




## Tingkat Kemampuan *Lay Up Shoot* pada Peserta Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda

Akhmad Rifaldi<sup>1</sup>, Nanda Alfian Mahardhika<sup>2</sup>, Januar Abdilah Santoso<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<b>Article Info</b>	<b>ABSTRAK</b>
<b>Kata Kunci:</b> Kemampuan, <i>Lay Up Shoot</i> , Ekstrakurikuler, Bola Basket	Tujuan dari penelitian ialah untuk mengetahui tingkat kemampuan lay up shooting siswa SMK Ekstrakurikuler Bola Basket Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. Penelitian ini mengadopsi metode deskripsi kuantitatif, mengacu pada indeks yang telah ditetapkan, dan mengadopsi desain tes instrumen yang sudah ada. Populasi penelitian ialah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda Samarinda berjumlah 13 siswa putra. Sampel penelitian menggunakan total sampling. Penelitian ini menunjukkan kemampuan <i>lay up shoot</i> siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, 1 siswa masuk kategori sangat baik (8%), 3 siswa masuk kategori baik (23%), 6 siswa kategori sedang (46%), 2 siswa kategori kurang (15%), dan 1 siswa kategori kurangsekali (8%). Secara keseluruhan, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMK Muhammadiyah 4 Samarinda memiliki kemampuan layup shooting tingkat sedang (46%) dengan skor rata-rata 9.
<b>Keywords:</b> <i>Skills, Lay Up Shoot, Extracurriculars, Basketball</i>	<b>ABSTRACT</b> <i>The purpose of this study was to determine the level of lay-up shooting ability of students at SMK Extracurricular Basketball Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. This study adopts a quantitative description method, refers to a predetermined index, and adopts an existing instrument test design. The research population was all basketball extracurricular students at SMA Negeri Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda Samarinda, totaling 13 male students. The sample used in this study was a total sampling of 13 students. This study shows lay up shooting abilities of students who take part the basketball extracurricular at SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, 1 student is the very good category (8%), 3 students are in a good category (23%), the average is 6 students. minor category (46%), 2 students in the minor category (15%), and 1 student in the very minor category (8%). Overall, students who take part in the basketball extracurricular at SMK Muhammadiyah 4 Samarinda have moderate layup shooting skills (46%) with an average score of 9.</i>
	<p style="text-align: right;"><i>This is an open access article under the <a href="#">CC BY-SA</a> license.</i></p> 

### Penulis Korespondensi:

Akhmad Rifaldi  
Program Studi Pendidikan Olahraga  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia  
Email: akhmadr970@gmail.com

## PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan olahraga melibatkan banyak pemain ada 10 orang pemain di dalam lapangan yang berukuran 28 x 15 m. Olahraga ini dimainkan oleh 2 regu yang setiap regu berisikan 5 pemain. Menurut (Ibnu Andli Marta & Hendri Neldi, 2023) *This sport requires teamwork to collect as many points possible in a specific time, in addition to the fact that basketball is easy to play due to its large size and changing rules, it is not so not difficult for players to play it.* Menurut (Adiningtyas et al., 2020) Bola boleh dioperkan, dihentikan, digulingkan sesuai dengan peraturan permainan.

Olahraga bola basket ini dibedakan oleh adanya kontak tubuh yang kuat, yang sering melakukan gerakan berlari dan melompat, menuntut pemain berada situasi *one by one*. Permainan bola basket memiliki tujuan utama ialah membuat tembakan yang bagus dan tepat sasaran dalam memasukkan bola dan yang tidak kalah pentingnya gerakan menghalangi musuh yang mencoba untuk memasukkan bola dengan *shooting* (menembak). Menurut (Youssof Haidara et al., 2023) *Technical skills in the game of basketball are also very necessary. The basic techniques are throwing techniques, catching, dribbling, shooting, lay-up and rebound.* Menurut (Cahyadi et al., 2022) Untuk memiliki hasil gerakan yang diinginkan dalam permainan bolabasket membutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik.

*Shooting* merupakan teknik yang sangat mendasar yang harus dikuasai karena untuk mendapatkan poin kemenangan dalam suatu pertandingan. *Shooting* dapat menentukan apakah tim menang atau kalah. Menurut (Yusuf Muttaqin et al., 2019) *The primary strategy in basketball is scoring since success of the team is determined obtaining the highest number of points.* Diharapkan pemain memiliki kepercayaan diri untuk melakukan *shooting* dengan baik dan bagus. Menurut (Kurniawan et al., 2022) Ada 2 cara dalam melakukan tembakan pada bola basket dengan menggunakan satu dan dua lengan, dalam melakukan tembakan yang baik dan benar kalian perlu melakukan latihan yang rajin, dan belajar dengan baik dan benar.

*Lay up* merupakan hal yang perlu dipelajari saat bermain bola basket. Dalam situasi kompetisi, tembakan seperti itu harus dilakukan oleh seorang atlet dengan baik menggunakan tangan kanan atau kirinya. Tembakan *lay up* yaitu tembakan dilakukan di dekat ring setelah melakukan penggiringan bola. Menurut (Husnul, 2022) ada beberapa teknik gerakan *lay up shoot*, langkah kaki, ayunan lengan dan lompat. Agar dapat menguasai Teknik ini diperlukan kerja keras dalam berlatih. Menurut (O Candra, 2019) *The lay up technique is a throwing technique that is widely used in basketball and is an important and important technique unless the player holding the ball is under the protection of the opponent. This technique begins by catching the ball up close, resting on one foot, stepping in front of the other side, leaning on one foot, and jumping high off the ground. Usually this kick is taken from a basketball (left or right) and is the ball that bounces first from the hoop. This method is the easiest to do, you only need pay attention to angle of ball's bounce and the strength of your hand when releasing the ball.* *Lay up shoot* adalah salah satu yang paling efektif dalam menghasilkan poin ke dalam ring musuh. Hal ini dikarenakan gerakan tersebut memungkinkan pemain untuk menggiring bola sebanyak dua langkah setelah menggiring bola dan melepaskan bola saat terbang dalam hitungan detik. Menurut (Suhendar, 2022) Cara ini memudahkan pemain agar lebih dekat kering musuh. Menurut (Hashem et al., 2022) *The game of basketball is one of those games that must have equal ability in both defense and attack, where players exert great effort during practice or during matches, especially lay-up shooting and defensive follow-ups, where players require integrated physique.*

Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, dengan pelatih bapak Rizky septianur yang membahas terkait perkembangan Ekskul bola basket,

beliau menjelaskan Ekskul ini sempat berhenti selama 2 tahun dikarenakan pandemic covid-19 yang membuat kegiatan-kegiatan belajar mengajar sehingga kegiatan Ekskul diliburkan. Hal ini yang mengakibatkan sekolah ini belum mendapatkan prestasi pada bidang olahraga permainan bola basket dan juga membuat kurang berminatnya siswa terhadap Ekskul bola basket di sekolah. Pada tahun 2022 kegiatan-kegiatan seperti Ekskul yang ada di sekolah mulai aktif kembali salah satunya Ekskul bola basket yang mulai kembali berlatih, pada saat latihan pelatih terkendala dengan peserta yang belum mengetahui teknik dasar dalam bermain bola basket salah satunya melakukan tembakan (*shooting*).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan peserta ekskul bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. Penelitian ini dilakukan terhadap 13 peserta yang mengikuti ekskul bola basket. Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data berupa tes layup. Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan peserta ekskul bola basket di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian deskriptif kuantitatif. Hasil untuk data ini dihitung berdasarkan kategori: sangat baik, baik, cukup, buruk, dan sangat buruk.

Populasi dalam penelitian ini merupakan peserta Ekskul bolabasket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda berjumlah 13 peserta. Teknik dalam pengambilan sampel dipenelitian ini menggunakan *total sampling* mengambil sampel secara keseluruhan jumlah populasi yaitu peserta Ekskul bolabasket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda berjumlah 13 orang.

Pada penelitian ini memakai prosedur tes dari penelitian yang dilakukan Faisal Imam Wicaksanan (2015). Instrumen dibakukan yang memiliki nilai validitas yang diketahui sebesar 0,86. Instrumen yang sudah divalidasi secara empiris dan teoritis dengan Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd sebagai Validator.

Instrumen Teknik *Lay Up Shoot*

**Tabel 1. Instrumen Teknik Lay Up Shoot**

Variabel	Tahapan	Indikator	Skor
Tembakan <i>Lay Up Shoot</i>	Tahap Persiapan	a. Langkah awal besar untuk menjaga keseimbangan	
		b. Langkah berikutnya yang singkat untuk mendapatkan dorongan kuat dan lompat tinggi	
		c. Bola dilepaskan dari titik tertinggi dengan ujung jari	
		d. Tangan kanan diletakkan di belakang bola dengan siku diteuk	
	Tahap Pelaksanaan	a. Angkat lutut untuk melompat secara vertikal	
		b. Tangan yang menembak lurus keatas	
		c. Bahu dilemaskan, lengan yang tidak menembak diletakkan di bawah bola	
		d. Dengan tangan yang lain, lompat garis vertikal di kotak kecil di atas ring jika Anda melakukannya dari sisi kanan	
	Tahap <i>Follow Through</i>	a. Mendarat seimbangan dan lutut diteuk	
		b. Lengan keatas	
Hasil <i>Shooting</i>		Masuk	
		Mengenai Ring	
		Tidak Masuk	

Teknik analisis pada penelitian memakai teknik analisis deskriptif. Statistik deskriptif persentase digunakan saat menghitung statistik deskriptif karena statistik deskriptif melibatkan penyajian data menggunakan tabel dan grafik. Pengujian ini juga dibantu dengan menggunakan program *Microsoft Excel 365*.

Rumus persentase yang digunakan:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dibuat melalui *Microsoft Excel 365* untuk mengkategorikan hasil kemampuan peserta Ekskul bola basket, maka dapat dilihat kategori sebagai berikut:

**Tabel 3. Kategori T Skor**

No	Rentang Norma	Kategori
1	$\geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \text{ s/d } < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \text{ s/d } < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \text{ s/d } < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$\leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

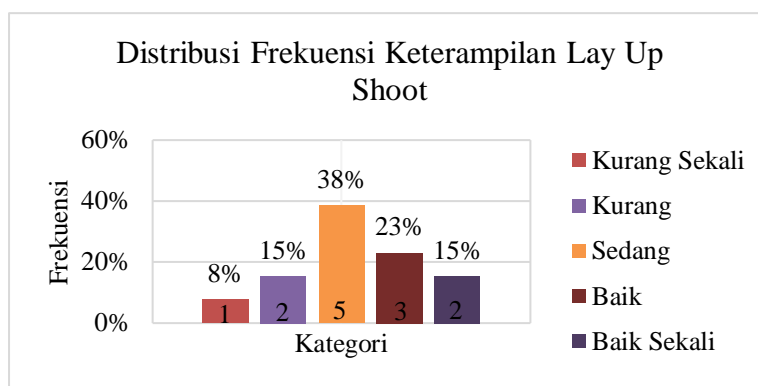
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari tes kemampuan *lay up shoot* pada peserta Ekskul bolabasket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda Secara keseluruhan, hasil yang didapat skor maksimal 13 dan skor minimal 4. Sedangkan skor rata-rata 9. dan standar deviasinya adalah 2,32. setelah itu data dijadikan menjadi distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ada. Berikut tabel distribusi frekuensi

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lay Up Shoot Peserta Ekskul**

No	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	4 – 5	1	8%
2	6 – 7	2	15%
3	8 – 9	5	38%
4	10 – 11	3	23%
5	12 – 13	2	15%
Jumlah		13	100%

Jika dibuat dalam gambar histogram, berikut adalah gambaran distribusi frekuensi Kemampuan *Lay Up Shoot* Peserta Ekskul Bola Basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda.



Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan Lay Up Shoot Peserta Ekskul Bola Basket Di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda

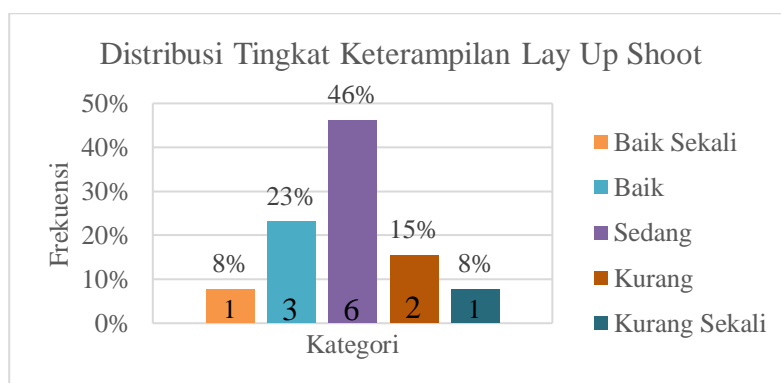
Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa dari total 13 siswa, 1 siswa (8%) memiliki distribusi frekuensi 4-5, 2 siswa (15%) memiliki distribusi frekuensi 6-7, 5 siswa (38%) memiliki distribusi frekuensi 8-9, 3 siswa (23%) memiliki distribusi frekuensi 10-11, dan 2 siswa (15%) memiliki distribusi frekuensi 12-13. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 5 peserta (38%) dari peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda memiliki distribusi frekuensi antara 8-9.

Berikut tabel tingkat kemampuan Teknik Dasar Lay Up Shoot Siswa Peserta Ekskul Bola Basket Di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, sebagai berikut:

**Tabel 5. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Lay Up Shoot Siswa Peserta Ekskul Bola Basket Di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda**

No	Kategori	Skala Penilaian	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	>9,54	1	8%
2	Baik	7,69s/d<9,54	3	23%
3	Sedang	5,85s/d<7,69	6	46%
4	Kurang	4,00s/d<5,85	2	15%
5	Kurang Sekali	<4,00	1	8%
Total			13	100%

Apabila dalam histogram, Berikut gambar tingkat kemampuan Teknik Dasar Lay Up Shoot Siswa Peserta Ekskul Bola Basket Di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda yang diperoleh.



Gambar 2. Histogram Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Lay Up Shoot

Hasil tersebut menunjukkan bahwa di antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, 1 siswa sangat baik (8%) dan 3 siswa baik (23%). 6 siswa sedang (46%), 2 siswa kurang (15%), 1 kurang sekali (8%), Berdasarkan temuan tersebut dapat dinyatakan bahwa 6 siswa SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket termasuk dalam kelompok sedang (46%) dan 3 siswa termasuk dalam kategori baik (23%).

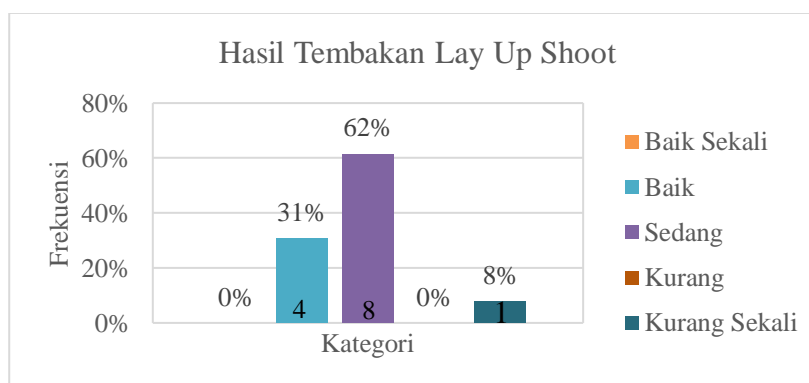
Hasil penelitian mengklasifikasikan hasil *lay up shooting* siswa putra peserta ekskul bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda.

Setelah data frekuensi dihitung, data tersebut akan dihitung untuk menentukan klasifikasi hasil layup. Berdasarkan mean 2 dan standar deviasi 0,5 yang telah diketahui pada bab sebelumnya, klasifikasi dibagi menjadi 5 kategori yaitu: sangat baik, baik, sedang, rendah dan sangat rendah. Rumus klasifikasi adalah sebagai berikut:

**Tabel 6. Hasil Lay Up Shoot Siswa Peserta Ekskul Bola Basket**

No	Kategori	Skala Penilaian	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	>3.09	0	0%
2	Baik	2.52s/d<3.09	4	31%
3	Sedang	1,94s/d<2.52	8	62%
4	Kurang	1.37s/d<1.94	0	0%
5	Kurang Sekali	<1.37	1	8%
Total			13	100%

Apabila dalam histogram, Berikut gambar hasil tembakan *Lay Up Shoot* Siswa Peserta Ekskul Bola Basket Di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda yang diperoleh.



Gambar 3. Histogram Hasil Tembakan *Lay Up Shoot* Siswa Peserta

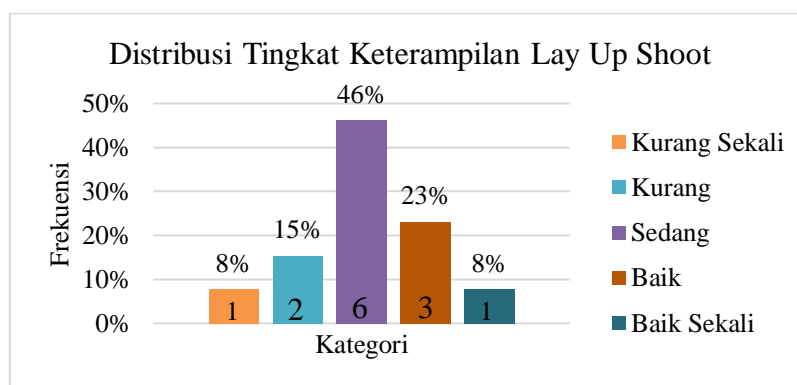
Berdasarkan temuan tersebut, 4 siswa (31%), 8 siswa (62%), dan 1 siswa (8%) yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda berada pada kelompok baik. Berdasarkan fakta tersebut disimpulkan bahwa Lay Up Shoot siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, 4 siswa kategoribaik (31%), dan 8 siswa kategori sedang (62%).

Hasil Penelitian Pengkategorian Tingkat Kemampuan *Lay Up Shoot* Siswa Peserta Ekskul Bola Basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda Setelah dihitung frekuensinya, akan dilakukan perhitungan data untuk menetapkan kategori tingkat *lay up shoot*. berdasarkan kategori dibagi 5 yaitu: Sangat Baik, Baik, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah.

Tabel 7. Tingkat Kemampuan Lay Up Shoot Peserta Ekskul Bola Basket

No	Kategori	Skala Penilaian	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	<5,52	1	8%
2	Kurang	5,52 s/d < 7,84	2	15%
3	Sedang	7,84 s/d < 10,16	6	46%
4	Baik	10,16 s/d < 12,48	3	23%
5	Baik sekali	>2,48	1	8%
Total			13	100%

Jika diolah menjadi gambar dalam bentuk histogram, berikut adalah gambaran tingkat kemampuan Lay Up Shoot Peserta Ekskul Bola Basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda yang diperoleh.



Gambar 4. Histogram Tingkat Kemampuan Lay Up Shoot Peserta Ekskul Bola Basket

Berdasarkan data kemampuan Lay Up Shoot siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, 1 siswa kategori sangat baik (8%), 3 siswa dalam kategori baik (23%), 6 siswa kategori sedang (46%), 2 siswa kategori kurang (15%), dan 1 siswa kategori sangat sedikit (8%). Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan Lay Up Shoot ekstrakurikuler bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda terbagi dalam dua kategori yaitu sedang (46%) dan baik (23%).

## PEMBAHASAN

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Faisal Imam Wicaksana tentang tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekskul bolabasket di SMAN 1 Imogiri Bantul Yogyakarta Tahun 2015, yang melakukan tes keterampilan *lay up shoot* dengan hasil 10 siswa berada pada kategori sedang dan 6 siswa berada pada kategori baik. (Faisal Imam Wicaksana, 2015)

Dari data yang diperoleh diketahui bahwa tingkat kemampuan *lay up shooting* peserta ekskul bola basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda berada di antara sedang (46%) dan baik (23%). Hal ini membuktikan bahwa keterampilan *lay up shooting* peserta ekskul bola basket Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda dapat dikatakan cukup, dan latihan yang dilakukan pelatih dapat dipraktikkan dengan baik oleh para pemain sesuai tahapannya. Dengan skill yang cukup, yang harus Anda lakukan adalah menggunakan teknik layup Anda saat bermain untuk mencetak poin sebanyak mungkin.

## KESIMPULAN

Simpulan hasil penelitian tingkat kemampuan lay up shoot siswa putra SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, 1 siswa kategori sangat baik (8%), 3 siswa kategori baik (23%), 6 siswa kategori sedang (46%), 2 siswa kategori kurang (15%), dan 1 siswa kategori sangat kurang (8%). Secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa dengan skor rata-rata 9, siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Muhammadiyah 4 Samarinda memiliki kemampuan lay up shot sedang.

## REFERENSI

- Adiningtyas, W. P., Tomi, A., & Yudasmara, D. S. (2020). Survei Pembinaan Ekskul Bolabasket pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(1), 32–38. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11129>
- Cahyadi, P., Susanti, E., & Kurniawan, F. (2022). Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 4079–4089. <https://doi.org/10.31004/JPDK.V4I4.6124>
- Faisal Imam Wicaksana. (2015). *Skripsi\_Faisal Imam Wicaksana\_11601241043*.
- Hashem, N. Y., Al Edhary, D. F., Radhi, M. N., & Hmeid, M. G. (2022). The effect of dynamic lactic exercises in the maximum oxygen consumption and lay-up shot endurance of under-20 basketball players. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 11, 2–2. <https://doi.org/10.6018/SPORTK.509311>
- Husnul, D. (2022). Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Bola Basket Ditinjau Dari Panjang Tungkai Klub Harisma Bone. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1–5. <http://conference.um.ac.id/index.php/ss/article/view/3044>
- Ibnu Andli Marta, & Hendri Neldi. (2023). Hand Eye Coordination And Explosive Power Of Limb Muscles For Under Ring Ability In Playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara*, 6, 2.
- Kurniawan, Y., Rohman, U., Studi Pendidikan Jasmani, P., & Pascasarjana, P. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual terhadap Peningkatan Hasil Shooting Bola Basket dalam Pembelajaran PJOK Siswa MAN Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 231–236. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.5912095>
- O Candra. (2019). The Contribution of Eye-Hand Coordination to Basketball Lay Up Shoot Skills. *Atlantis Press*, 464, 865.
- Suhendar, T. (2022). Meningkatkan Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Proses Belajar Mengajar Permainan Bola Basket Dengan Metode Tutorial Teman Sebaya Pada Siswa Kelas X. IPA II SMA Negeri 3 Cimahi Tahun Ajaran 2020-2021. *Jurnal Keguruan Universitas Islam Al-Ihya Kuningan*, 1(1), 68–72. <https://www.jurnal.unisa.ac.id/index.php/jku/article/view/286>
- Youssof Haidara, Ardo Okilanda, Rezza Dewintha, & Didi Suryadi. (2023). Analysis of students' basic basketball skills: A comparative study of male and female students. *TAJOR*, 1–5.
- Yusuf Muttaqin, Taufiq Hidayah, & Siti Baitul Mukarromah. (2019). Grooving The Shoot Free Throw Drill Training and Concentration on Free Throw Shooting Outcome. *Journal of Physical Education and Sports*, 288–293.