

Extracurricular Basketball Shoot Lay-Up Ability Survey Of Students Of SMK Negeri 1 Bengkulu City

Survey Kemampuan Lay-Up Shoot Bola Basket Ekstrakurikuler Pada Siswa SMK Negeri 1 Kota Bengkulu

Fuji Pebrianto ¹⁾ Deffri Anggara ²⁾ Dolly Apriansyah ³⁾

^{1,2,3)} Departemen Physical Education, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

²⁾ deffri.anggara@unived.ac.id

How to Cite :

Pebrianto, F., Anggara, D. Apriansyah, D. (2022). *Extracurricular Basketball Shoot Lay-Up Ability Survey Of Students Of SMK Negeri 1 Bengkulu City*. Sinar Sport Jurnal, 2(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv2i2>

ARTICLE HISTORY

Received [18 November 2022]

Revised [04 Desember 2022]

Accepted [22 Desember 2022]

Kata Kunci :

Bola Basket, Kemampuan Lay-Up Shoot, Bola Basket

Keywords :

Basketball, Lay-Up Shoot Skill, Basketball

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permainan Bolabasket di sekolah-sekolah, terutama pada SLTA merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang masuk dalam kurikulum sebagai olahraga wajib diajarkan, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan dalam teknik lay up shoot dengan metode kemampuan teknik lay up shoot pada siswa SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik lay up shoot. Subjek penelitian ini adalah Siswa SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa cara yaitu, observasi dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari data hasil penelitian lay-up shoot yang telah dilakukan oleh siswa/siswi di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu terdapat 10 siswa/siswi berkategori baik sekali, 9 berkategori baik, 7 berkategori sedang, 5 berkategori kurang, 0 berkategori kurang sekali. Hasil keseluruhan yang diperoleh seluruh siswa/siswi SMK Negeri 1 Kota Bengkulu yang paling banyak di kategori Baik Sekali 5 Siswa Laki-laki dan 5 Siswi Perempuan.

ABSTRACT

This research is motivated by the game of basketball in schools, especially in high school, which is one of the game sports that is included in the curriculum as a compulsory sport to be taught. shoot on students of SMK Negeri 1 Bengkulu City. This type of research is qualitative research. The method used in this study is to use the lay up shoot technique. The subjects of this research were students of SMK Negeri 1 Bengkulu City. Data collection techniques are carried out in several ways, namely observation and documentation studies. The results showed that from the data from the lay-up shoot research conducted by students at SMK Negeri 1 Bengkulu City, there were 10 students in the very good category, 9 in the good category, 7 in the moderate category, 5 in the poor category, 0 in the very poor category. . The overall results obtained by all students of SMK Negeri 1 Bengkulu City were mostly in the Very Good category, 5 male students and 5 female students.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya menyiapkan peserta didik menghadapi lingkungan hidup yang mengalami perubahan dan semakin pesat di era saat ini. Pada pendidikan jasmani, peserta didik diberikan kesempatan untuk Terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara terarah dan terencana. Tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmania adalah merubah kemampuan peserta didik dari yang tidak menguasai materi sama sekali dapat menjadi menguasai materi meski pun tidak secara sempurna.

Berdasarkan Permendiknas Nomor 22 tahun 2006 tentang Standar Isi menjelaskan bahwa PJOK merupakan salah satu cakupan kelompok matapelajaran kejuruan, dasar dan menengah, termasuk SMA Negeri 15 Semarang. Proses pembelajaran penjas merupakan sebuah proses interaksi antara guru dan siswa. Pembelajaran dikatakan baik apabila seorang guru tidak hanya sebagai penyampai materi, melainkan seorang guru dituntut mampu untuk mengembangkan pemikiran siswa, agar mereka aktif dan kreatif serta antusias dalam pembelajaran tersebut. Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar.

Permainan bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/skor. Dalam permainan ini kerja sama tim merupakan faktor untuk meraih kemenangan. Kemenangan tersebut perlu adanya keterampilan gerak dalam menguasai teknik-teknik dasar yang baik untuk mencapai hasil yang optimal.

Istilah olahraga tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu keinginan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohaninya. Dalam undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 dijelaskan bahwa olahraga adalah:

“Bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional dibidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, dan makmur, sejahtera dan demokratis berdasarkan Pancasila dan undang-undang dasar negara Republik Indonesia tahun 1945.”

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 dalam ruangan tertutup dengan peralatan yang relatif murah, permainan bolabasket juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan yang baik (disiplin) dalam rangka pembentukan tim, permainan bolabasket menyuguhkan kepada para penonton banyak hal seperti dribbling sembari meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantasi, gerakan yang penuh dengan tipu daya, dan silih bergantinya gol-gol indah dari regu yang bertanding.

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. Pertama kali bolabasket putri dikenalkan oleh Berenson yang menyukai permainan indoor baru yang disebut basket oleh penemunya James Naismith. Di awal tahun 1990, basket wanita telah merambat ke setiap benua, setelah itu Amateur Athletic Union (AAU) terbentuk dan mulai mengadakan kontes kejuaraan nasional.

Dengan semakin populernya cabang olahraga ini mendorong setiap orang berusaha untuk meningkatkan keterampilan memainkan bola, sebab dengan keterampilan yang dimilikinya akan dapat menjamin masa depannya. Agar seseorang mempunyai prestasi harus memiliki keterampilan yang cukup dalam permainan bolabasket terutama dalam menguasai beberapa teknik dasar seperti: gerakan kaki (footwork), menembak (shooting), operan (passing), dribble, rebound, serta menangkap,

pemain atau atlet bergerak cepat dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan. Untuk meningkatkan kualitas atlet secara maksimal dapat dilakukan dengan suatu pembinaan dan latihan sejak usia dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif. data penelitian ini berupa survey hasil belajar siswa dalam permainan bola basket dengan menggunakan metode lay up shoot. Data dikumpulkan oleh peneliti sebagai instrumen kunci dengan bantuan guru penjas yang mengajar di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu dengan mengumpulkan data dan dokumentasi siswa SMK Negeri 1 Kota Bengkulu yang memperhatikan video yang sedang diperlihatkan oleh peneliti melalui infocus dan melakukan praktek bermain bola basket dengan metode lay up shoot di lapangan dan peneliti memperhatikan siswa yang sedang melakukan praktek tersebut.

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis (Sugiono, 2017).

Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif atau survei dengan menggunakan tes. Survei merupakan cara mengadakan penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang cukup banyak dalam jangka waktu tertentu. Survei pada umumnya bertujuan untuk membuat penilaian terhadap kondisi dan praktek penyelenggaraan sesuatu di masa sekarang, atau untuk menyusun perencanaan yang diteliti tentang survey kemampuan lay up shoot bola basket ekstrakurikuler pada siswa SMK N 1 Kota Bengkulu.

HASIL

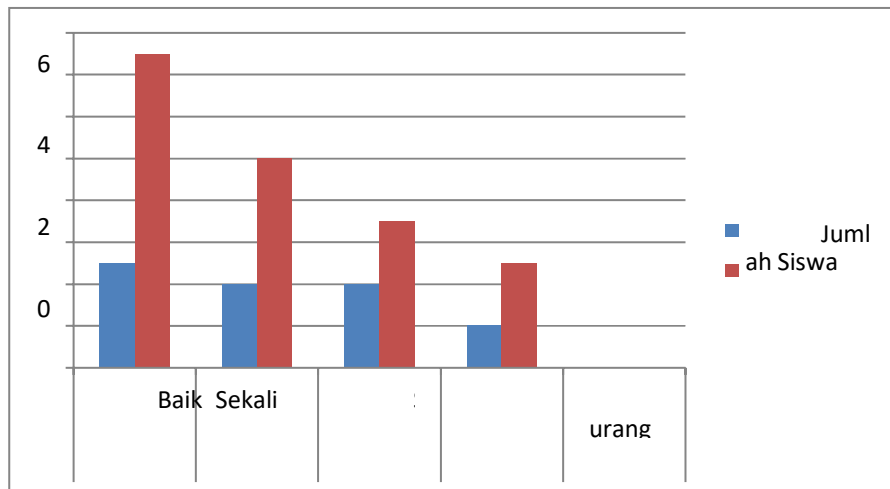
Data teknik lay-up shoot bola basket yaitu lay-up shoot bola basket yang telah diterapkan pada siswa SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. Sebelum melakukan praktek, siswa terlebih dahulu melihat tayangan media audiovisual tentang teknik lay up shoot bola basket dengan menggunakan (infocus). Tes lay-up shoot ini yang akan diterapkan oleh siswa langsung setelah siswa memperhatikan tayangan tersebut, siswa akan melakukan tes percobaan terlebih dahulu mengenai teknik lay up shoot bola basket di lapangan basket SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. Setelah siswa melakukan tes tersebut adapun kesimpulan hasil dari tes yang dilakukan telah dilakukan siswa sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Tes

NO	Kategori	Jumlah Siswa	Jumlah Point
1	Baik Sekali	5	15
2	Baik	5	10
3	Sedang	2	7
4	Kurang	3	5
5	Kurang Sekali	0	0

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan hasil tes lay up shoot bola basket yang telah dilakukan oleh seluruh siswa laki-laki SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. Terdapat 5 siswa berkategori baik sekali (15 point), 5 siswa berkategori baik (10 point), 2 siswa berkategori sedang (7 point), 3 siswa berkategori kurang (5 point), tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Grafik 1. Hasil Tes Teknik Lay Up Shoot Bola Basket pada siswa Laki-Laki di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu

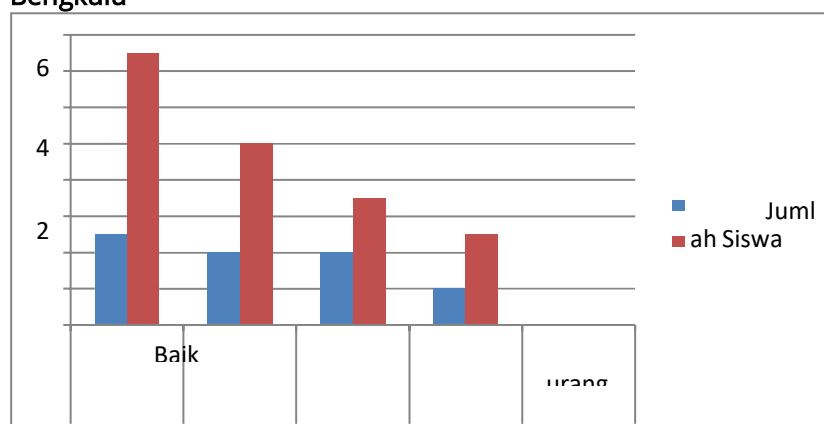


Tabel 2 Hasil Tes Teknik Lay-Up Shoot Bola Basket Pada Siswa Perempuan di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu.

NO	Kategori	Jumlah Siswa	Jumlah Point
1	Baik Sekali	5	15
2	Baik	4	10
3	Sedang	4	7
4	Kurang	2	5
5	Kurang Sekali	0	0

Berdasarkan hasil tes teknik lay-up shoot bola basket yang telah dilakukan oleh seluruh siswa perempuan di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu terdapat 5 siswa berkategori baik sekali (15 point), 4 berkategori baik (10 point), 4 berkategori sedang (7 point), 2 berkategori kurang (5 point), tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Grafik 2. Hasil Tes Teknik Lay Up Shoot Bola Basket pada siswa Perempuan di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu



PEMBAHASAN

Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan.

Bola basket sendiri adalah cabang olahraga yang dimainkan atau dilakukan dengan cara berkelompok yang terdiri dari dua tim dengan anggota masing-masing tim yaitu lima orang yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang milik lawan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:19) tembakan lay-up shoot merupakan tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket hingga seolah-olah bola itu diletakkan kedalam keranjang basket yang didahului dengan gerak dua langkah. lay up shoot adalah lemparan bola yang mengarah ke keranjang dan melayang yang dilakukan dengan menggunakan satu tangan baik itu tangan kanan atau tangan kiri yang bertujuan untuk mendapatkan point.

Lay up shoot adalah jenis tembakan yang dilakukan sedekat mungkin dengan keranjang basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. (Dedy Sumiyarsono, 2002:35-36).

Keterampilan dasar lay up shoot merupakan teknik dasar permainan bola basket yang penting dan harus dimiliki oleh setiap siswa/siswi yang salah satu teknik memasukan bola kedalam keranjang. Lay up shoot adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin ring yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Keterampilan dasar dalam lay up shoot meliputi beberapa fase follow through. Persentase tembakan tertinggi dalam lay up shoot yang dilakukan seorang pemain penyerang yang berada dalam jarak 1 meter dari ring basket. Dari semua usaha tembakan mereka. Tembakan lay up shoot mencakupi semua unsur yaitu: pandangan, keseimbangan, posisi tangan, persejajaran siku, dan irama menembak. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan siswa/siswi kelas X TKJ SMK N 1 Kota Bengkulu saat melakukan lay up shoot, diantaranya: langkah kaki kurang panjang, tolaknya kurang kuat, saat menggiring bola tidak terkontrol, timing saat melepas bola di udara dengan langkah ayunan kaki tidak tepat sehingga bola tidak masuk ke dalam ring.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan siswa dalam bermain bola basket khususnya dalam teknik lay up shoot yang dilakukan oleh siswa SMK Negeri 1 Kota Bengkulu berdasarkan hasil penelitian terdapat 6 siswa/siswi yang berkategori baik sekali, 7 siswa/siswi berkategori baik, 6 berkategori sedang, 6 berkategori kurang, 5 siswi berkategori kurang sekali. Data yang telah diperoleh untuk bisa mendapatkan prestasi yang baik maka kegiatan latihan berlatih dengan semaksimal agar kemampuan yang akan didapat bisa semakin meningkat maka dari itu guru berperan penting untuk meningkatkan kemampuan bermain bola basket dengan teknik lay up shoot di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu maka guru harus membuat program latihan dan menjalankan program tersebut dengan baik. Tidak hanya itu peran guru terhadap siswa yang dilatihnya antara lain:

1. Guru sebagai pelatih, seorang guru harus mampu menanamkan pengetahuan dan ide. Guru seorang pelatih harus mampu meningkatkan fisik, teknik, taktik, dan mental
2. Guru sebagai instruktur, seseorang guru harus mampu memimpin, mengatur, dan mengorganisasikan pelaksanaan kegiatan latihan.
3. Guru sebagai administrator, seorang guru harus mampu membuat data (mengukur, mendata, dan menyimpulkan).

Untuk memperoleh prestasi yang baik tidak hanya memiliki pelatih dan atlet yang bagus namun peran sekolah dalam mendukung kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah juga sangat berpengaruh terhadap tercapainya prestasi yang baik. Maka dari itu sekolah berperan untuk menyediakan, memperhatikan dan membantu memberikan sarana dan prasarana untuk mendukung kegiatan supaya siswa/siswi SMK Negeri 1 Kota Bengkulu dapat meningkat dan berprestasi sesuai yang di harapkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian lay-up shoot yang telah dilakukan oleh siswa/siswi SMK Negeri 1 Kota Bengkulu terdapat 10 siswa/siswi berkategori baik sekali, 9 berkategori baik, 7 berkategori sedang, 4 berkategori kurang, 0 berkategori kurang sekali. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil keseluruhan yang diperoleh seluruh siswa/siswi SMK Negeri 1 Kota Bengkulu yang paling banyak di kategori Baik Sekali 5 Siswa Laki-laki dan 5 Siswi Perempuan (10)

Saran

1. Bagi Guru diharapkan dapat membuat program latihan sesuai dengan kondisi dan meningkatkan intensitas latihan kepada siswa/siswi, agar dapat meningkatkan prestasi terhadap teknik lay-up shoot
2. Bagi Sekolah Diharapkan kepada pihak sekolah untuk memperhatikan ketersediaan sarana dan prasarana, sehingga dalam mengikuti latihan akan semangat tinggi dan harapan sekolah untuk dapat berprestasi di cabang bola basket
3. Bagi Peneliti Selanjutnya. Kepada peneliti bidang olahraga yang akan melakukan penelitian dalam tema yang sama diharapkan menggunakan instrumen yang lebih baik sehingga hasil penelitian yang dapat akan lebih maksimal hasilnya

DAFTAR PUSTAKA

1. Lukyanl Lulu dkk. 2020. Buku Jago Bola Basket. Tangerang Selatan: Pamulung.
2. Asmar, Anjar. Purba. 2015. Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Audio Visual Tentang Pembuatan Koloid. Jurnal Ilmiah Didaktika .Vol. 15. No. 2 (<http://jurnal.ar-raniry.ac.id>).
3. Febryanto, FrendyNurochwan. 2015. Pembelajaran Lay Up Shoot Menggunakan Audio Visual Bacis Lay Up Shoot Meningkatkan Hasil Belajar Lay Up Pada Siswa Kelas VIII SMP Kanisius Pati Tahun 2013/2014. journal of physical education, sport, health and recreations. Vol. 4. No.1 (<http://journal.unnes.ac.id>, diakses januari 2022).
4. Harizta, Randa. Wahyu. 2020. Tingkat Kemampuan Lay Up Shoot Atlet Putri Ekstrakurikuler Bolabasket Man 1 Kota Bengkulu Tahun 2019/2020.Skripsi Universita Dehasen Kota Bengkulu.
5. Haryako, Spto. 2009. efektivitas Pemanfaatan Media Audio Visual Sebagai Alternatif Optimalisasi Model Pembelajaran. Jurnal Edukasi . Vol. 5. No. 1, diakses januari 2022).
6. Pranata, Ari Maha Kadek dkk. 2021. Media Pembelajaran PJOK Berbasis Audio Visual pada Materi Shooting Bolabasket. Jurnal Ilmu Keolaragaan Undiksha. Vol. 9. No. 2 (<https://ejournal.undisha.ac.id>, diakses januari 2022).
7. Mertayasa Ketut dkk. 2016. Metode Latihan Plymetrics Dan Kelentukan Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Dan Hasil Lay Up Shoot Bola Baskey. Journal Of Physica Eeducation And Sport . Vol. 1. No. 1. (<http://journal.unnes.ac.id>, diakses januari 2022).
8. Nanda, Yulingga Hanief. 2015. Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Hasil Belajar Lay Up Shoot Bola Basket Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Tangan. Journal Efektor. VOL. 2. No. 2. (<http://ojs.unpkediri.ac.id>, diakses febuari 2022)
9. Sugiono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta..