

PENERAPAN TEKNIK LAY UP SHOOT DALAM PEMBELAJARAN PJOK BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 POLEWALI MANDAR

Andi Febi Irawati¹

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Makassar.

* Korespondensi Penulis. E-mail: febi.irawati@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis penerapan teknik lay up shoot dalam pembelajaran PJOK Bola Basket di SMA Negeri 1 Polewali Mandar. Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Polewali Mandar, dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan lay up shoot. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif berbasis persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 siswa (100%) yang dijadikan sampel, tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori sangat baik (0%), 9 siswa (45%) berada pada kategori baik, 5 siswa (25%) pada kategori sedang, 4 siswa (20%) pada kategori kurang, dan 2 siswa (10%) masuk dalam kategori sangat kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian siswa sudah mampu menerapkan teknik lay up shoot dengan baik, masih diperlukan peningkatan dalam hal konsistensi gerakan, koordinasi langkah, serta akurasi tembakan

Kata Kunci: Lay Up, Bola Basket

APPLICATION OF LAY UP SHOOT TECHNIQUE IN LEARNING BASKETBALL PJOK AT SENIOR HIGH SCHOOL 1 POLEWALI MANDAR

Abstract

This study is a type of quantitative descriptive research that aims to analyze the application of the lay up shoot technique in learning PJOK Basketball at SMA Negeri 1 Polewali Mandar. The subjects of this study were students of SMA Negeri 1 Polewali Mandar, with a sample size of 20 people. Data collection was carried out through a lay up shoot ability test. The data obtained were analyzed using descriptive statistical techniques based on percentages. The results of the study showed that out of 20 students (100%) who were sampled, no students were included in the very good category (0%), 9 students (45%) were in the good category, 5 students (25%) in the moderate category, 4 students (20%) in the less category, and 2 students (10%) were in the very less category. These results indicate that although some students have been able to apply the lay up shoot technique well, improvements are still needed in terms of movement consistency, step coordination, and shooting accuracy.

Keywords: Lay Up, Basketball

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan yang menjadi tolak ukur dan memiliki peranan di masa yang akan datang dan berlangsung seumur hidup dengan tujuan meningkatkan kualitas kehidupan pribadi dan masyarakat. “Pembelajaran efektif terjadi apabila para pebelajar secara aktif terlibat dalam tugastugas yang bermakna dan aktif terlibat dalam berinteraksi dengan isi pelajaran. (Model et al., 2017) Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia yang

berperan besar dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh. Terdapat berbagai cabang olahraga yang berkembang di masyarakat, salah satunya adalah bola basket. Bola Basket termasuk dalam kategori permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain. Olahraga ini sangat populer di berbagai kalangan, baik anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, tanpa memandang gender maupun latar belakang sosial. Selain memberikan hiburan dan kesenangan Bola Basket juga memiliki manfaat besar terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial individu.(Irawati, 2018)

Pemerintah turut memberi perhatian terhadap perkembangan olahraga prestasi, termasuk bola basket, yang dilakukan melalui pembinaan secara terstruktur, terencana, dan berkelanjutan. Dalam proses pencapaian prestasi olahraga, terdapat dua faktor utama yang mempengaruhinya, yaitu faktor internal (seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental atlet) serta faktor eksternal (seperti fasilitas, pelatih, dukungan keluarga, organisasi, dan nutrisi). Di lingkungan sekolah, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mendukung proses pendidikan menyeluruh, yang mencakup pengembangan aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan fisik peserta didik. Pembelajaran PJOK umumnya dilakukan melalui aktivitas fisik di lapangan, dan banyak siswa menunjukkan ketertarikan terhadap bentuk pembelajaran yang bersifat permainan, seperti bola basket. Oleh karena itu, guru PJOK dituntut untuk menciptakan proses pembelajaran yang aktif, kreatif, dan menyenangkan, agar siswa dapat mengembangkan keterampilan dengan lebih maksimal.(Irfandi & Rahmat, 2017)

Bola Basket sebagai salah satu permainan populer yang dimainkan secara luas, baik dalam lingkup pendidikan maupun profesional, menuntut penguasaan teknik dasar, termasuk teknik lay up shoot. Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Polewali Mandar, masih ditemukan banyak kesalahan teknis dalam penerapan lay up shoot oleh siswa. Beberapa kesalahan umum terjadi pada tahapan gerakan, seperti langkah awal yang terlalu pendek, tolakan yang kurang kuat, serta pelepasan bola yang tidak dilakukan pada titik tertinggi lompatan. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman dan keterampilan siswa dalam menerapkan teknik lay up shoot masih perlu ditingkatkan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti merasa perlu untuk mengkaji lebih dalam mengenai bagaimana penerapan teknik lay up shoot dalam pembelajaran PJOK Bola Basket di SMA Negeri 1 Polewali Mandar, guna meningkatkan kualitas pembelajaran dan keterampilan siswa dalam permainan bola basket

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang menggunakan satu variabel tanpa membuat perbandingan dengan variabel lainnya. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu tetapi untuk menggambarkan atau menjelaskan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu. Dengan kata lain, pada penelitian deskriptif peneliti hendak menggambarkan suatu gejala (fenomena), atau sifat tertentu tidak untuk mencari atau menerangkan keterkaitan antar variabel (Sugiyono, 2013). Penelitian ini melibatkan 20 orang siswa SMA Negeri 1 Polewali Mandar. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan lay up shoot. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif berbasis persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Uji Deskriptif

Variabel penelitian ini yaitu Penerapan Teknik Lay Up Shoot Dalam Pembelajaran PJOK Bola Basket Di SMA Negeri 1 Polewali Mandar. Data penelitian diperoleh dari Instrumen tes keterampilan. Data keterampilan *Lay Up Shoot* sebelum dianalisis dan dideskripsikan, dengan tujuan untuk mempermudah penyajian penelitian. Hasil analisis deskriptif data kemampuan *Lay Up Shoot* adalah sebagai berikut:

Data Statistik	Nilai
N	20
Mean	10.15
Std. Deviation	1.663
Range	6
Nilai Minimum	6
Nilai Maksimum	12
Nilai Total	203

Berdasarkan tabel diatas bahwa Hasil analisis deskriptif pada data tes kemampuan *lay up shoot*, diperoleh nilai rata-rata sebesar 10.56, Standar Deviasi sebesar 1.663, nilai range sebesar 6, nilai minimum sebesar 6, nilai maksimun sebesar 12 dan nilai total sebesar 203.

2. Distribusi Frekuensi

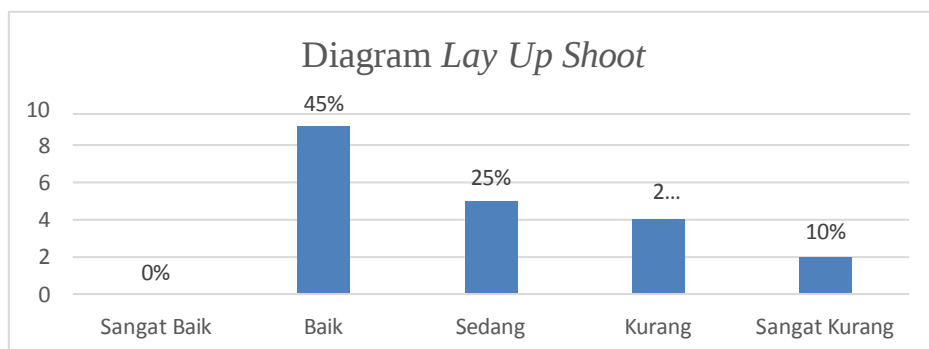
Distribusi Frekuensi Kategori Penerapan Teknik Lay Up Shoot Dalam Pembelajaran PJOK Bola Basket Di SMA Negeri 1 Polewali Mandar.

Tabel 1. Kategori data Kemampuan *Lay Up Shoot*

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
7.65	2	10%	Sangat Kurang
7.65 – 9.31	4	20%	kurang
9.31 – 10.98	5	25%	Sedang
10.98 – 12.64	9	45%	Baik
12.64 >	0	0%	Sangat Baik
Total	20	100.0%	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa persentase hasil data dengan sampel sebanyak 20 orang (100%), yang memiliki klasifikasi sangat baik 0 orang (0%), klasifikasi baik sebanyak 9 orang (45%), klasifikasi sedang sebanyak 5 orang (25%), klasifikasi kurang sebanyak 4 orang (20%), klasifikasi sangat kurang sebanyak 2 orang (10%).

Gambar 1. Diagram *Lay Up Shoot*



Olahraga bolabasket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan lempar tangkap, menggiring, dan menembak. Proses permainan dengan memasukan bola ke keranjang sangatlah penting sehingga perlu adanya teknik yang tepat untuk dapat

mencetak poin sebanyak mungkin. Karakteristik permainan dan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh pemain agar mampu bermain dengan baik ini harus mendapat perhatian yang lebih banyak. Proses latihan akan membantu siswa untuk mengembangkan permainannya secara menyeluruh. Selain itu, secara khusus bahwa keterampilan *up shoot* sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor dalam mencapai tujuan mencetak poin sebanyak mungkin.

Keterampilan *lay up* merupakan teknik dasar permainan bolabasket yang penting dan harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket. Tembakan *lay up* merupakan bagian dari tembakan lapangan. Tembakan *lay up* mempunyai tingkat kesukaran lebih tinggi dan lebih kompleks di banding dengan tembakan melompat atau *jump shoot*, oleh karena itu saat melakukan tembakan *lay up* sering terjadi beberapa kesalahan yang mengakibatkan bola tidak masuk atau yang lebih fatal dapat mengakibatkan cedera karena kesalahan gerak pada pemain yg melakukan *lay up*. Gerakan *lay up* terdiri dari lari, langkah, lompat dan menembak atau bisa berasal dari menggiring, menangkap bola sambil melompat, melangkah dan menembak. Kesalahan yang sering terjadi diantaranya: langkah pertama yang terlalu tinggi, saat menerima bola pemain tidak dalam keadaan melayang, melepaskan bola dengan kekuatan yang terlalu besar dan pada saat melayang kaki lemas bergantung tetapi tidak aktif digerakkan. (Okta Milia & Aziz, 2020)

Keahlian dasar yang harus dilatih dalam tembakan *lay up* adalah keakuratan dalam menembak. *Lay up shoot* yang baik harus dilakukan dengan proses yang baik dengan melakukannya sesuai dengan karakteristik teknik. Secara jelas bahwa *lay up shoot* membutuhkan keakuratan tembakan agar laju bola dapat tepat masuk ke dalam keranjang atau ring. Gerakan tangan dan sentuhan tangan pada bola serta ayunan tangan akan mempengaruhi hasil tembakan ke dalam keranjang. (Vestia et al., 2012)

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, karena dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket. Hal ini sangat menguntungkan sebab menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan basket dengan cara melakukan lompat-langkah-lompat atau yang disebut dengan *lay up*. Persentase tembakan tertinggi dalam permainan basket adalah tembakan dalam seperti *lay up*, yang dilakukan oleh seorang pemain penyerang yang berada dalam jarak sekitar 1 meter dari ring basket. Posisi yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi (persentase bola masuk), 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan mereka.

Permainan Bola Basket bertujuan utama untuk mencetak poin sebanyak mungkin dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, serta mencegah lawan melakukan hal serupa. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan penguasaan teknik dasar seperti menangkap, menggiring, dan menembak bola. Salah satu teknik penting dalam mencetak poin secara efektif adalah *lay up shoot*, karena dilakukan dari jarak yang sangat dekat ke ring basket dan memiliki peluang keberhasilan yang tinggi. Oleh karena itu, keterampilan *lay up shoot* perlu dikuasai dengan baik melalui latihan yang terarah dan sistematis. *Lay up shoot* merupakan salah satu teknik dasar dalam Bola Basket yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Teknik ini melibatkan serangkaian gerakan, seperti berlari, melangkah, melompat, dan menembak bola ke arah ring. Namun, tingkat kesulitan gerakan ini tergolong tinggi karena membutuhkan koordinasi dan ketepatan dalam setiap tahapannya. Kesalahan yang umum terjadi antara lain langkah awal yang terlalu besar, kurangnya kestabilan saat menerima bola, dan pelepasan bola yang terlalu kuat sehingga memantul dari papan tanpa masuk ke ring. Menurut (Dra. Hj. Djuariati Azhari, 2016) Keberhasilan *lay up shoot* sangat dipengaruhi oleh keakuratan tembakan dan ketepatan teknik pelaksanaannya. Sentuhan tangan, ayunan, dan posisi tubuh saat melayang turut menentukan apakah bola akan masuk ke dalam ring atau tidak. Hasil observasi dan tes yang dilakukan di SMA Negeri 1 Polewali Mandar menunjukkan variasi dalam tingkat keterampilan siswa dalam melakukan *lay up shoot*. Berdasarkan data yang dikumpulkan, tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori “sangat baik” (0%), 9 siswa (45%) berada pada kategori “baik”, 5 siswa (25%) berada pada kategori “sedang”, 4 siswa (20%) pada kategori “kurang”, dan 2 siswa (10%) termasuk kategori “sangat kurang”. Siswa yang tergolong “baik” mampu melaksanakan seluruh rangkaian gerakan *lay up shoot* dengan benar, mulai dari langkah kaki hingga pelepasan bola ke ring. Siswa dalam kategori “sedang” menunjukkan penguasaan teknik dasar namun masih mengabaikan detail gerakan tertentu, seperti akurasi langkah pertama atau posisi tubuh saat melayang. Sementara itu, siswa yang masuk dalam kategori “kurang” cenderung hanya fokus pada hasil akhir, yakni memasukkan bola ke ring, tanpa memperhatikan konsistensi teknik dari awal hingga akhir. Terakhir, siswa dalam kategori “sangat kurang” menunjukkan kesalahan mendasar seperti langkah pembuka yang terlalu besar, tidak stabil saat menerima bola, serta pelepasan bola yang terlalu kuat sehingga bola gagal masuk ke dalam ring. Temuan ini menegaskan pentingnya pembelajaran teknik *lay up shoot* yang lebih terstruktur dalam mata pelajaran PJOK, agar siswa tidak hanya memahami tujuan permainan, tetapi juga mampu menerapkan teknik-teknik dasar secara benar dan efektif dalam praktiknya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa keterampilan lay up shoot siswa dalam pembelajaran PJOK Bola Basket di SMA Negeri 1 Polewali Mandar masih bervariasi dan belum sepenuhnya optimal. Dari 20 siswa yang menjadi sampel penelitian, sebagian besar berada pada kategori “baik” (45%), sementara sisanya tersebar pada kategori “sedang” (25%), “kurang” (20%), dan “sangat kurang” (10%), tanpa ada yang masuk dalam kategori “sangat baik”. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian siswa sudah mampu menerapkan teknik lay up shoot dengan baik, masih diperlukan peningkatan dalam hal konsistensi gerakan, koordinasi langkah, serta akurasi tembakan. Kesalahan umum yang ditemukan antara lain pada langkah awal yang tidak sesuai, pelepasan bola yang terlalu kuat, serta kurangnya keseimbangan saat melompat. Dengan demikian, penerapan teknik lay up shoot dalam pembelajaran PJOK perlu ditingkatkan melalui pendekatan yang lebih sistematis, pembiasaan gerakan yang benar, serta penekanan pada aspek teknis yang mendetail agar siswa dapat meningkatkan keterampilan mereka secara menyeluruh dan mengurangi risiko kesalahan dalam permainan bola basket. (Febryanto, 2015)

DAFTAR PUSTAKA

- Dra. Hj. Djuariati Azhari, M. P. (2016). Modul Guru Pembelajar. *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Pusat Pengembangan Dan Pemberdayaan Pendidik Dan Tenaga Kependidikan Bisnis Dan Pariwisata*, 173, 55.
- Febryanto, F. N. (2015). Pembelajaran Lay Up Shoot Menggunakan Media Audio Visual Basic Lay Up Shoot Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lay Up Shoot Pada Siswa Kelas VIIA SMP Kanisius Pati Tahun 2013/2014. *Journal Of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(1), 1509–1521.
- Irawati, A. F. (2018). *Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan Lay Up Shoot pada Atlet Bolabasket PERBASI Kab. Sinjai*. Universitas Negeri Makassar.
- Irfandi, & Rahmat, Z. (2017). *Irfandi, M.Or Zikrur Rahmat, M.Pd.*
https://repository.bbg.ac.id/bitstream/453/1/Manajemen_Penjas_dan_Olahraga.pdf

- Model, I., Nht, K., Dharmawan, K. H., Artanayasa, I. W., Yogi, K., & Lesmana, P. (2017). *Aktivitas Dan Hasil Belajar Passing Bola Basket*. 8(2).
- Okta Milia, M., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Passing, Dribling Dan Shooting Atlet Bolabasket Klub Nebular Siulak. *Jurnal Patriot*, 2(2), 380–388.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R\&D*.
- Vestia, E., Setiawan, A., & Derliana. (2012). Pengembangan model pembelajaran. *Cakrawala Pendidikan*, XXXI(3), 409–423.