, maupun perguruan tinggi. SMA N 1 Banjarnegara merupakan salah satu sekolah

yang aktif berpartisipasi dalam setiap pertandingan bolabasket yang ada di Banjarnegara, baik yang sifatnya resmi maupun tidak resmi atau hiburan. Bahkan ada suatu pertandingan bolabasket untuk kalangan umum seperti *street ball*, *three on three*, *crush bone*. Pertandingan ini biasanya untuk *entertainment* dan juga biasa di gunakan untuk mencari bibit-bibit yang berbakat.

SMA N 1 Banjarnegara juga sering berpartisipasi dalam berbagai kejuaraan di tingkat Jawa Tengah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, maka terbentuklah tim bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara dengan berbagai prestasi yang pernah diperoleh antara lain:

Tabel 1.  
Prestasi Bola Basket Putri SMA N 1 Banjarnegara Tahun 2005-2011

NO	TAHUN	KEJUARAAN	PRESTASI
1.	2005	POPDA Tingkat Kabupaten	Juara 1
		POPDA Tingkat Karisidenan	Juara 1
2.	2006	POPDA Tingkat Kabupaten	Juara 1
		POPDA Tingkat Karisidenan	Juara 1
		HEXOS CUP antar SMA Se-Kabupaten Banyumas	Juara 1
		HEXOS CUP antar SMA Jateng-DIY	Juara 4
		PERBAPA 3 on 3 Basketball Challenges	Juara 3
3.	2007	POPDA Tingkat Kabupaten	Juara 1
		POPDA Tingkat Karisidenan	Juara 1
		HEXOS CUP antar SMA Se-Kabupaten Banyumas	Juara 1
4.	2008	POPDA Tingkat Kabupaten	Juara 1
		POPDA Tingkat Karisidenan	Juara 1
5.	2009	POPDA Tingkat Kabupaten	Juara 1
		POPDA Tingkat Karisidenan	Juara 1
		SUDIRMAN CUP	Juara 1
6.	2010	POPDA Tingkat Kabupaten	Juara 1
		POPDA Tingkat Karisidenan	Juara 2
7.	2011	POPDA Tingkat Kabupaten	Juara 1
		POPDA Tingkat Karisidenan	Juara 1

Permainan bolabasket, tim yang mencetak angka paling banyak adalah mutlak menjadi pemenang pertandingan, karena dalam permainan bolabasket waktu penyerangan hanya dibatasi selama 24 detik saja, maka dalam waktu sesingkat itu suatu tim harus memiliki keefektifan dalam hal mencetak angka. Untuk dapat memasukkan bola ke keranjang ada dua kemungkinan yaitu dengan *lay up* dan *one hand set shoot*. Kedua teknik dasar tersebut merupakan penentu kemenangan dalam suatu pertandingan karena *lay up* merupakan salah satu teknik dasar yang dapat dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket yang dilakukan dengan lompat-langah-lompat, dan *one hand set shoot* merupakan salah satu teknik dasar *shooting* dalam bolabasket yang digunakan para pemain bolabasket karena menembak dengan satu tangan dapat menentukan peluang besar bola masuk ke basket dengan teknik dasar *one hand set shoot* yang benar. Apabila seorang pemain memiliki teknik dasar *lay up* dan *one hand set shoot* yang baik, maka pemain tersebut merupakan pemain yang bagus dan dapat mendukung kemenangan suatu tim dalam pertandingan. Setelah peneliti mengamati kegiatan ekstrakurikuler bola basket putri SMA N 1 Banjarnegara dalam permainan bolabasket, tingkat *lay up* dan *one hand set shoot*nya masih kurang baik dalam mencetak angka. Sehingga peneliti ingin melihat potret kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* pemain bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara. Agar prestasi bolabasket SMA N 1 Banjarnegara menjadi lebih baik, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul yaitu:

“Survei Tingkat Kemampuan *Lay Up* Dan *One Hand Set Shoot* Dalam Permainan Bolabasket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMA N 1 Banjarnegara Tahun 2010/2011.”

## 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: Bagaimanakah tingkat kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara Tahun 2010/2011?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini tidak lepas dari permasalahan yang ada, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* pemain bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011.

## 1.4 Penegasan Istilah

Menghindari salah penafsiran dalam memberi pengertian yang dimaksud dalam judul skripsi, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah yang dianggap penting, dengan demikian ada kesamaan pendapat dalam memberikan penafsiran.

### 1.4.1 Survei

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:110), survei adalah cara mengumpulkan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu yang bersamaan. Dalam penelitian ini survei yang diartikan sebagai alat atau metode di

dalam memperoleh data dilakukan adalah tes *lay up* dan *one hand set shoot* pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011.

#### 1.4.2 Tingkat Kemampuan

Tingkat (KBBI, 2001:538) adalah kemajuan, drajat, taraf. Kemampuan (KBBI, 2001:707) adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan.

Maksud dari tingkat kemampuan dalam skripsi ini adalah derajat kecakapan melakukan *lay up* dan *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011.

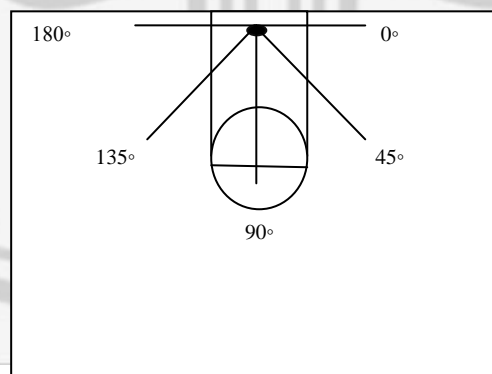
#### 1.4.3 Lay Up

*Lay up* menurut Imam Sodikun (1992:64) adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket. Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke basket dengan melakukan lompat – langkah – lompat. Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang dilakukan dekat dengan keranjang dengan cara melangkah dan menggiring bola (Wissel, 2000:61). *Lay up* dalam penelitian ini dilakukan pada posisi kanan, posisi tengah dan posisi kiri.

#### 1.4.4 One hand set shoot

*One hand set shoot* adalah *shooting* yang dilakukan dengan satu tangan, tangan satunya hanya membantu agar bola tidak lepas sebelum melakukan tembakan.

*One hand set shoot* dalam penelitian ini dilakukan pada area yang ditentukan yaitu pada posisi kanan, posisi tengah dan posisi kiri dimana posisi tengah pada posisi *freethrow* sedangkan pada posisi kanan dilakukan pada posisi  $45^{\circ}$  dan posisi kiri dilakukan pada posisi  $135^{\circ}$  dengan jarak sama dengan posisi tengah (posisi *freethrow*) yaitu 4,225 m diukur dari titik tengah *ring* sampai ke garis *freethrow*. Sudut  $45^{\circ}$  dan  $135^{\circ}$  ini ditentukan dari garis tengah *endline* lapangan bola basket, garis  $0^{\circ}$  ditarik dari garis tengah tersebut sejajar dengan lapangan bola basket lawan. Penentuan posisi  $45^{\circ}$  dan  $135^{\circ}$  ini karena posisi ini sering digunakan para pemain pada saat pertandingan dan juga karena pada posisi ini merupakan daerah tembakan yang bisa dilakukan langsung mengarah ke *ring* basket atau dipantulkan. Pada daerah ini penembak mempunyai peluang besar karena selain bola dapat diarahkan langsung ke basket juga dapat dipantulkan melalui *bank shoot*.



Gambar 1

Sudut Posisi Tembakan Terhadap *Ring*

#### 1.4.5 Ekstrakurikuler BolaBasket Putri SMA N 1 Banjarnegara

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran sekolah untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan potensi, minat dan bakat, yang dimaksud ekstrakurikuler dalam penelitian ini adalah pendidikan diluar jam sekolah dalam penelitian ini yaitu pendidikan bolabasket yang diikuti siswa putri di SMA N 1 Banjarnegara.

### 1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan dua manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

#### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta dapat menjadi inspirasi khususnya di bidang bolabasket.

#### 1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman untuk mengukur tingkat kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* pada tim bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara sehingga dapat meningkatkan prestasi bolabasket di SMA N 1 Banjarnegara.
- b. Memberikan sumbangan pemikiran dalam mengembangkan kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara.
- c. Sebagai bahan evaluasi terhadap latihan *lay up* dan *one hand set shoot* pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara.



## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Permainan Bolabasket.

Bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan bola basket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks). Oleh karena itu sebelum diberikan latihan bolabasket, perlu ditingkatkan dulu kemampuan atau kondisi fisik terlebih dahulu. Terdapat beberapa macam cara meningkatkan kondisi fisik siswa, diantaranya : 1). Latihan kondisi fisik, 2). Latihan berbeban, 3). Latihan sirkuit, 4). Latihan lari lintas alam, 5). Latihan interval (Imam Sodikun, 1992:35-44).

Pemain dapat menerobos lawan dengan baik, harus dapat menggiring bola dengan baik pula. Untuk dapat bekerja sama dengan baik, tentu harus menguasai teknik melempar, menangkap dan menggiring bola dengan baik. Dengan demikian agar seseorang atau regu dapat bermain dengan baik, maka mereka dituntut dapat melakukan setiap unsur gerak yang benar. Jika setiap unsur gerak ini dapat dikuasai dengan baik maka pemain tidak akan mengalami kesulitan. Oleh karena itu penguasaan terhadap teknik dasar dalam permainan bola basket harus didahulukan.

Pemain dalam bolabasket dibolehkan pada posisi apapun, tetapi posisi yang paling umum dalam bola basket pada tim dengan 5 pemain adalah pemain 1 sebagai *point guard (best ball handler)*, pemain 2 sebagai *shooting guard (best outsider)*, pemain 3 sebagai *small forward (versatile inside dan outside player)*, pemain 4 sebagai *power forward (strong rebounding forward)*, dan pemain 5 sebagai pemain tengah (*inside score, rebounder dan shoot blocker*) (Wissel, 2000 : 2).

### **2.1.2 Teknik Dasar BolaBasket**

Masalah teknik dasar merupakan salah satu faktor yang sangat penting di dalam pencapaian prestasi. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan olahraga dituntut suatu penguasaan terhadap teknik dasar. Karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik, memungkinkan seorang pemain dapat menampilkan suatu permainan yang bermutu dan menggunakan taktik permainan yang baik pula. Sedangkan pengertian teknik itu sendiri adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas di dalam olahraga.

“Permainan bolabasket sendiri terdiri dari suatu gabungan beberapa gerakan yang kompleks” (Imam Sodikun, 1992:35). Hal ini berarti gerakannya terdiri dari gabungan unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik. Oleh karena itu penguasaan gerak yang baik harus dilakukan sehingga dapat bermain dengan baik. Sehingga penguasaan terhadap teknik dasar dalam permainan bolabasket harus didahulukan. Maka dengan penguasaan gerak yang baik diharapkan pemain akan

dapat dengan mudah mengkombinasikan gerakannya dan dapat mengembangkannya dalam berbagai macam gerakan.

Setiap pemain basket dituntut untuk dapat melakukan setiap unsur gerak yang terangkum dalam berbagai teknik dasar yang benar. Jika setiap unsur gerak dapat dikuasai, maka setiap pemain akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan.

Permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan (Hal Wissel, 2000:2).

Teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain bolabasket antara lain:

1) Teknik melempar dan menangkap

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola dan menerima bola berarti menerima bola. Oleh karena itu kegiatan ini dapat berlangsung silih berganti, maka selalu dilakukan berteman biasanya disebut juga operan. Apabila seseorang memegang bola maka ia harus melemparkan bola, sedang bila ia dalam posisi tidak memegang bola, ia bersiap-siap untuk menerima atau menangkap bola. Operan ini merupakan teknik dasar yang pertama, sebab dengan cara inilah pemain dapat melakukan gerakan mendekati *ring* (basket) dan seterusnya melakukan tembakan. Untuk dapat melakukan operan dengan baik pada berbagai situasi harus menguasai bermacam-macam teknik dasar menangkap dan melempar bola dengan baik

pula. Teknik melempar (*passing*) dalam bola basket antara lain adalah operan dengan dua tangan, operan dari atas kepala, operan pantulan, operan samping dan operan lengkung samping (kaitan) (Imam Sodikun, 1992:48)

Memberikan operan tidaklah semudah orang menduga, karena kerasnya lemparan, terlalu mudah atau terlalu tinggi operan akan menyakitkan penerima bola. Arah bola ke sasaran harus terhindar dari serobotan (*intercept*) lawan. Untuk mengoper bola harus tepat *timing* (waktu), baik dalam posisi berhenti bergerak maupun dalam posisi melayang. Harus ada kesatuan rasa (*feeling*) antara pelempar (pengoper) dengan penerima bola. Juga harus dihindari lemparan menyilang atau melewati lawan, kecuali dalam keadaan bebas/ jauh lawan (Imam Sodikun, 1992:49).

## 2) Teknik menggiring

Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan, baik dengan jalan ataupun berlari. Menggiring bola ini juga merupakan usaha mengamankan bola dari rampasan lawan, sebab dengan demikian ia dapat bergerak menjauhkan lawan sambil memantulkan bola kemana ia tuju. Dalam taktik, hal ini dilakukan bila tidak dapat lagi mengoper bola. Cara menggiring bola yang dibenarkan ialah dengan satu tangan saja (kiri/kanan). Untuk kemahirannya dianjurkan untuk membiasakan keduanya, jadi yang baik hendaknya seimbang kekuatan menggiring dengan tangan kanan dan kiri. Jenis menggiring bola antara lain menggiring bola tinggi (untuk

kecepatan), menggiring bola rendah (untuk kontrol dan atau penguasaan, terutama dengan pemain lawan dalam menerobos pertahanan lawan) (Imam Sodikun, 1992:57).

3) Teknik menembak

Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Menembak adalah termasuk unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam basket. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan (Imam Sodikun, 1992:59).

4) Gerakan berporos (*pivot*)

Gerakan berporos (*pivot*) adalah suatu usaha mengubah arah hadap badan kesegala arah dengan satu kaki tetap tinggal di tempat sebagai poros (*as*). Setiap pemain yang menguasai bola dan berhadapan dengan lawan yang tentu akan merebut bola, maka guna menyelamatkan bola tersebut ia harus pandai melakukan gerakan berporos. Selama pertandingan selalu diperlukan unsur gerakan berporos ini, sehingga dapat digolongkan sebagai teknik dasar yang perlu dipelajari. Cara melatih dimulai dari gerakan yang paling mudah meningkat ke gerakan yang lebih sulit atau dari gerakan lambat meningkat ke cepat. Siswa disuruh melakukan gerakan yang telah mereka kuasai. Sambil memegang bola mereka melakukan gerakan berporos ini beberapa kali. Jika masih terdapat kesalahan kemudian dilakukan koreksi dan latihan bersama-

sama dengan aba-aba bersama “satu” langkahkan kaki kanan ke depan dan pindahkan berat badan ke kaki kanan. Tarik kembali kaki kanan dan pindahkan ke belakang serta pindahkan berat badan ke kaki kanan di belakang. Tarik lagi kaki kanan dan pindahkan ke kanan serta berat badan berada pada kaki kanan, dan seterusnya ke segala arah. Gerakan tersebut diulang-ulang hingga terampil atau mahir. Setelah itu dicoba dengan berhadapan seolah-olah menghadapi lawan. Gerakan ini sangat berguna untuk menghindari bola dari serobotan lawan (Imam Sodikun, 1992:63).

5) Tembakan *Lay up*

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yaang sedekat-dekatnya dengan basket. Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke basket dengan melakukan lompat – langkah – lompat (Imam Sodikun, 1992:64).

6) Merayah bola

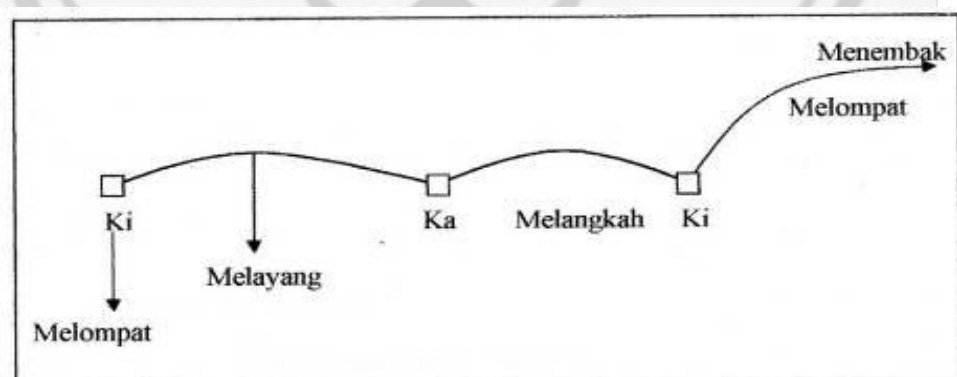
Merayah bola merupakan suatu usaha untuk mengambil (menangkap atau bola yang datangnya memantul dari papan pantul atau keranjang akibat dari tembakan yang tidak berhasil). Tembakan yang bolanya tidak masuk ke keranjang atau basket ini biasanya akan memantul dan diperebutkan. Siapa yang dapat menangkap atau menguasai bola ini adalah pemain yang menang dalam mengambil posisi dan meloncat serta menangkap bola dengan baik. Penempatan posisi yang paling baik adalah memperhatikan arah bola. Tempatkan diri atau mengambil posisi siap merayah di antara papan dengan pemain lawan, menghadap ke arah pantulan bola dan lawan berada di

belakangnya. Siapa yang memenangkan posisi ini, dialah yang bakat menguasai bola, jika ia pemain penyerang maka ia mendapat kesempatan untuk melakukan tembakan lagi, dan bila ia pemain bertahan, maka segera dapat melakukan serangan pembalasan (Imam Sodikun, 1992:67).

### 2.1.3 Teknik Dasar *Lay Up*

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket. Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke basket dengan melakukan lompat – langkah – lompat. Pada lompatan terakhir ini pada posisi setinggi-tingginya mendekati basket, diteruskan dengan memasukkan bola. Dengan posisi tersebut tembakan dapat dilakukan dengan mudah.

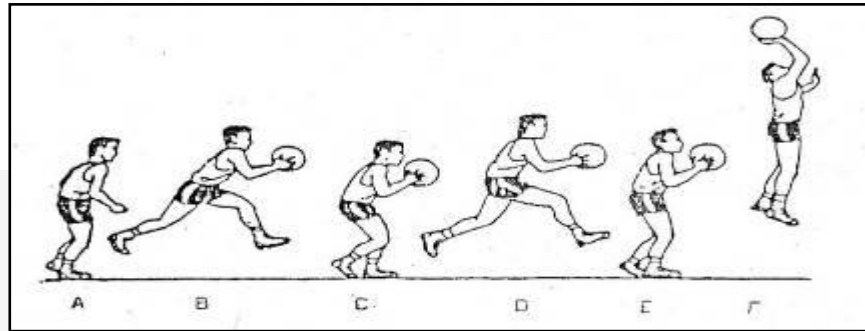
Cara melakukan tembakan *lay up* adalah yang paling mudah dilakukan tinggal memperhitungkan sudut pantulan bola dan kekuatan tangan melepas bola. Momen – momen ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2  
Tahap – tahap *lay up*  
Imam Sodikun (1992 : 64)

Teknik tembakan *lay up* ini ada dua cara, yaitu :

- a. Melalui operan teman
- b. Menggiring bola.



Gambar 3  
Gerakan *Lay up*  
Olahraga Pilihan Bola Basket (1992:65)

Keterangan :

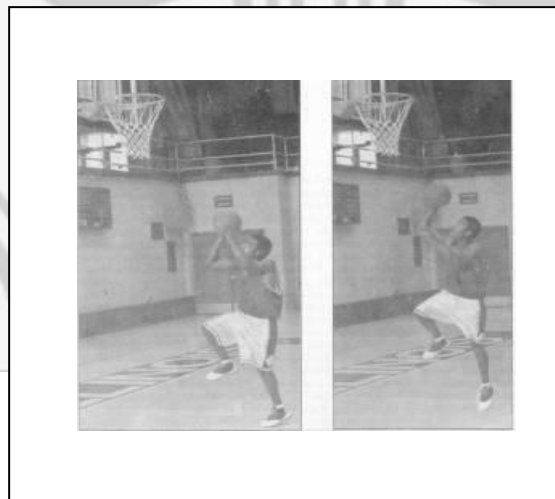
- a. Sikap melompat
- b. Sikap melayang sambil menerima bola
- c. Sikap menumpu untuk melangkah lagi
- d. Melangkah
- e. Sikap menumpu lagi untuk naik (melompat)
- f. Sikap menembak

Meskipun *lay up* mungkin merupakan tembakan yang paling mudah dilakukan dalam bolabasket, ternyata hal ini tidak semudah itu. Banyak *lay up* meleset dalam sebuah pertandingan bolabasket. Keberhasilan dalam melakukan *lay up* masih membutuhkan penggunaan teknik dan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. *Lay up* biasa dilakukan dengan atau tanpa bantuan papan. Namun, ketika seorang pemain mendekati *ring* basket dari sisi kanan maupun kiri, penggunaan papan yang tepat akan meningkatkan kemungkinan berhasilnya tembakan.



Gerakan *lay up* dengan tangan kanan, posisikan tubuhmu dengan jarak satu langkah dari ring basket di sisi kanan ring basket. Posisikan lengan kananmu tinggi-tinggi dan tekuklah lengan yang akan kamu pakai untuk menembak sampai membentuk sudut 90 derajat sehingga lengan tersebut membentuk huruf L. Posisikan bola pada telapak jari lengan kananmu. Gunakanlah tangan yang tidak melakukan tembakan untuk menopang bola, dan lengan serta siku yang tidak melakukan tembakan melindungi dari pemain bertahan yang menghalangi tembakan. Melangkahlah maju ke arah ring basket dengan menggunakan kaki kiri (gambar 4.a), kemudian melompatlah dengan tumpuan kaki kiri (gambar 4.b).

Ketika pemain melompat dengan tumpuan kaki kiri, julurkanlah lengan kananmu ke arah titik sasaran pada papan (gambar 5.c). Lepaskan bola dari tangan kanan dengan lembut ke arah titik sasaran sehingga bola tidak terlalu kuat memantul dari papan (gambar 5.d). Pertahankan kontak mata dengan titik sasaran sampai bola benar-benar telah menyentuh papan dan masuk ke *ring* basket.

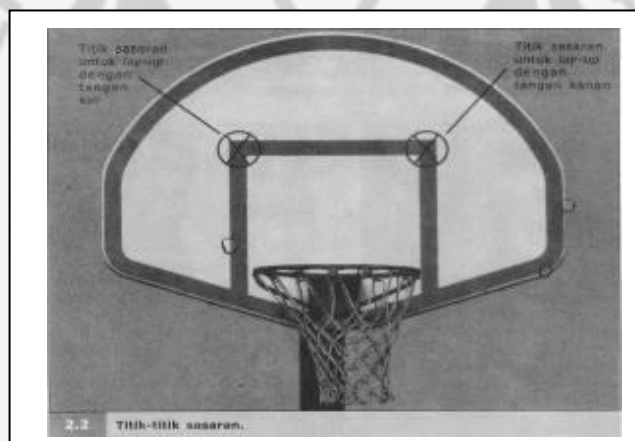


Gambar 4. a dan b Teknik *Lay Up*  
(Jon Oliver, 2007 : 14)



Gambar 5. c dan d  
Teknik *Lay Up* ( Jon Oliver, 2007 : 15)

Teknik sasaran untuk *lay up* kanan adalah sudut kanan atas kotak bujur sangkar di papan (gambar 6). Pada papan standar, kotak papan berada di atas bagian belakang ring basket.



Gambar 6  
Titik-Titik Sasaran *Lay Up* ( Jon Oliver, 2007 : 16)

Tembakan *lay up* dilakukan dekat dengan keranjang setelah menyalib bola atau menggiring bola. Untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dalam *lay up* anda harus mempunyai kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir anda mendapat bola, tapi anda juga harus mengontrol kecepatan yang berlawanan. Langkah sebelum anda melakukan *lay up* haruslah pedek sehingga anda dapat

segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan lompatan (Hal Wissel, 2000:61).

#### **2.1.4 Teknik Dasar *One Hand Set Shoot***

Keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket salah satunya adalah kemampuan menembak atau *shooting*. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bolabasket yang mengharuskan setiap regu untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket lawan dan mencegah terjadinya kemasukan dipihak sendiri atau keranjang sendiri.

Kemampuan suatu regu di dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan di dalam menembak. Oleh karena itu unsur menembak merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan (Imam Sodikun, 1992 : 70). Menembak merupakan suatu keterampilan yang sangat penting dan untuk memiliki keterampilan dibutuhkan latihan yang terus-menerus. Latihan menembak direncanakan secara sistematis sehingga setiap pemain akan mempraktekkan tipe tembakan yang paling disukai dalam pertandingan, latihan ini harus meliputi semua jenis tembakan dari posisi yang berbeda dan dalam pola yang disukai.

Menembak adalah sinkronisasi antara posisi kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari tangan. Tembakan bola dengan halus, berbareng dengan gerakan mengangkat dengan ritmis. Kekuatan inti dan ritme

tembakan berasal dari gerakan naik turun kaki. Awali dengan lutut sedikit lentur, tekuk lutut dan rentangkan sepenuhnya di dalam gerakan naik turun. Saat kaki terentang sepenuhnya, punggung dan bahu terentang ke arah atas. Ketika tembakan dimulai bola ditata kembali mulai dari tangan penyeimbang ke tangan menembak. Arahkan lengan, pergelangan tangan dan jari lurus pada ring. Dorongan dan kontrol terakhir tembakan terakhir berasal dari pelenturan pergelangan tangan dan jari ke depan dan ke bawah. Lepaskan bola dari jari tengah dan sentuhkan ujung jari yang lembut untuk membuat putaran sisi belakang bola dan memperhalus tembakan. Pertahankan tangan keseimbangan pada bola sampai titik pelepasan (Hal Wissel, 2000:47).

Menurut Danny Kosasih (2008:47), ada istilah berkaitan dengan teknik tembakan dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu BEEF :

B (*Balance*) : gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta agar tubuh dalam posisi seimbang. E (*Eyes*) : agar tembakan menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring basket). E (*Elbow*) : pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertical. F (*Follow Through*) : kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring basket.

Menurut Imam Sodikun (1992: 59), tembakan atau *shooting* dibagi menjadi beberapa jenis macamnya : 1) Tembakan dengan dua tangan di dada, 2) Tembakan dengan dua tangan di atas kepala atau, 3) Tembakan dengan satu

tangan, 4) Tembakan *lay up*, 5) Tembakan didahului dengan menggiring bola dan langsung mengadakan tembakan *lay up*, 6) Tembakan loncat dengan satu tangan, 7) Tembakan loncat dengan dua tangan, 8) Tembakan kaitan (*hook shoot*), 9) Tembakan lain-lain gaya. Berdasarkan teknik tembakan, dalam permainan bolabasket terdiri dari beberapa teknik, secara rinci diuraikan sebagai berikut :

a) Tembakan Dua Tangan Dari Dada

Menembak dua tangan dada merupakan teknik yang harus diketahui dan dimengerti oleh para pemain bolabasket. *Shooting* dua tangan dari dada, dalam permainan sering dipakai dan cocok untuk pemain putri pemula, dengan alasan bahwa bila di depan dada, bola akan terlindungi dan kekuatan tangan untuk mendorong lebih besar (Imam Sodikun, 1992:59).

b) Tembakan Dua Tangan di Atas Kepala

Jenis *shooting* atau menembak dengan dua tangan di atas kepala ini biasa dilakukan oleh pemain basket terutama putri, karena memerlukan dorongan yang kuat dalam melakukan gerakan menembak dengan dua tangan di atas kepala (Imam Sodikun, 1992:61).

c) Tembakan Dengan Satu Tangan

Menembak dengan satu tangan yaitu melakukan gerakan melepaskan bola ke arah ring basket dengan menggunakan satu tangan di atas kepala, *shooting* satu tangan dalam permainan dewasa ini paling banyak digunakan oleh pemain basket dewasa (Imam Sodikun, 1992:61).

d) *Lay Up*

*Lay up* adalah jenis tembakan yang efektif sebab dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket. Hal ini menguntungkan karena *shooting* dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke *ring* basket dengan melalui lompat – langkah – lompat. Cara melakukan yang benar adalah dimulai dari menangkap bola sambil melayang – mendarat – satu kaki di depan – melangkah kaki yang lain – melompat ke atas mendekati *ring* basket sampai memasukkan bola ke *ring* basket, baik dengan satu tangan maupun dua tangan. Menembak dengan didahului menggiring bola langsung mengadakan *lay up*, cara ini dilakukan dengan menggiring bola sendiri ke *ring* basket. Setelah dekat dari *ring* basket kemudian melakukan *lay up* tergantung pada perkiraan dan keterampilan masing-masing. Penangkapan bola dilakukan dari pantulan bola pada lantai sambil melayang – melangkah – melompat untuk menembak seperti pada *lay up* yang dilakukan dengan bola dari teman. Bedanya adalah pada saat menerima bola yaitu dari teman dan dari diri sendiri disaat menggiring (Imam Sodikun, 1992:64)

e) *Jump shoot*

*Jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality* (Danny Kosasih, 2008: 51).

f) *Hook shoot*

*Hook shoot* merupakan *shooting* yang sangat baik untuk penyerangan jarak dekat jika di daerah lawan dijaga dengan kuat sekali, sebab dengan *hook shoot* penembak tidak perlu mengambil sikap awal menghadap ke ring basket, tetapi dengan sikap miring atau menyamping jaring dan bola dilepaskan dengan tangan yang berjauhan dengan jaring. Sehingga pemain bertahan sulit untuk menjaganya, sebaliknya *hook shoot* diberikan setelah anak dapat menguasai lemparan atau operan kaitan dengan baik (Danny Kosasih, 2008:52)

Menembak merupakan unsur-unsur dasar yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan. Melalui hasil tembakan inilah ditentukan menang kalahnya suatu regu, oleh karena itu hendaknya benar-benar dikuasai oleh para pemain (Sarumpaet Dkk, 1992:233).

Sehubungan dengan hal tersebut, dapat kita ketahui bahwa tembakan merupakan sasaran akhir dalam permainan bola basket. Kemenangan suatu tim dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menggunakan teknik dasar yang baik diantaranya teknik menembak, untuk dapat berhasil melakukan tembakan dengan baik maka pemain harus menguasai keterampilan dalam melakukan teknik tembakan dengan benar.

Penguasaan teknik menembak yang baik diperlukan latihan yang teratur secara terus-menerus, latihan juga harus dilakukan untuk semua jenis tembakan yang lainnya, pada pelaksanaannya tembakan pemain dibiasakan melakukan

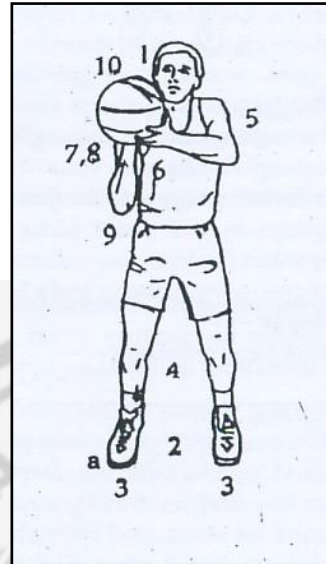
dengan posisi yang berbeda-beda, sehingga pemain akan terbiasa dalam melakukan tembakan dalam permainan.

Teknik tembakan dengan satu tangan atau *one hand set shoot* yaitu: Ambillah posisi pada antara 2-2,5 meter dari basket. (Sasaran langsung ke basket atau tidak langsung). a) Posisi berdiri seenaknya dengan kaki kanan sedikit di depan kaki kiri (untuk tembakan dengan tangan kanan), b) Bola dipegang seperti operan dua tangan teruskan dengan pegangan ini hantarkan bola ke depan atau dari bahu sebelah kanan dengan sedikit memutar lengan ke bawah kanan ke sebelah luar, sehingga sebagian besar berat bola terletak dipermukaan jari-jari dan hampir seluruh telapak tangan, c) Tugas tangan kiri hanya membantu agar bola tidak jatuh sebelum tembakan, d) Pada saat akan melepas tembakan, kekuatan kedua lutut dan bersamaan dengan itu bawalah bola sedikit kebelakang dan mulailah dengan irama gerakan menembak, e) Irama gerakan ikutan dengan mengikuti sedikit memindahkan berat badan ke kaki depan, f) Tangan kiri terus membantu letak bola di tangan kanan sampai saat menjelang bola terlepas dari jari-jari tangan kanan, g) Jarak tembakan dapat diperjauh sampai titik atau daerah yang jaraknya strategis dari basket (Imam Sodikun, 1992:61-62).

Kesalahan yang sering dilakukan dalam *one hand set shoot* antara lain: a) Tidak ada gerakan ikutan atau *follow trough*, b) Tangan kiri sebagai pembantu terlalu cepat melepaskan bola, c) Tidak menggunakan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari, d) Pegangan bola tidak betul dan melepas bola dari samping badan (dekat dengan telinga kanan (Imam Sodikun: 1992: 62).



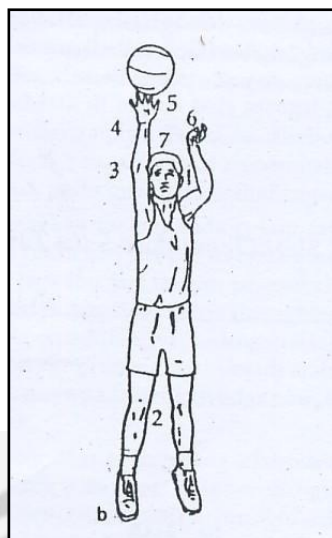
Berikut ini contoh tembakan satu tangan atau *one hand set shoot* dari fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase *follow through*.



Gambar 7. *One Hand Set Shoot* Fase Persiapan  
(Hal Wissel, 2000:48)

Keterangan:

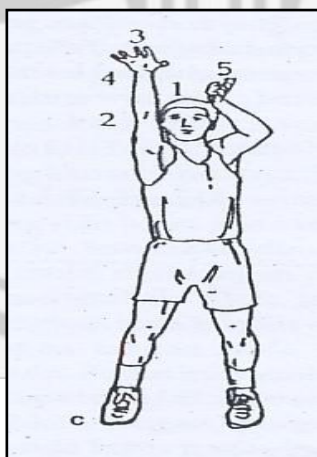
1. Lihat target
2. Kaki terentang selebar bahu
3. Jari kaki lurus
4. Lutut dilenturkan
5. Bahu dirilekskan
6. Tangan yang tidak menembak berada di bawah bola
7. Tangan untuk menembak di belakang bola
8. Ibu jari rileks
9. Siku masuk ke dalam
10. Bola di antara telinga dan bahu



Gambar 8. *One Hand Set Shoot* Fase Pelaksanaan  
(Hal Wissel, 2000:48)

Keterangan:

1. Lihat target
2. Rentangkan kaki, punggung, bahu
3. Rentangkan siku
4. Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan
5. Lepaskan ibu jari
6. Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas
7. Irama yang seimbang



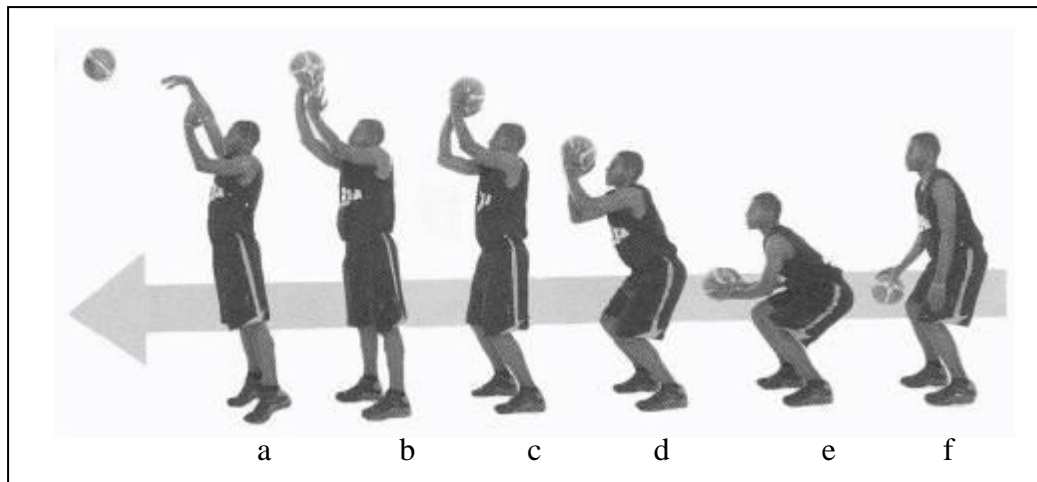
Gambar 9. *One Hand Set Shoot* Fase Follow Through  
(Hal Wissel, 2000:48)

Keterangan:

1. Lihat target
2. Lengan terentang
3. Jari telunjuk menunjuk pada target
4. Telapak tangan ke bawah saat *shooting*
5. Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas

Seperti yang telah dijelaskan, secara garis besar pada permainan bola basket terdiri dari dua tembakan yaitu: tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu permainan atau pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh siapapun pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai dengan peraturan.

Gol terjadi jika bola hidup masuk ke keranjang dari atas dan tinggal sebentar serta kemudian masuk ke bawah. Gol ini dinilai 2, sedangkan gol dari garis bernilai 3 dihitung 3, dan gol dari tembakan bebas dihitung 1 angka. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas adalah merupakan hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas sesuai dengan ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama 5 detik dimulai sejak bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan bebas (Imam Sodikun, 1992:90).



Gambar 10  
Teknik Tembakan Hukuman  
( Danny Kosasih, 2008 : 51)

Keterangan

a : *follow throw*

b : pelepasan bola

c : tembakan bola ke arah *ring*

d : akurasi bola ke arah *ring*

e : persiapan tembakan kaki ditekuk

f : pegangan awal sebelum menembak

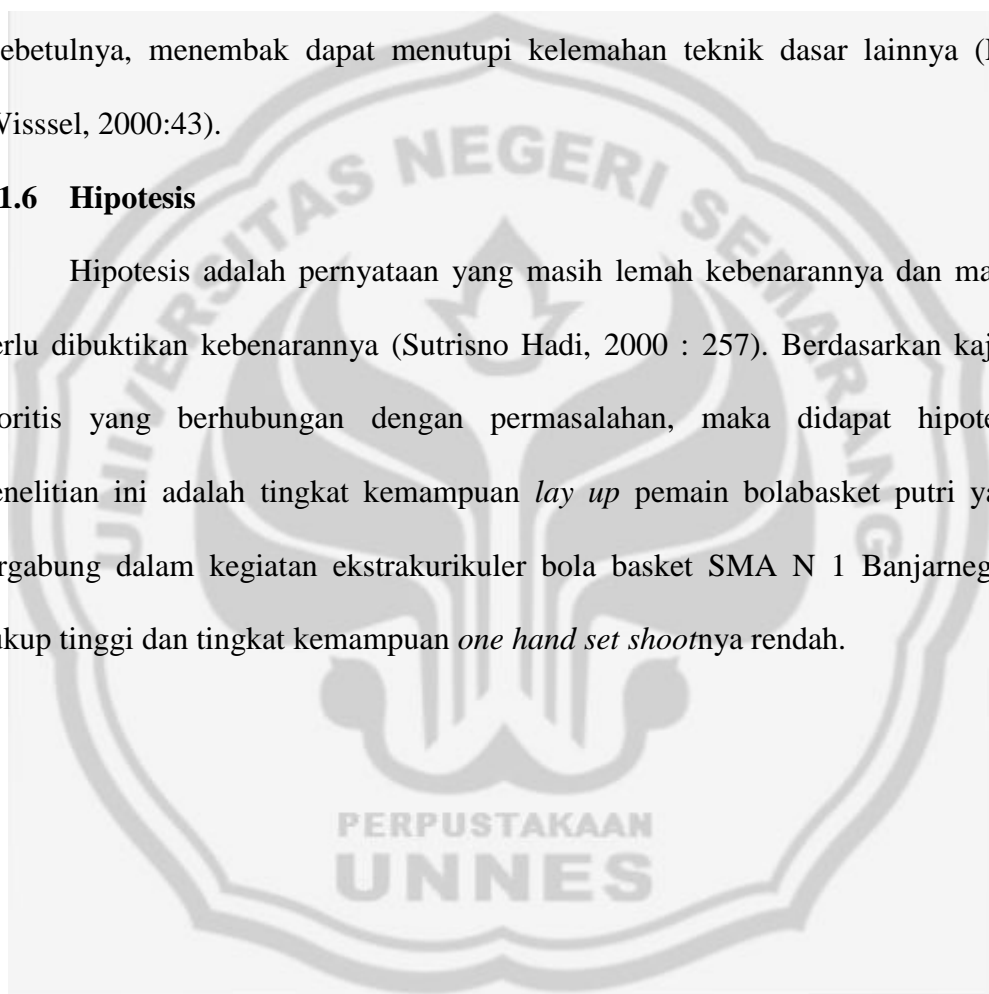
### 2.1.5 Kerangka Berfikir

Seperti yang telah diuraikan dalam landasan teori bahwa di dalam permainan bola basket, *lay up* dan *one hand set shoot* memberi andil yang besar terhadap kemenangan sebuah tim. Hal ini disebabkan karena dalam permainan bolabasket, untuk menjadi juara dalam suatu pertandingan sebuah tim harus dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang. Tujuan pemain dalam permainan bolabasket adalah untuk mendapatkan angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan

angka (Perbasi, 2006:4). Dalam memasukkan bola kedalam keranjang ada dua kemungkinan yaitu dengan menggunakan *lay up* dan *one hand set shoot*. Kedua teknik dasar tersebut merupakan penentu suatu tim dalam mencapai keberhasilan atau kemenangan dalam suatu pertandingan. Teknik dasar seperti operan, *dribling*, bertahan dan *rebounding* merupakan pengantar memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja pemain harus melakukan tembakan. Sebetulnya, menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya (Hal Wissel, 2000:43).

#### **2.1.6 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 tingkat kemampuan *lay up* pemain bolabasket putri yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Banjarnegara cukup tinggi dan tingkat kemampuan *one hand set shoot*nya rendah.



## **BAB III**

### **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).

#### **3.1 Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi

populasi atau studi sensus (Suharsimi Arikunto, 2002:108). Menurut Sutrisno Hadi populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diteliti, dan populasi ini dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (2000:220). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMA N 1 Banjarnegara dengan jenis kelamin perempuan yang berjumlah 15 siswi.

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

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002:109). Sampel adalah sebagian anggota populasi yang memberikan keterangan atau data yang diperlukan dalam suatu penelitian. dengan kata lain, sampel adalah himpunan bagian dari populasi.

Mengenai besar kecilnya sampel dari jumlah populasi oleh Suharsimi Arikunto (2002:112), bahwa “apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau lebih tergantung setidak-tidaknya : kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan biaya”. Sesuai dengan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 15 orang, sehingga dalam penelitian ini menjadi penelitian populasi. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian adalah *total sampling*.

### **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 hal ini variabel yang diteliti :

1. Tingkat kemampuan *lay up*.
2. Tingkat kemampuan *one hand set shoot*.

### **3.4 Metode Pengumpulan Data**

Faktor penting dalam penelitian yang berhubungan dengan data adalah metode pengumpulan data. Pada dasarnya dalam suatu penelitian seorang peneliti harus mengetahui jenis data apa yang harus dipakai. Dengan demikian akan memperoleh hasil yang relevan terhadap objek yang diteliti sehingga dapat dipercaya. Data yang diperoleh nantinya dianalisis untuk disimpulkan. Jenis data yang dibutuhkan tergantung dari tujuan penelitian itu sendiri. Jenis data dalam penelitian dibagi dua bagian yaitu data yang dapat diukur secara langsung dan data yang tidak dapat diukur secara langsung. Seperti apa yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1987:19) menyatakan bahwa jenis data yang dapat diukur secara langsung atau tepatnya dapat dihitung adalah data kuantitatif, sedangkan data yang diukur secara tidak langsung termasuk jenis data kualitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan *one shot method* yaitu teknik pengambilan tes dan pengukuran satu kali secara langsung di lapangan.

#### **3.4.1 Cara Mendapatkan Sampel**

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putri SMA N 1 Banjarnegara yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola basket SMA N 1



Banjarnegara. Untuk mendapatkan sampel tersebut, peneliti harus mengajukan permohonan ijin ke pihak sekolah terutama pada kepala sekolah yang kemudian diserahkan ke pihak ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Banjarnegara.

Langkah berikutnya adalah observasi pada ekstrakurikuler bola basket putri SMA N 1 Banjarnegara mengenai jumlah siswa yang tergabung di ekstrakurikuler tersebut. Adapun jumlah siswa yang tergabung adalah 15 siswa dan diambil semuanya dengan teknik *total sampling*.

#### **3.4.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penulis menggunakan tempat dan waktu pelaksanaan penelitian pada hari Sabtu, tanggal 19 Maret 2011 bertempat di Lapangan bola basket SMA N 1 Banjarnegara, waktu: 08.00 WIB.

#### **3.4.3 Alat dan Perlengkapan Penelitian**

Alat dan perlengkapan penelitian yang digunakan penulis adalah sebagai berikut:

##### 1) Lapangan bola basket

Lapangan bolabasket terdiri dari lantai yang datar, keras dan bebas dari rintangan sampai ketinggian  $\pm 7$  meter. Ukuran lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan panjang 28 m dan lebar 15 meter. Ukuran ini masih bisa diubah, asal sesuai dengan proporsinya, misalnya 26 x 14 m, 24 x 13 m atau 20 x 11 m (A. Sarumpaet, dkk, 1992:206).

Lapangan bolabasket yang digunakan dalam penelitian ini adalah lapangan bolabasket SMA N 1 Banjarnegara. Jenis lapangan ini adalah lapangan terbuka yang sudah layak untuk pertandingan dan latihan.

2) 6 buah bola basket

Bola basket yang digunakan adalah bola basket dengan merk Mikasa yang berjumlah 6 buah yang dipersiapkan penulis untuk penelitian ini.

3) 3 buah kerucut

Kerucut ini digunakan untuk menentukan posisi dimana siswa mulai melakukan *lay up* dan *one hand set shoot*.

4) Alat ukur meteran

Alat meteran ini digunakan untuk mengukur jarak *one hand set shoot* posisi kanan dan kiri yang sama dengan jarak posisi *freethrow* yaitu 4,225 m diukur dari titik tengah *ring* sampai ke garis *freethrow*.

5) Alat ukur busur derajat

Alat ini digunakan untuk menentukan posisi sudut  $45^0$  dan  $135^0$ .

6) Blangko penilaian

Daftar hadir digunakan untuk mencatat kehadiran subyek selama mengikuti penelitian ini. Sedangkan blangko penilaian dipergunakan untuk mencatat data hasil yang diperoleh selama mengikuti tes *lay up* dan *one hand set shoot*.

#### 3.4.4 Tenaga Pembantu

Pelaksanaan penelitian ini dibantu oleh pengamat bolabasket yaitu Bapak Kurniawan Widyasmoro yang merupakan pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Banjarnegara, mahasiswa yang sudah mempunyai sertifikasi pelatih bola basket berlisensi C, pelatih yang sebelumnya diberi penjelasan tentang jalannya penelitian dan tugas-tugas yang harus dilakukan, baik mulai awal penelitian

sampai akhir penelitian. Tugas-tugas tenaga pembantu dalam membantu kelancaran jalannya penelitian ini, misalnya menyiapkan alat dan perlengkapan, mengamati pelaksanaan *lay up* dan *one hand set shoot* dan mencatat skor.

### 3.4.5 Pelaksanaan Penelitian

#### 3.4.5.1 Pemanasan

Pemanasan dilakukan untuk menyiapkan kondisi siswa baik jasmani maupun rohani, agar dapat melaksanakan kegiatan tersebut yaitu *lay up* dan *one hand set shoot*. Dengan pemanasan perhatian siswa diarahkan ke gerakan inti, disamping ini dengan pemanasan siswa akan siap untuk beraktifitas lebih berat.

Bentuk pemanasan yang dilakukan meliputi :

- 1) *Stretching*
- 2) Lari keliling lapangan 2 kali
- 3) Melakukan ABC *running*
- 4) Senam untuk kelentukan, pelepasan dan penguatan
- 5) Latihan *lay up*
- 6) Latihan *one hand set shoot*

#### 3.4.5.2 Kegiatan Inti

Kegiatan inti dalam survei tes ini meliputi:

- 1) Melakukan *lay up* pada posisi disebelah kanan sebanyak 5 kali, dari posisi tengah 5 kali dan dari posisi kiri sebanyak 5 kali. *Lay up* ini dimulai dari garis tengah lapangan (*centre line*).
- 2) Melakukan *one hand set shoot* pada posisi kiri dengan sudut  $45^0$ , posisi tengah pada posisi *freethrow* dan pada posisi kiri dengan sudut  $135^0$ . Sudut  $45^0$  dan

135<sup>0</sup> ini ditentukan dari garis tengah *endline* lapangan bola basket, garis 0<sup>o</sup> ditarik dari garis tengah tersebut sejajar dengan lapangan bola basket lawan. Sedangkan untuk jarak posisi kanan dan kiri sama dengan jarak *freethrow* yaitu 4,225 m diukur dari titik tengah *ring* sampai ke garis *freethrow*.

#### 3.4.5.3 *Cooling down*

*Colling down* dalam penelitian ini bertujuan untuk mengembalikan kondisi siswa sesudah aktivitas, menjadikan keadaan pulih kembali seperti keadaan semula. Adapun *Colling down* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Senam rileksasi, 2) Evaluasi jalannya penelitian.

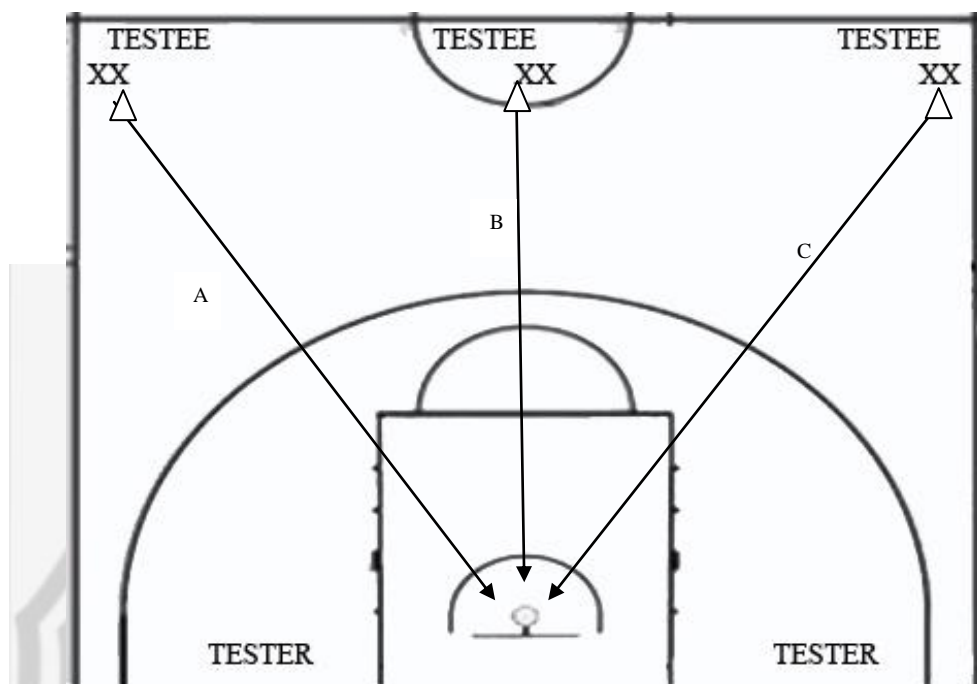
### 3.5 Instrumen Penelitian

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:

#### 3.5.1 Tes *Lay Up*

Pelaksanaan instrumen ini semua populasi melakukan tes *lay up* dari posisi kanan 5 kali, posisi tengah 5 kali dan posisi kiri 5 kali, pelaksanaannya adalah sebagai berikut : testee berada ditengah lapangan, samping kanan untuk tes *lay up* pertama sambil memegang bola, kemudian menggiring bola sendiri menuju kebasket (keranjang) dan melakukan tembakan *lay up*, tes tersebut dilakukan sebanyak 5 kali, setelah itu dari posisi tengah 5 kali dan terakhir dari posisi kiri 5

kali. Setiap tembakan yang sah masuk adalah langkah *lay up* yang benar dan bola masuk ke basket (keranjang).



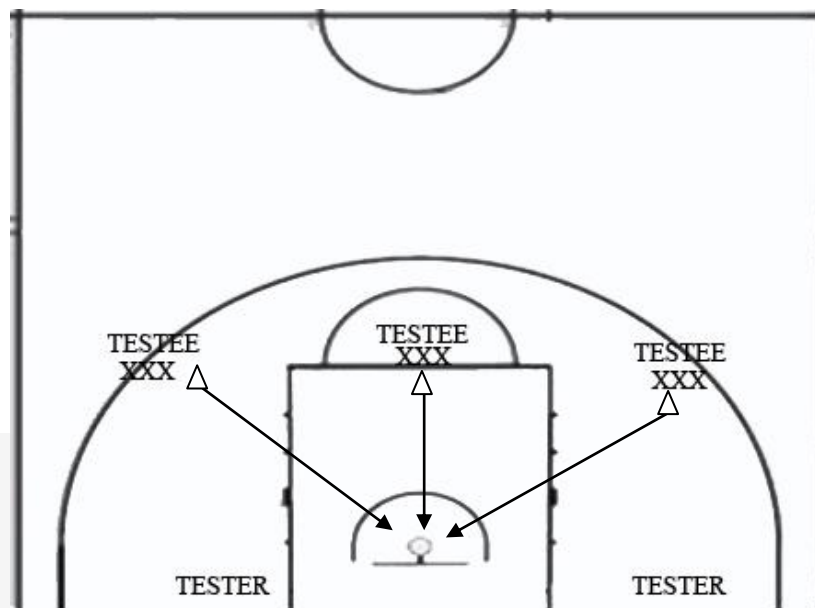
Gambar 11  
Pelaksanaan Tes *Lay Up*

Keterangan:

- A : Pelaksanaan tes *lay up* posisi kanan
- B : Pelaksanaan tes *lay up* posisi tengah
- C : Pelaksanaan tes *lay up* posisi kiri

### 3.5.2 Tes *One hand set shoot*

Pelaksanaan instrumen ini semua populasi melakukan tes *one hand set shoot* pada posisi kanan dengan sudut  $45^0$ , tengah pada posisi *freethrow* dan kiri dengan sudut  $135^0$ , pelaksanaannya adalah sebagai berikut : testee berada pada area kerucut yang telah disiapkan pada posisi kanan terlebih dahulu, setelah itu ditengah (*pada garis freethrow*) dan terakhir dari posisi kiri, dengan jarak 4,225 meter diukur dari titik tengah *ring* sampai ke garis *freethrow*.



Gambar 12  
Pelaksanaan Tes *One hand set shoot*

Keterangan:

- A : Pelaksanaan tes *one hand set shoot* posisi kanan
- B : Pelaksanaan tes *one hand set shoot* posisi tengah
- C : Pelaksanaan tes *one hand set shoot* posisi kiri

Skor (Penilaian) : Testee melakukan 15 kali *lay up* (Posisi kanan, tengah dan kiri) dan *one hand set shoot* (Posisi kanan, tengah dan kiri), dihitung jumlah tembakan yang masuk. Setiap tembakan yang masuk diberi nilai 1, jika tidak masuk nilai nol.

### 3.5.3 Uji Instrumen Penelitian

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 realibilitas dengan melakukan penelitian pendahuluan atau di uji

coba terlebih dahulu pada tim bolabasket putri SMA N 1 Cepiring Kendal. Tes uji coba pertama dilaksanakan pada tanggal 26 Februari 2011 dan tes uji coba pertama pada tanggal 5 Maret 2011.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrumen yang valid dan sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Suharsimi Arikunto, 2006:168). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau professional judgment. Dalam validitas isi, item-item dalam tes mencakup keseluruhan isi objek yang hendak diukur (Saifudin Azwar, 2010:45)

Realibilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Apabila datanya memang sudah benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, tetap akan sama. Realibilitas 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 antara variabel X dan variabel Y

X : Jumlah total tes *lay up* dan *one hand set shoot* uji coba pertama

Y : Jumlah total tes *lay up one hand set shoot* uji coba kedua

N : Jumlah peserta tes

Rumus Reliabilitas yang digunakan:

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

(Suharsimi Arikunto, 2006:180)

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

Besarnya validitas tes *lay up* dalam penelitian ini adalah 0,904 dan besarnya reliabilitasnya 0,918 dengan r tabel pada taraf signifikansi 5% adalah 0,632 (tabel dapat dilihat dalam halaman lampiran), karena r hitung lebih besar dari r tabel maka instrumen tersebut *valid* dan *reliabel* sehingga dapat digunakan untuk penelitian. Dan besarnya validitas tes *one hand set shoot* dalam penelitian ini adalah 0,851 dan reliabilitasnya 0,876 dengan r tabel pada taraf signifikansi 5% adalah 0,632 (tabel dapat dilihat dalam halaman lampiran), karena r hitung lebih



besar dari  $r$  tabel maka instrumen tersebut *valid* dan *reliabel* sehingga dapat digunakan untuk penelitian.

### 3.6 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).

### 3.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil penelitian dan perlu dihindari antara lain adalah :

#### 3.7.1 Faktor kehadiran peserta penelitian

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

#### 3.7.2 Faktor Kesungguhan

Faktor kesungguhan dalam pelaksanaan penelitian dari masing-masing sampel tidak sama, untuk itu penulis dalam melaksanakan tes selalu mengawasi dan mengontrol setiap aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan tim peneliti untuk mengarahkan kegiatan sampel pada tujuan yang akan dicapai, selain itu untuk mengatasi hambatan ini peneliti memberikan motivasi kepada peserta tes agar melakukan tes dengan sungguh-sungguh.

#### 3.7.3 Faktor Penggunaan Alat

Penelitian ini penulis menggunakan alat-alat yang telah disediakan, dengan harapan dapat memperlancar jalannya penelitian. Jumlah bolabasket yaitu 6 bola, lapangan harus kering, tiga buah kerucut untuk pembatas.

#### 3.7.4 Faktor Pemberian Materi

Pemberian materi dalam pelaksanaan tes mempunyai peran yang besar dalam pencapaian hasil yang optimal. Usaha yang ditempuh agar penyampaian materi tes dapat diterima seluruh sampel dengan jelas tahap demi tahap

didemonstrasikan dengan baik, bagi siswa yang kurang jelas diberi kesempatan untuk bertanya.

#### 3.7.5 Faktor Kemampuan Sampel

Masing-masing sampel memiliki kemampuan dasar yang berbeda, baik dalam menangkap penjelasan dan demonstrasi dari peneliti. Sehingga kemungkinan melakukan kesalahan dalam penelitian itu masih ada, untuk itu penulis selalu mengadakan koreksi secara langsung kepada atlet yang melakukan kesalahan, maupun koreksi secara klasikal.

#### 3.7.6 Faktor Cuaca

Faktor cuaca sangat mempengaruhi penelitian yang penulis lakukan. Karena waktu pelaksanaan penelitian dilakukan waktu musim penghujan maka peneliti mengambil waktu pagi hari dan juga karena lapangan bola basketnya *outdoor*.

#### 3.7.7 Faktor Kegiatan Sampel di luar Penelitian

Tujuan utama pelaksanaan penelitian ini adalah memperoleh data-data seakurat mungkin. Untuk menghindari adanya kegiatan sampel di luar penelitian yang bisa menghambat proses pengambilan data, penulis berusaha mengatasi dengan memilih waktu penelitian bersamaan dengan jadwal latihan para siswa ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pengukuran tingkat kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011 tersaji dalam tabel t skor berikut ini:

Tabel 2  
Hasil Survei *Lay Up* dan *One Hand Set Shoot* (Posisi Kanan-Tengah-Kiri)

NO	NAMA	<i>Lay Up</i>		<i>One hand set shoot</i>	
		T Skor	Kriteria	T Skor	Kriteria
1	Fiesta F	180	SB	130	SB
2	Dieva B	160	SB	110	CB
3	Irma S	150	B	100	K
4	Gangsar	170	SB	80	SK
5	Taranira	150	B	120	B
6	Anggita	130	K	100	K
7	Desiana	100	SK	100	K
8	Sesilia A	160	B	100	K
9	Amidiana	140	CB	120	B
10	Galuh C	150	B	130	SB
11	Renita S	140	CB	100	K
12	Puspita C	140	CB	140	SB
13	Reveriana	150	B	140	SB
14	Triana P	150	B	110	CB
15	Kartika P	150	B	130	SB

Berdasarkan hasil survei tingkat kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara diperoleh kriteria *lay up* dan *one hand set shoot* melalui tabel T Skor berikut:

Tabel 3. Kriteria *Lay Up*  
(Imam Ghozali, 2009 : 116)

No.	Nilai Interval			Kriteria
1	164	-	180	Sangat Baik
2	148	-	164	Baik
3	132	-	148	Cukup Baik
4	116	-	132	Kurang
5	100	-	116	Sangat Kurang

Tabel 4. Kriteria *One Hand Set Shoot*  
(Imam Ghozali, 2009 : 116)

No.	Nilai Interval			Kriteria
1	128	-	140	Sangat Baik
2	116	-	128	Baik
3	104	-	116	Cukup Baik
4	92	-	104	Kurang
5	80	-	92	Sangat Kurang

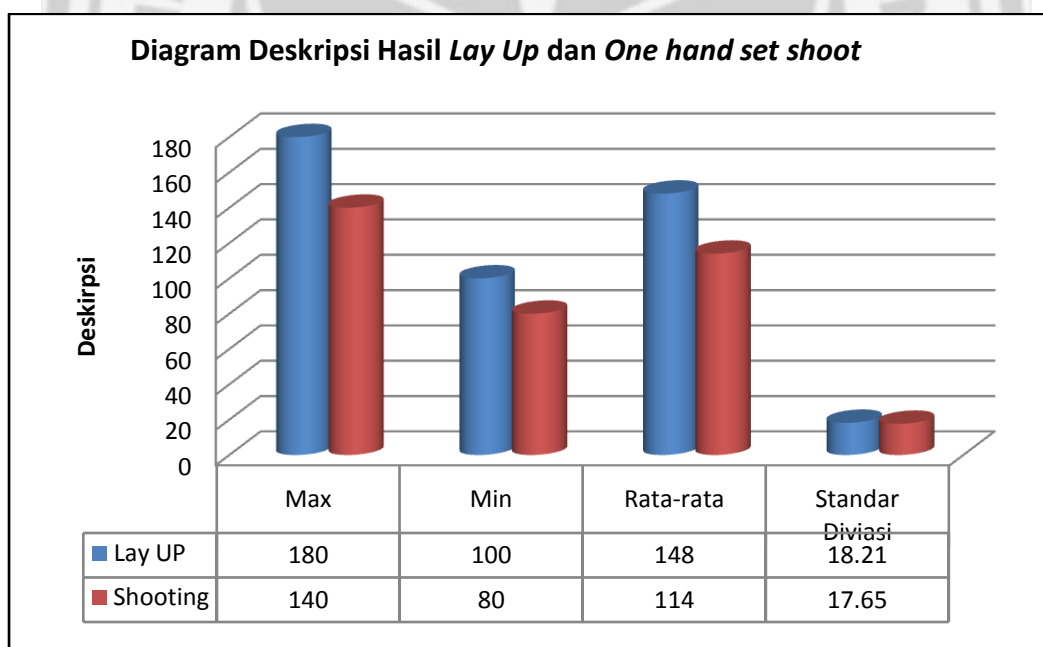
Hasil survei tingkat kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* pada permainan bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara untuk lebih rincinya dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 5. Skor Hasil *Lay Up* dan *One Hand Set Shoot* (Posisi kanan-tengah-kiri)

Hasil	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
<i>Lay Up</i>	15	100,00	180,00	2220,00	148,0000	18,20518
<i>One Hand Set Shoot</i>	15	80,00	140,00	1710,00	114,0000	17,64734

Tabel 5 diatas menunjukkan *mean* tiangkat kemampuan *lay up* posisi kanan-tengah-kiri dalam permainan bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011 sebesar 48,0000 dengan standar deviasinya 18,20518 atau 18,21, nilai tertinggi 180,00 dan nilai terendah 100,00. *Mean* tiangkat kemampuan *one hand set shoot* posisi kanan-tengah-kiri dalam permainan bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011 sebesar 14,0000 dengan standar deviasinya 17,64734 atau 17,65, nilai tertinggi 140,00 dan nilai terendah 80,00.

Lebih jelasnya deskripsi tingkat kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* (Posisi kanan-tengah-kiri) dalam permainan bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011 tersebut dapat disajikan pada diagram batang berikut ini:



Gambar 13. Deskripsi Data Hasil *Lay Up* dan *One Hand Set Shoot*

Ditinjau dari kriteria tingkat kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* dalam permainan bolabasket pada masing-masing anggota ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara diperoleh hasil berikut ini:

Tabel 6.  
Distribusi Tingkat Kemampuan *Lay Up* dan *One Hand Set Shoot*  
(Posisi kanan-tengah-kiri)

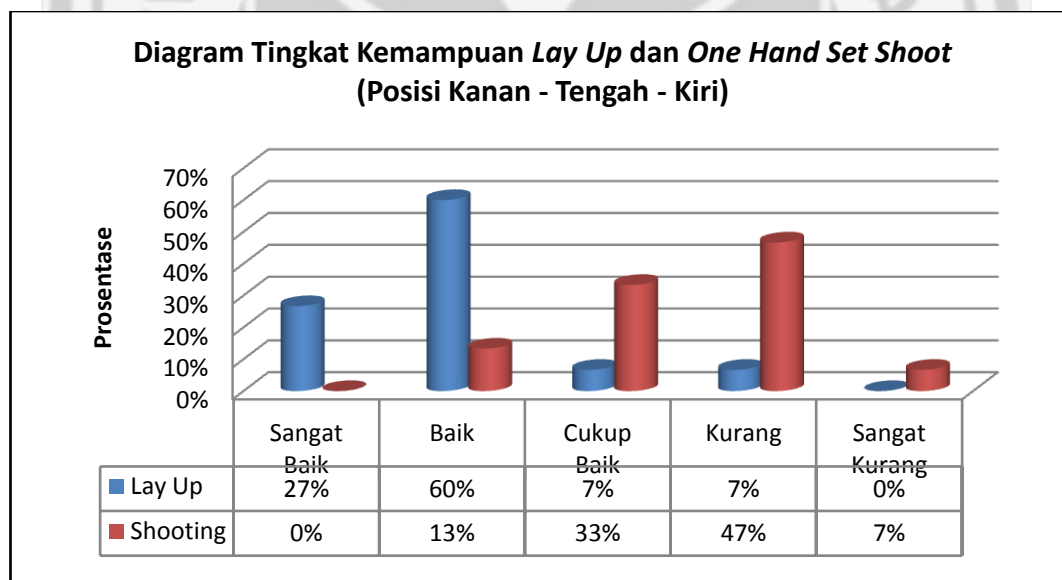
No.	Nilai Interval	Kriteria	<i>Lay Up</i>		<i>One Hand Set Shoot</i>	
			f	%	f	%
1	160 - 180	Sangat Baik	4	27%	0	0%
2	140 - 160	Baik	9	60%	2	13%
3	120 - 140	Cukup Baik	1	7%	5	33%
4	100 - 120	Kurang	1	7%	7	47%
5	80 - 100	Sangat Kurang	0	0%	1	7%
JUMLAH			15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel tersebut di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan *lay up* (pada posisi kanan-tengah-kiri) dalam permainan bolabasket pada anggota ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011 sebagian besar baik yaitu sebanyak 9 orang atau 60%, selebihnya yaitu 4 orang atau 27% memiliki tingkat kemampuan *lay up* dalam kategori sangat baik, 1 orang atau 7% memiliki tingkat kemampuan *lay up* dalam kategori cukup baik dan 1 orang atau 7% memiliki tingkat kemampuan *lay up* dalam kategori kurang.

Tingkat kemampuan *one hand set shoot* (pada posisi kanan-tengah-kiri) dalam permainan bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011 masuk kategori baik yaitu sebanyak 2 orang atau 13% dan kategori kurang yaitu 7 orang atau 47%, selebihnya yaitu 5 orang atau 33% memiliki tingkat kemampuan dalam kategori cukup baik dan 1 orang atau 7% masuk kategori sangat kurang.

Secara umum ditinjau dari rata-rata tingkat kemampuan *lay up* (pada posisi kanan-tengah-kiri) dalam permainan bolabasket pada anggota ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011 sebesar 148 termasuk kategori baik, dan tingkat kemampuan *one hand set shoot* (pada posisi kanan-tengah-kiri) dalam permainan bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011 sebesar 114 dan termasuk dalam kategori kurang.

Lebih jelasnya tingkat kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* (pada posisi kanan-tengah-kiri) dalam permainan bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011 dapat dilihat dalam gambar berikut ini:



Gambar 14.

Diagram Distribusi Tingkat Kemampuan *Lay up* dan *One hand set shoot* (Posisi kanan-tengah-kiri)



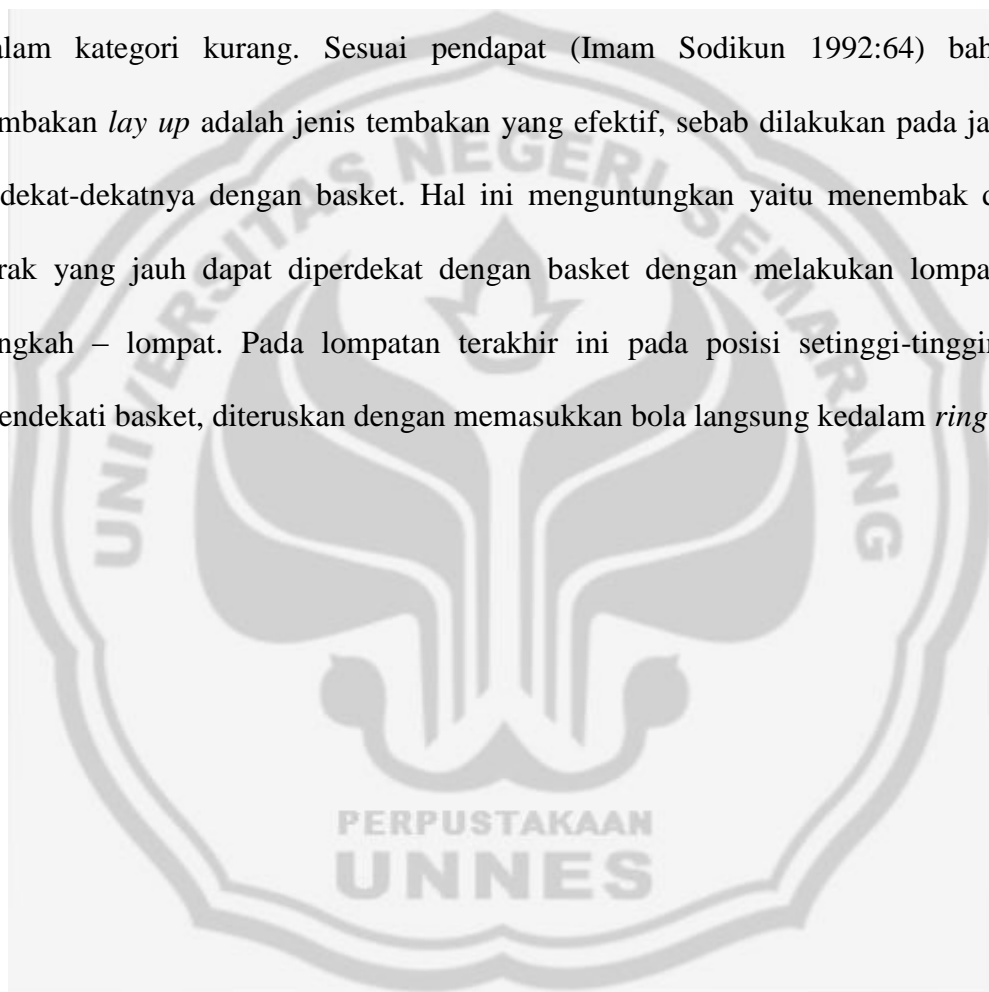
## 4.2 Pembahasan

*Lay Up* dan *One hand set shoot* 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* dan *one hand set 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. Tehnik dasar seperti operan, *dribble*, bertahan, *rebound* akan mengantar pemain memperoleh peluang membuat sekor, tapi tetap saja pemain harus mampu melakukan tembakan, karena sebenarnya menembak dapat menutupi kelemahan tehnik dasar yang lainnya. (Wissel, 2000:43).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* pada ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011, tingkat kemampuan *lay up* rata-rata sebesar 148 termasuk kategori baik dan tingkat kemampuan *one hand set shoot* rata-rata 114 yang termasuk kategori kurang. Menyikapi hasil penelitian ini, di mana tingkat kemampuan *lay up* baik dan tingkat kemampuan *one hand set shoot* kurang, hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *one hand set shoot* pemain bolabasket putri yang tergabung dalam ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011 perlu mendapatkan perhatian dari pelatih dan dalam latihan kegiatan bolabasket setiap pemain harus lebih giat berlatih untuk meningkatkan

kemampuan *one hand set shoot* karena apabila pemain menguasai teknik dasar *lay up* dan *one hand set shoot* yang bagus maka pemain tersebut mempunyai *skill* individu yang baik karena kedua teknik dasar tersebut merupakan penentu dalam setiap pertandingan bolabasket.

Hasil penelitian di mana tingkat kemampuan *lay up* ternyata baik dibandingkan dengan tingkat kemampuan *one hand set shoot* yang termasuk dalam kategori kurang. Sesuai pendapat (Imam Sodikun 1992:64) bahwa tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak sedekat-dekatnya dengan basket. Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan basket dengan melakukan lompat – langkah – lompat. Pada lompatan terakhir ini pada posisi setinggi-tingginya mendekati basket, diteruskan dengan memasukkan bola langsung kedalam *ring*.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *lay up* pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011 baik, sedangkan tingkat kemampuan *one hand set shoot* pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara tahun 2010/2011 kurang.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, penulis mengajukan saran:

- 5.2.1 Bagi pelatih atau pembina ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Banjarnegara harus lebih meningkatkan latihan *one hand set shoot* para pemain dengan memberikan latihan dril kepada para pemain, karena berdasarkan survei tingkat kemampuan *one hand set shoot* para pemain yang tergabung dalam ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Banjarnegara masih kurang, apabila tingkat kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* para pemain bagus maka akan menunjang keberhasilan tim dalam memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan.
- 5.2.2 Bagi pemain hendaknya meningkatkan kemampuan *one hand set shoot* dengan melakukan latihan tambahan sendiri, sehingga tingkat kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot*nya sama hal ini sangat penting karena dapat menunjang *skill* individu pemain.

5.2.3 Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan dapat sebagai acuan untuk membandingkan tingkat kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* pada tim bolabasket lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait program latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan *lay up* dan *one hand set shoot* dalam bolabasket.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ambler, Vic. 1982. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung : CV. Pionir Jaya.
- A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Bola Besar*. Jakarta : Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan.
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basket Ball, First Step To Win*. Semarang : Karangturi Media. Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.
- FIK.UNNES. 2009. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. Semarang : FIK UNNES
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Imam Ghozali. 2009. *Aplikasi Analisis Statistik dengan Program SPSS*. Semarang: Undip
- M. Sajoto. 1969. *Permainan Bola Basket*. Semarang. STO Semarang
- Mohamad Ali. 1987. *Penelitian Kependidikan*
- Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan Bola Basket*. Jakarta : Rineka Cipta
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Jakarta : Human Kinetics
- Saifudin Azwar. 2010. *Realibilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Summit, Pat. 1997. *Bola Basket Untuk Wanita*. Terjemahan oleh Bagus Pribadi. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik*. Yogyakarta : Andi Offset.
- PB. PERBASI. 2006. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta : Perbasi
- Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia: Edisi Ketiga*. Jakarta : Balai Pusataka
- Wissel, Hall, 2000. *Basket Ball Step to Succes*. Amerika : Raja Grafindo

## Lampiran 1



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**  
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007  
Fax. 8508007 Email : FIK - UNNES SMG. @. Com

Nomor : 90 / PKLO / III / 2010 29 Maret 2010  
Lampiran : -  
Hal : *Usul Penetapan Pembimbing*

Yth. Dekan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES  
Kampus Sekaran Gunungpati  
di  
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 : Drs. Sukirno, M.Pd.  
NIP : 130935358  
Pangkat/Golongan : Penata / III c  
Jabatan : Lektor  
Mata Kuliah : Pendidikan Gerak Senam  
Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :


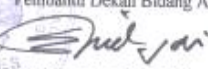
- ✓ Nama : DIAN RESTI APRIANI  
NIM : 6301407044  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

TEMA : " *PENGEMBANGAN TEKNIK DASAR PADA OLAHRAGA BOLA BASKET* "

Untuk itu mohon diterbitkan surat penetapannya.



## Lampiran 2

	DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007 Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @ . Com
<b>KEPUTUSAN</b>	
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG	
NOMOR : 06 / FIK / 2010	
TENTANG	
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GENAP	
TAHUN AKADEMIK 2009/2010	
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG	
Menimbang	: Bahwa untuk memperlancar mahasiswa FIK membuat Skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-dosen FIK UNNES untuk menjadi pembimbing.
Mengingat	: 1. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No. 4301 , penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78 ) ; 2. Peraturan Pemerintah No. 60/1999 tentang Pendidikan Tinggi; 3. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES; 4. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi Mahasiswa Strata Satu (SI) Universitas Negeri Semarang; 5. SK Rektor UNNES No. 125/P/2003 tanggal 17 Oktober 2003 tentang pengangkatan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
Memperhatikan	: Usul Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga ( PKLO ) tanggal, 29 Maret 2010
<b>MEMUTUSKAN</b>	
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 : Drs. Sukirno, M.Pd. NIP : 130935358 Pangkat/Golongan : Penata / III c Jabatan : Lektor Mata Kuliah : Pendidikan Gerak Senam Sebagai Pembimbing Pendamping
	dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :
	Nama : DIAN RESTI APRIANI NIM : 6301407044 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
KEDUA	: Pelaksanaan Tugas mulai tanggal penetapan Surat Keputusan ini sampai dengan Berakhirnya semester genap tahun Akademik 2009/2010,
KETIGA	: Membuat laporan kepada Dekan, apabila tugas telah selesai
KEEMPAT	: Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan sebagai berikut : a. Apabila mahasiswa belum dapat menyelesaikan skripsinya dalam satu semester SK ini harap diperbaharui untuk semester yang akan datang dengan pembimbing tetap/sama dengan SK yang diterbitkan ini. b. Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dala Surat Keputusan ini akan diadakan pembetulan seperlunya.
	Ditetapkan di Semarang pada tanggal : 29 Maret 2010 di DEKAN Pembantu Dekan Bidang Akademik,  Drs. Said Junaidi, M.Kes. NIP. 19690715,199403,1,001
<b>Tembusan:</b>	
	1. Pembantu Rektor Bid. Akademik
	2. Dekan FIK
	3. Ketua Jurusan PKLO
	4. Dosen Pembimbing dan Mahasiswa yang bersangkutan

## Lampiran 3



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

Nomor : 1297 / H37.1.6 / PL.1.6 / 2011  
 Hal : **Ijin Penelitian**

Yth Kepala SMA Negeri 1 Banjarnegara  
 di Kabupaten Banjarnegara

Dengan hormat,

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

Nama : DIAN RESTI APRIANI  
 NIM : 630 1407044  
 Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
 Judul : “ *SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN LAY UP DAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRI SMA NEGERI 1 BANJARNEGARA TAHUN AJARAN 2011/2012* ”. di *SMA Negeri 1 Banjarnegara*.

Atas perhatian dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Semarang, 7 Maret 2011

a.n. Dekan,  
 Pembantu Dekan Bidang Akademik

*[Signature]*  
 Drs. Sajid Junaidi M.Kes.  
 NIP 19690715 199403 1 001

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

FM-05-AKD-24



## Lampiran 4

	<p><b>PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA</b>  <b>DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAAHRAGA</b>  <b>SMA NEGERI 1 BANJARNEGARA</b></p> <p>Jl. Letjend Soeprapto 93A Telp. (0286) 591293 Banjarnegara Jawa Tengah 53415  E-mail: <a href="mailto:info@sman-bna.sch.id">info@sman-bna.sch.id</a> Website: <a href="http://www.sman1-bna.sch.id">www.sman1-bna.sch.id</a></p>	
---	--	---

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070.286 / 2011

Yang bertanda tangan dibawah Kepala SMA Negeri 1 Banjarnegara menerangkan bahwa :

**N a m a** : DIAN RESTI APRIANI  
**NIM** : 630 1407044  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan  
**Jurusan** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Perguruan Tinggi** : UNNES

Telah melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Banjarnegara pada Tanggal 19 Maret 2011, dengan judul " SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN *LAY UP* DAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRI SMA NEGERI 1 BANJARNEGARA TAHUN 2010/2011)".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara, 21 Maret 2011

Kepala Sekolah




Drs. Supriyadi, M.Pd.  
 Pembina Tk.1  
 NIP. 19600504 198612 1 001

## Lampiran 5

**DAFTAR NAMA SAMPEL  
(EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRI SMA N 1 BANJARNEGARA  
TAHUN AJARAN 2010/2011)**

NO	NAMA	KELAS
1	Fiesta Faradila	XI IPA-6
2	Dieva Bunga Shintya Dewi	XI IPS-1
3	Irma Safitri	X-8
4	Gangsar Nastiti	XI IPS-1
5	Taranira Widasari	X-7
6	Anggita Trias P.	X-3
7	Desiana Nur Setyani	X-6
8	Sesilia Ayu P.	XI IPS-1
9	Amidiana Araminta Aisyah	XI IPA-6
10	Galuh Candra Kirana	XI IPA-2
11	Renita Silviana Putri	XI IPA-5
12	Puspita Candra	X-6
13	Reveriana	X-5
14	Triana Puji Rahayu	XI IPS-4
15	Kartika P.	XI IPS-3

Mengetahui,


 Kepala SMA N 1 Banjarnegara  
 Drs. Supriyadi, M.Pd  
 NIP. 19600504 198612 1 001

Pelatih Ekstrakurikuler

  
 Kurniawan Widiasmoro

## Lampiran 6

**DAFTAR PETUGAS PEMBANTU PENELITIAN**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>TUGAS</b>	<b>KETERANGAN</b>
1	Kurniawan Widiyasmoro	Pengawas	Pelatih Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA N 1 Banjarnegara
2	Dian Resti Apriani	Peneliti	Mahasiswa FIK UNNES
3	Joni Panca Wardana	Mencatat hasil survei <i>Lay Up</i> (Posisi Kanan-Tengah-Kiri)	Masiswa FIK UNNES
4	Kustiyani	Mecatad hasil survei <i>Shooting</i> (Posisi Kanan-Tengah-Kiri)	Mahasiswa FIK UNNES
5	Doni Nugraha Elok Mulia Rahim	Dokumentasi	



## Lampiran 7

**HASIL SURVEI LAY UP POSISI (KANAN-TENGAH-KIRI)**

NO	NAMA	LAY UP POSISI KANAN							LAY UP POSISI TENGAH							LAY UP POSISI KIRI							HASIL LAY UP			NILAI
		1	2	3	4	5	KRITERIA		1	2	3	4	5	KRITERIA		1	2	3	4	5	KRITERIA		KANAN	TENGAH	KIRI	
							S	TS						S	TS						S	TS				
1	Fiesta F	1	1	1	1	1	5	0	0	1	1	1	1	4	1	0	1	1	1	1	4	1	5	4	4	13
2	Dieva B	1	1	1	1	0	4	1	1	0	1	1	1	4	1	0	1	0	1	1	3	2	4	4	3	11
3	Irma S	0	1	1	1	1	4	1	1	0	1	0	1	3	2	1	0	1	0	1	3	2	4	3	3	10
4	Gangsar	1	1	0	1	1	4	1	1	0	0	1	1	3	2	1	1	1	1	1	5	0	4	3	5	12
5	Taranira	0	1	0	1	1	3	2	1	0	1	1	1	4	1	0	1	0	1	1	3	2	3	4	3	10
6	Anggita	1	1	0	0	0	2	3	1	0	1	0	1	3	2	1	1	1	0	0	3	2	2	3	3	8
7	Desiana	1	0	0	0	1	2	3	0	1	0	1	0	2	3	0	1	0	0	0	1	4	2	2	1	5
8	Sesilia A	0	1	1	1	1	4	1	0	1	1	0	1	3	2	1	1	1	1	0	4	1	4	3	4	11
9	Amidiana	0	0	0	1	1	2	3	1	1	1	0	1	4	1	1	1	0	0	1	3	2	2	4	3	9
10	Galuh C	1	1	1	0	1	4	1	0	1	0	1	0	2	3	1	1	1	0	1	4	1	4	2	4	10
11	Renita S	1	0	1	1	0	3	2	0	1	1	0	1	3	2	1	0	1	0	1	3	2	3	3	3	9
12	Puspita C	1	1	1	1	0	4	1	1	0	1	0	0	2	3	1	0	1	1	0	3	2	4	2	3	9
113	Reveriana	1	0	1	1	0	3	2	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	0	0	3	2	3	4	3	10
14	Triana P	0	1	1	0	1	3	2	1	0	0	1	1	3	2	1	1	0	1	1	4	1	3	3	4	10
15	Kartika P	1	1	1	1	1	5	0	0	1	1	0	0	2	3	0	0	1	1	1	3	2	5	2	3	10

## Lampiran 8

**HASIL SURVEI ONE HAND SET SHOOT POSISI KANAN , TENGAH, KIRI**

NO	NAMA	ONE HAND SET SHOOT POSISI KANAN								ONE HAND SET SHOOT POSISI TENGAH					ONE HAND SET SHOOT POSISI KIRI					HASIL ONE HAND SET SHOOT			NILAI			
		1	2	3	4	5	KRITERIA		1	2	3	4	5	KRITERIA		1	2	3	4	5	KRITERIA			KANAN	TENGAH	KIRI
							S	TS						S	TS						S	TS				
1	Fiesta F	1	1	1	1	1	5	0	1	1	0	0	0	2	3	1	0	0	0	0	1	4	5	2	1	8
2	Dieva B	0	0	0	1	1	2	3	1	0	1	1	0	3	2	0	0	0	1	0	1	4	2	3	1	6
3	Irma S	0	1	0	0	1	2	3	1	0	1	0	0	2	3	0	0	0	1	0	1	4	2	2	1	5
4	Gangsar	0	0	0	0	0	0	5	0	0	1	1	0	2	3	0	0	1	0	0	1	4	0	2	1	3
5	Taranira	0	0	1	1	0	2	3	0	1	1	0	1	3	2	0	1	1	0	0	2	3	2	3	2	7
6	Anggita	0	0	0	0	1	1	4	0	0	1	0	0	1	4	0	1	1	1	0	3	2	1	1	3	5
7	Desiana	0	0	0	0	1	1	4	0	1	0	1	0	2	3	0	0	1	1	0	2	3	1	2	2	5
8	Sesilia A	0	0	0	1	1	2	3	0	0	1	0	1	2	3	0	0	0	1	0	1	4	2	2	1	5
9	Amidiana	1	1	0	0	1	3	2	1	0	0	0	1	2	3	0	1	0	1	0	2	3	3	2	2	7
10	Galuh C	0	1	1	1	0	3	2	0	1	1	0	0	2	3	1	1	0	0	1	3	2	3	2	3	8
11	Renita S	0	1	0	0	1	2	3	0	0	1	1	0	2	3	0	0	1	0	0	1	4	2	2	1	5
12	Puspita C	1	1	0	0	0	2	3	0	1	1	0	1	3	2	1	1	1	1	0	4	1	2	3	4	9
13	Reveriana	1	0	0	1	1	3	2	1	1	1	0	1	4	1	0	1	0	0	1	2	3	3	4	2	9
14	Triana P	0	0	1	1	0	2	3	0	1	1	0	1	3	2	0	0	0	1	0	1	4	2	3	1	6
15	Kartika P	1	1	1	0	1	4	1	0	1	1	0	0	2	3	0	0	1	1	0	2	3	4	2	2	8

## Lampiran 9

**TES UJI COBA LAY UP (TES PERTAMA)**  
**TIM BOLABASKET PUTRI SMA N 1 CEPILING KENDAL**

No	NAMA	Tes Pertama																		Total
		LAY UP POSISI KANAN						LAY UP POSISI TENGAH						LAY UP POSISI KIRI						
		1	2	3	4	5	Σ	1	2	3	4	5	Σ	1	2	3	4	5	Σ	
1	Mawarni	1	1	1	1	1	5	0	1	1	1	1	4	0	1	1	1	1	4	13
2	Dewi Indra P	1	1	1	1	0	4	1	1	1	1	0	4	0	1	0	1	1	3	11
3	Vani Vitria P	0	1	0	0	1	2	1	1	1	0	1	4	1	0	0	0	1	2	8
4	Rosilatul Z	1	1	0	0	1	3	1	0	0	1	1	3	1	1	1	1	1	5	11
5	Dyas A	0	1	0	1	1	3	1	0	1	1	1	4	0	1	0	1	1	3	10
6	Arum Winda	1	1	0	0	0	2	1	0	1	0	1	3	1	1	1	0	0	3	8
7	Daniatul U	1	0	0	0	1	2	0	1	0	1	0	2	0	1	0	0	0	1	5
8	Riasitta N	0	1	1	1	1	4	0	1	1	0	1	3	1	1	1	1	0	4	11
9	RistaviaY	0	0	0	1	1	2	1	1	1	0	1	4	1	1	0	0	1	3	9
10	Bonita Putri	1	1	1	0	1	4	0	1	0	1	0	2	1	1	1	0	1	4	10



## Lampiran 10

**TES UJI COBA *LAY UP* (TES KEDUA)  
TIM BOLABASKET PUTRI SMA N 1 CEPILING KENDAL**

No	NAMA	Tes Kedua																		Total
		<i>LAY UP</i> POSISI KANAN						<i>LAY UP</i> POSISI TENGAH						<i>LAY UP</i> POSISI KIRI						
		1	2	3	4	5	Σ	1	2	3	4	5	Σ	1	2	3	4	5	Σ	
1	Mawarni	1	1	1	1	1	5	0	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	14
2	Dewi Indra P	1	1	1	1	0	4	1	1	1	0	0	3	1	1	1	1	1	5	12
3	Vani Vitria P	0	1	0	1	1	3	0	1	0	0	1	2	1	0	1	0	1	3	8
4	Rosilatul Z	1	1	0	0	1	3	1	0	1	0	1	3	1	1	1	1	1	5	11
5	Dyas A	0	1	1	1	1	4	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	4	12
6	Arum Winda	1	1	0	0	0	2	1	0	1	0	1	3	1	1	1	0	0	3	8
7	Daniatul U	1	0	0	1	1	3	0	1	0	1	0	2	0	1	0	0	0	1	6
8	Riasitta N	0	1	1	1	1	4	0	1	1	0	1	3	1	1	1	1	0	4	11
9	RistaviaY	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	0	4	1	1	0	1	1	4	12
10	Bonita Putri	1	1	1	0	1	4	0	1	0	1	0	2	1	1	1	1	0	4	10



## Lampiran 11

**VALIDITAS DAN RELIABILITAS HASIL TES LAY UP  
TIM BOLABASKET PUTRI SMA N 1 CEPIRING KENDAL**

No	Nama	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	XY
1	Mawarni	13	14	169	196	182
2	Dewi Indra P	11	12	121	144	132
3	Vani Vitria P	8	8	64	64	64
4	Rosilatul Z	11	11	121	121	121
5	Dyas A	10	12	100	144	120
6	Arum Winda	8	8	64	64	64
7	Daniatul U	5	6	25	36	30
8	Riasitta N	11	11	121	121	121
9	Ristavia Y	9	12	81	144	108
10	Bonita Putri	10	10	100	100	100
$\Sigma$		96	104	966	1134	1042

**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 antara variabel X dan variabel Y

X : Jumlah total tes lay up pertama

Y : Jumlah total tes lay up kedua

N : Jumlah peserta tes

( Suharsimi Arikunto, 2006:170)



Maka :

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

$$= \frac{10(1024) - (96)(104)}{\sqrt{(10 \cdot 966 - (96)^2) \cdot (10 \cdot 1134 - (104)^2)}}$$

$$= \frac{10240 - 9984}{\sqrt{(9660 - 9216) \cdot (11340 - 10816)}}$$

$$r_{xy} = 0.904$$

**Rumus Reliabilitas yang digunakan:**

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

(Suharsimi Arikunto, 2006:180)

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

$$r_{11} = \frac{2 \times 0,904}{1 + 0,904}$$

$$r_{11} = 0,918$$

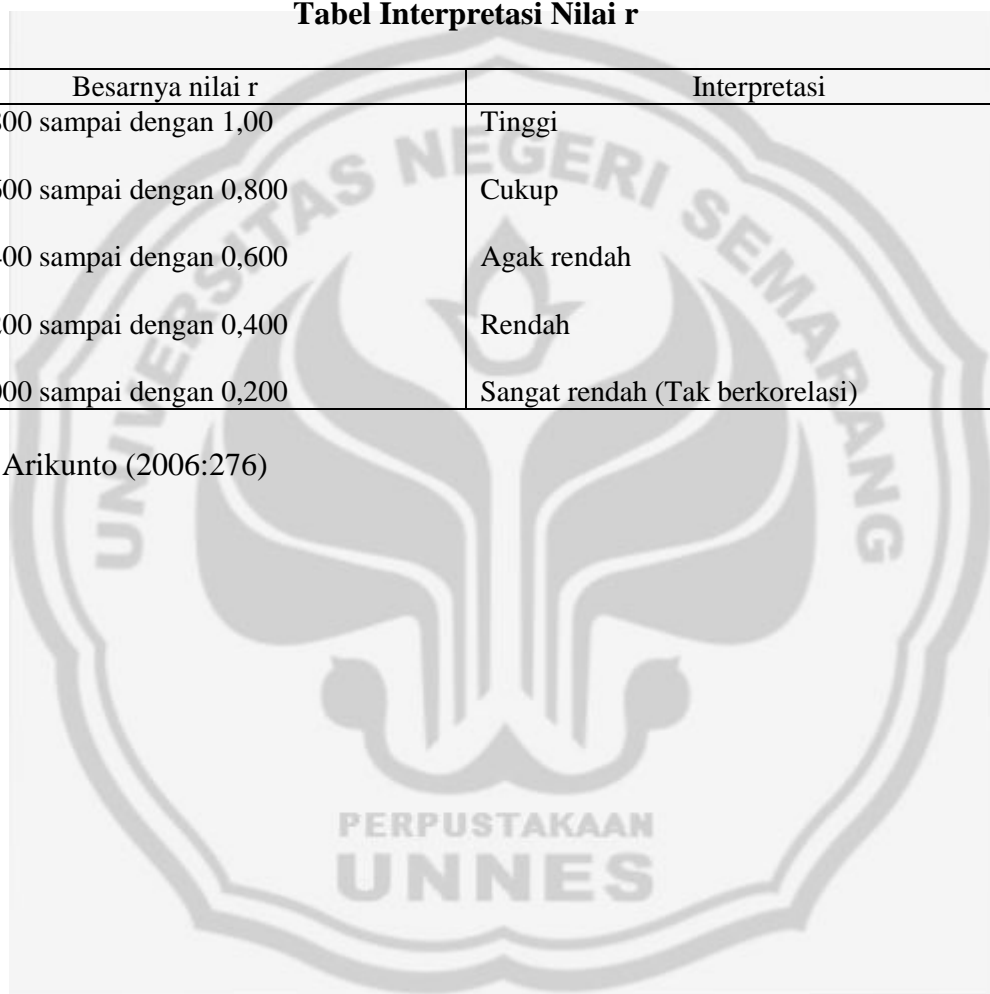
Kemudian nilai  $r_{xy}$  dikonsultasikan dengan r-tabel dengan taraf signifikan 5% dengan nilai  $r_{xy} > t$ -tabel maka dikatakan *valid* dan *reliabel*.

Besarnya validitas tes *lay up* dalam penelitian ini adalah 0,904 dan besarnya reliabilitasnya 0,918 dengan r tabel pada taraf signifikansi 5% adalah 0,632 karena r hitung lebih besar dari r tabel maka instrumen tersebut *valid* dan *reliabel* sehingga dapat digunakan untuk penelitian.

**Tabel Interpretasi Nilai r**

Besarnya nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat rendah (Tak berkorelasi)

Suharsimi Arikunto (2006:276)



## Lampiran 12

**TES UJI COBA *ONE HAND SET SHOOT* (TES PERTAMA)  
TIM BOLABASKET PUTRI SMA N 1 CEPILING KENDAL**

No	NAMA	Tes Pertama																		Total
		<i>ONE HAND SET SHOOT</i> POSISI KANAN						<i>ONE HAND SET SHOOT</i> POSISI TENGAH						<i>ONE HAND SET SHOOT</i> POSISI KIRI						
		1	2	3	4	5	Σ	1	2	3	4	5	Σ	1	2	3	4	5	Σ	
1	Mawarni	1	1	1	1	1	5	0	1	0	0	1	2	1	0	0	1	0	2	9
2	Dewi Indra P	1	1	1	1	1	5	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	7
3	Vani Vitria P	0	1	0	0	1	2	1	0	1	0	1	3	0	0	1	1	0	2	7
4	Rosilatul Z	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	4	0	0	1	0	0	1	6
5	Dyas A	1	0	1	1	0	3	0	1	1	0	1	3	0	1	0	0	0	1	7
6	Arum Winda	1	0	0	0	1	2	1	0	1	0	0	2	0	1	0	1	0	2	6
7	Daniatul U	0	1	0	0	1	2	0	1	0	1	0	2	0	0	1	1	0	2	6
8	Riasitta N	0	0	0	1	1	2	0	0	1	0	1	2	0	0	0	1	0	1	5
9	RistaviaY	1	0	0	0	1	2	1	1	1	0	1	4	0	1	0	1	0	2	8
10	Bonita Putri	0	1	1	1	0	3	0	1	1	0	0	2	1	1	0	0	1	3	8

## Lampiran 13

**TES UJI COBA ONE HAND SET SHOOT (TES KEDUA)  
TIM BOLABASKET PUTRI SMA N 1 CEPILING KENDAL**

No	NAMA	Tes KEDUA																		Total
		ONE HAND SET SHOOT POSISI KANAN						ONE HAND SET SHOOT POSISI TENGAH						ONE HAND SET SHOOT POSISI KIRI						
		1	2	3	4	5	Σ	1	2	3	4	5	Σ	1	2	3	4	5	Σ	
1	Mawarni	1	1	1	1	1	5	1	1	0	0	0	2	1	0	0	0	0	1	8
2	Dewi Indra P	0	0	0	1	1	2	1	0	1	0	0	2	0	1	0	1	1	3	7
3	Vani Vitria P	0	1	0	0	1	2	1	0	1	0	0	2	0	1	0	1	1	3	7
4	Rosilatul Z	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	2	0	1	1	0	0	2	5
5	Dyas A	0	0	1	1	0	2	0	1	1	0	1	3	0	1	1	0	0	2	7
6	Arum Winda	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	3	5
7	Daniatul U	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	2	0	0	1	1	0	2	5
8	Riasitta N	0	0	1	1	1	3	0	0	1	0	1	2	0	0	0	1	0	1	6
9	RistaviaY	1	1	1	1	1	5	1	0	1	0	1	3	0	0	0	0	0	0	8
10	Bonita Putri	0	1	1	1	0	3	0	1	1	0	0	2	1	1	0	0	1	3	8

## Lampiran 14

**VALIDITAS DAN REALIBILITAS HASIL TES *ONE HAND SET SHOOT*  
TIM BOLABASKET PUTRI SMA N 1 CEPILING KENDAL**

No	Nama	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	XY
1	Mawarni	9	8	81	64	72
2	Dewi Indra P	7	7	49	49	49
3	Vani Vitria P	7	7	49	49	49
4	Rosilatul Z	6	5	36	25	30
5	Dyas A	7	7	49	49	49
6	Arum Winda	6	5	36	25	30
7	Daniatul U	6	5	36	25	30
8	Riasitta N	5	6	25	36	30
9	Ristavia Y	8	8	64	64	64
10	Bonita Putri	8	8	64	64	64
$\Sigma$		69	66	489	450	467

**Rumus:**

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

**Keterangan:**

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

X : Jumlah total tes *lay up* pertama

Y : Jumlah total tes *lay up* kedua

N : Jumlah peserta tes

( Suharsimi Arikunto, 2006:170)

Maka :

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

$$= \frac{10(467) - (69)(66)}{\sqrt{(10 \cdot 489 - (69)^2) \cdot (10 \cdot 450 - (66)^2)}}$$

$$= \frac{4670 - 4554}{\sqrt{(4890 - 4761) \cdot (4500 - 4356)}}$$

$$r_{xy} = 0.851$$

**Rumus Reliabilitas yang digunakan:**

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

(Suharsimi Arikunto, 2006:180)

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

$$r_{11} = \frac{2 \times 0,851}{1 + 0,851}$$

$$r_{11} = 0,876$$

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

Besarnya validitas tes *one hand set shoot* dalam penelitian ini adalah 0,851 dan besarnya reliabilitasnya 0,876 dengan r tabel pada taraf signifikansi 5% adalah 0,632 karena r hitung lebih besar dari r tabel maka instrumen tersebut *valid* dan *reliabel* sehingga dapat digunakan untuk penelitian.

**Tabel Interpretasi Nilai r**

Besarnya nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat rendah (Tak berkorelasi)

Suharsimi Arikunto (2006:276)

## Lampiran 15

TABEL NILAI – NILAI  $r$  PRODUCT MOMENT

TABEL V								
TABEL NILAI-NILAI $r$ PRODUCT MOMENT								
N	Taraf Signif		N	Taraf Signif		N	Taraf Signif	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	26	0,388	0,496	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	27	0,381	0,487	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	28	0,374	0,478	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	29	0,367	0,470	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	30	0,361	0,463	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	31	0,355	0,456	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	32	0,349	0,449	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	33	0,344	0,442	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	34	0,339	0,436	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	35	0,334	0,430	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	36	0,329	0,424	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	37	0,325	0,418	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	38	0,320	0,413	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	39	0,316	0,408	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	40	0,312	0,403	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	41	0,308	0,398	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	42	0,304	0,393	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	43	0,301	0,389	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	44	0,297	0,384	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	45	0,294	0,380	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	46	0,291	0,376	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	47	0,288	0,372	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	48	0,284	0,368			
			49	0,281	0,364			
			50	0,279	0,361			



**DOKUMENTASI PENELITIAN**

Penjelasan Penelitian kepada Sampel



Doa Sebelum Pelaksanaan Penelitian



Siswa Melakukan *Stretching*



Siswa Melakukan *Jogging*



Tes *Lay Up* Posisi Kanan



Tes *Lay Up* Posisi Kiri



Tes *Shooting* Posisi Kanan



Tes *Shooting* Posisi Tengah



Tes *Shooting* Posisi Kiri



Foto Bersama Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA N 1 Banjarnegara

