

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa *sportif*. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan tercapainya saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Bola basket merupakan sebuah olahraga permainan yang menggunakan keterampilan fisik maupun kemantapan psikis. Hal ini karena dalam permainan bola basket bola dimainkan dengan tangan dan panca indera dan juga dengan gerakan jalan, lari, lompat dan didukung dengan stamina. Sedangkan aspek psikis yaitu melibatkan bentuk semangat, konsentrasi emosional, *timing*, dan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, permainan bola basket membutuhkan, bukan hanya teknik saja, akan tetapi juga didukung oleh taktik dan strategi.

Dalam permainan bola basket seorang pemain dituntut memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan segala usaha menggunakan keterampilan teknik dan taktik yang benar untuk memenangkan pertandingan. Hal ini karena dalam permainan bola basket, bola dimainkan dengan tangan dan juga dengan gerakan jalan, lari, lompat dan didukung dengan stamina. Oleh karena itu, permainan bola

basket membutuhkan bukan hanya teknik saja, akan tetapi juga didukung olah taktik dan strategi. Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan, maka setiap individu dalam sebuah tim harus memiliki kemampuan yang baik seperti teknik dasar, strategi, dan taktik yang baik. Salah satu teknik dasar yang sangat membantu dalam memberikan sumbangan dalam permainan bola basket adalah *dribble*.

*Dribble lay up* kanan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari bola basket dan yang penting bagi permainan individu atau tim. Jika seseorang ingin memiliki tembakan *lay up* yang bagus, maka harus ditunjang kemampuan *dribble* kanan yang sangat bagus juga karena teknik dasar tersebut sangat penting, maka harus benar-benar dimiliki oleh seorang pemain bola basket. Keterampilan *dribble lay up* menggunakan tangan kanan mempunyai peranan penting dalam kemampuan melakukan tembakan *lay up* dalam permainan bola basket.

*Dribble lay up* sisi kiri merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari bola basket dan yang penting bagi permainan individu atau tim. Jika seseorang ingin memiliki tembakan *lay up* kiri yang bagus, maka harus ditunjang kemampuan *dribble* kiri yang sangat bagus juga karena teknik dasar tersebut sangat penting, maka harus benar-benar dimiliki oleh seorang pemain bola basket. Oleh karena itu keterampilan *dribble lay up* menggunakan tangan kiri mempunyai peranan penting dalam kemampuan melakukan tembakan *lay up* dalam permainan bola basket.

Tembakan *lay up* adalah hal yang harus di pelajari dalam permainan bola basket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain

baik dengan tangan kanan maupun kiri. Tembakan ini dimulai dari menangkap bola sambil melayang, menumpu satu kaki kemudian melangkahkan kaki yang lain ke depan, menumpu satu kaki kemudian melompat setinggi-tingginya atau sedekat- dekatnya dengan basket. Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kiri atau kanan) basket dan bola dipantulkan lebih dulu ke papan.

Ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo yang beralamat di Jl. Dr. Ratulangi No.66 Palopo, Kec.Bara, Kota Palopo. Adapun pelatih yang melatih atau membina Ekstrakurikuler Bola basket SMP Negeri 8 Palopo ini adalah Usman, S.Pd., M.Pd. Terselenggaranya ekstrakurikuler diharapkan minat siswa dapat dan bisa mencapai prestasi yang ditargetkan, serta siswa juga memperoleh pengetahuan yang lebih diluar jam sekolah baik dalam ranah kognitif, afektif dan psikomotor yang tidak mereka dapat di saat jam sekolah dikarenakan terbatasnya waktu di jam sekolah.

Berdasarkan hasil observasi peneliti yang terjadi dilapangan serta dikuatkan dengan hasil wawancara dengan pelatih bola basket SMP Negeri 8 Palopo yakni prestasi yang didapat sampai saat ini kenyataannya masih sangat kurang. Data hasil pertandingan yang telah diikuti oleh tim basket SMPN 8 Palopo yakni pada Pekan Olahraga Kota (PORKOT) kategori SMP Se-Kota Palopo hanya mampu berpartisipasi pada babak penyisihan dan IBB Vol. I Antar SMP Se-Kota Palopo pada babak penyisihan dan tidak lolos ke babak selanjutnya. Kemudian ekstrakurikuler bola basket SMPN 8 Palopo pernah mengalami vakum kurang lebih 1 tahun. Karena melihat permasalahan yang terjadi pada saat pertandingan berlangsung sering kehilangan bola akibat

kurangnya penguasaan bola dalam *dribble*, dengan mudah direbut oleh pemain lawan dan terkadang kehilangan bola akibat kesalahan sendiri. Siswa lambat melakukan *dribble* dengan menggunakan tangan kanan dan kiri bahkan bola yang di *dribble* tidak dapat dikuasai dengan baik. Kesalahan-kesalahan yang terjadi yaitu pada saat siswa melakukan *lay up* seperti langkah pertama yang kurang panjang, *traveling* dan *double*. Kemudian lompatan siswa yang masih rendah menjadi faktor utama dalam melakukan *dribble lay up*.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Kemampuan *Dribble Lay Up* Sisi Kanan Dengan Tangan Kanan Dan Sisi Kiri Dengan Tangan Kiri Terhadap Hasil *Lay Up* Siswa Ekstrakurikuler Bola basket SMP Negeri 8 Palopo.”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Timbul beberapa masalah peneliti berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas yaitu:

1. Apakah ada pengaruh kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo ?
2. Apakah ada pengaruh kemampuan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo ?
3. Apakah ada perbedaan kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan sisi kiri dengan tangan kiri terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian berdasarkan permasalahan diatas adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kemampuan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan sisi kiri dengan tangan kiri terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **1.4.1 Secara Teoritis**

- a. Dapat dijadikan sumbangsi pengetahuan dan keilmuan yang berarti bagi siswa ekstrakurikuler bola basket.
- b. Dapat memberi sumbangsi yang bermanfaat bagi pelatih bola basket dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan yang baik.
- c. Bagi Sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menamba referensi yang telah dimiliki.

### **1.4.2 Secara Praktis**

- a. Dapat dijadikan sebagai acuan bagi para pelatih bola basket dalam pengembangan pola latihan yang sesuai kebutuhan dasar siswa agar latihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif.
- b. Bagi penulis, penelitian ini merupakan bahan perbandingan dan penerapan antara teori yang diperoleh selama perkuliahan dengan kenyataan, serta menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Permainan Bola Basket**

Permainan bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing- masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari kedua tim adalah mendapatkan angka dengan memasukkan bola kekeranjang lawan dan mencegah lawan memasukan bola ke keranjang kita ( Fajar et al., 2019). Olahraga bola basket merupakan olahraga tim yang memerlukan kekompakan tim dalam bermaian, yang dimainkan oleh 5 orang pemain dalam satu tim yang bertujuan untuk memasukan bola ke ring lawan sebanyak- banyaknya (E Saputra et al., 2020).

Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke (keranjang) lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bolabasket (keranjang) sendiri (Akbar &Boihaqi, 2020). Bola basket adalah permainan beregu dengan masing-masing beranggotakan lima pemain yang dilakukan di lapangan yang berukuran panjang 28 meter dan lebar 15 meter (Kurniawati &Apreliani 2016).

*Basketball is a complex team sport in which the basic aim is to score more points than the opposing side through constant alternations between offensive and defensive play*". Dari penjelas di atas, bahwa permainan bola basket merupakan olahraga yang sangat kompleks dan memiliki tujuan dasar yaitu untuk mencetak angka lebih banyak melalui permainan bertahan dan menyerang (Hermawati et al., 2012). Bola basket adalah permainan olahraga yang dilakukan secara beregu,

terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing 5 orang pemain (Irham 2015).

Permainan bola basket merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan dari permainan bola basket ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam ring lawan dengan menggunakan teknik menembak yang benar sesuai peraturan (Putra 2019). Bola basket adalah suatu jenis cabang olahraga berkelompok yang terdiri dari atas dua tim yang beranggotakan masing – masing lima orang dalam satu tim. Setiap tim saling bersanding untuk memasukkan bola ke ring lawan. Tujuannya adalah untuk mendapatkan nilai (*skor*) dengan memasukkan bola keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa (Hutabarat & Nasution 2019).

Permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat *dribble*, *passing*, *lay-up* maupun *shooting*. Beberapa teknik tersebut harus dikuasai oleh pemain basket karena dalam pertandingan bola basket, teknik inilah yang akan menunjang untuk mendapatkan kemenangan (Rizhardi 2020). Bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, bola dioper, bola dipantulkan ke lantai dan tujuannya adalah memasukan bola sebanyak- banyaknya ke dalam keranjang. Permainan bola basket termasuk jenis permainan yang memerlukan latihan yang teratur dan terarah, karena permainan bola basket mengandung berbagai unsur gerak (Norpanjaji 2015).



Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan (Kerru et al., 2015). Olahraga bola basket merupakan olahraga tim yang memerlukan kekompakan tim dalam bermain, yang dimainkan oleh 5 orang pemain dalam satu tim yang bertujuan untuk memasukan bola ke ring lawan sebanyak- banyaknya ( Saputra 2020). Dalam permainan bola basket setiap tim memiliki lima pemain dilapangan. Tiga angka diberikan untuk setiap bola masuk yang dicetak dari luar garis tiga angka, dua angka diberikan oleh setiap bola masuk yang dicetak dari dalam garis tiga angka, dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas (Pradika 2017).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan permainan yang beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari lima orang yang bertanding untuk memasukkan bola ke ring lawan.

### **2.1.2. Hakekat Latihan**

Menurut Sandhi.D.T (2016) latihan harus menimbulkan rasa lelah fisik dan mental, tekanan atau stres fisik ditimbulkan dengan cara memberikan beban latihan yang melebihi batas dari kemampuan atlet. Hendryanto.F (2016) meyakini bahwa *dribble lay up* merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung.

Matitaputty.J (2019), latihan adalah proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi. Malasari C.A (2019) Latihan adalah suatu proses atau

periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan tinggi. Malasari C.A (2019) latihan suatu proses kerja yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat.

Beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet untuk bertanding, dan menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi.

### **2.1.3. Komponen Dalam Latihan**

#### **1. Intesitas Latihan**

Menurut Irianto (2018:59) Kebutuhan intesitas pada setiap jenis latihan akan sangat sulit diketahui, hal ini disebabkan karena irama permainan relatif sangat cepat sedangkan intensitasnya selalu berubah-ubah antara maksimal dan rendah. Intesitas sebagai ukuran kualitas latihan kinerja maksimum tubuh, detak jantung dan kadar laktat darah.

Penilaian intesitas latihan dibagi menjadi beberapa penilaian, di antaranya : 1.50-70 % intesitas rendah, 2. 70-80% intesitas sedang, 3. 80-100% intesitas tinggi. Dalam melakukan aktivitas ini atlet diperlukan jumlah repetisi untuk mengetahui perkembangan dari aktivitas yang sudah dilakukan. Pada saat latihan berjalan diperlukan adanya *recovery* dan *interval*. Artinya, apabila latihan berlangsung selama 2 jam setiap pertemuan maka semakin banyak melakukan ulangan gerak teknik berarti semakin tinggi kadar intensitasnya. Sebaliknya

apabila dalam waktu 2 jam sedikit pengulangannya yang dapat dilakukan, maka semakin rendah intensitasnya.

Oleh karena itu cara lain menentukan intensitas latihan adalah dengan memberikan waktu *recovery* dan interval secara singkat maupun lama. Semakin singkat pemberian waktu interval dan *recovery* maka semakin tinggi intensitas latihannya, begitu juga sebaliknya, semakin lama memberikan waktu *recovery* dan interval maka intensitas latihan semakin rendah.

## 2. Lama Latihan

Menurut Irianto (2018:59) Lama latihan dapat digambarkan dengan waktu, jarak, atau pemakaian kalori dalam suatu latihan. Lamanya waktu yang dibutuhkan dalam suatu latihan, jarak tempu yang dilaksanakan dalam latihan, serta jumlah kalori yang digunakan sangat berpengaruh terhadap hasil latihan yang dilaksanakan. Durasi latihan adalah lama waktu yang digunakan untuk melakukan latihan, waktu total latihan dikurangi waktu istirahat. Lamanya latihan tergantung pada intensitas latihan, intensitas kegiatan rendah harus dilakukan dalam waktu yang lebih lama (Budiwanto, 2012).

Lama latihan juga dapat mempengaruhi terhadap peningkatan fisik dan keterampilan atlet. Namun kekeliruan yang dilakukan oleh pelatih adalah mereka sering memberikan latihan dalam jangka waktu yang lama dari pada memberikan penekanan pada penambahan beban pelatihan. Sebaiknya pada waktu latihan tidak terlalu lama, tetapi banyak dengan aktifitas yang bermanfaat. Untuk latihan dalam jangka waktu yang pendek, sebaiknya pelatihan harus dilakukan sesering

mungkin. Latihan dilakukan 20 menit dan lama latihan yang optimal adalah 30-45 menit (Saputra 2019).

### 3. Volume Latihan

Menurut Irianto (2018:59) volume latihan dapat diartikan sebagai banyak kalinya latihan yang dilakukan. Hal ini termaksud pengulangan jenis-jenis latihan yang akan memberikan efek pada cabang olahraga yang dimaksudkan. Memilih bentuk latihan merupakan hal yang penting dalam meningkatkan prestasi atlet pada cabang olahraga. Volume latihan merupakan prasyarat kuantitatif untuk prestasi teknis, taktis, dan fisik yang tinggi. Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan (Tirta Wirya, 2012:92).

Volume latihan, kadang-kadang tidak akurat disebut durasi pelatihan karena yang disebut volume antara lain: waktu durasi latihan, jarak yang ditempuh atau berat angkatan per unit waktu, dan pengulangan dari latihan atau elemen teknis atlet melakukan dalam waktu tertentu. Volume Volume dapat diartikan jumlah aktifitas total latihan. Artinya bahwa jumlah total aktifitas yang dihitung dari durasi, jarak tempuh, maupun pengulangan dalam latihan (Pratomo 2020). Volume juga mengacu pada jumlah pekerjaan yang dilakukan selama latihan atau fase latihan.

#### **2.1.4.Prinsip-Prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip latihan adalah hal-hal yang harus diperhatikan agar tujuan latihan sesuai dengan harapan peningkatan prestasi olahraga yang maksimal. Berdasarkan pendapat diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Prinsip Beban Berlebih

Suatu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang akan mengakibatkan perubahan. Pada latihan olahraga jika pada pengulangan yang dilakukan secara terus-menerus dengan beban yang sama maka tidak akan mempengaruhi adanya perubahan. Prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan, yang dimiliki oleh setiap individu, takaran yang dimaksud dengan sampai batas rangsang adalah titik dimana tubuh sudah tidak mampu lagi menyesuaikan keadaan dengan beban yang diterima melalui latihan.

### 2. Prinsip Kekhususan

Prinsip kekhususan ini penekanan dalam membuat dan melaksanakan program latihan olahraga harus menyesuaikan dengan kekhususan cabang olahraga tertentu. Prinsip kekhususan tidak hanya nama cabang olahraganya akan tetapi juga ciri khas cabang olahraga, sistem energi dan lain-lain.

### 3. Prinsip Beban Latihan Bersifat Progresif

Jenis kegiatan fisik harus dilakukan dengan kesungguhan akan mendapatkan hasil yang maksimal. Kegiatan fisik dapat dilakukan dengan olahraga, pada prinsip beban latihan dapat dilakukan dengan yang bersusun. Kegiatan latihan yang dilakukan secara bertahap akan tetapi dapat dipastikan akan tujuan dan hasil yang akan diharapkan.

#### 4. Prinsip Kembali Asal

Prinsip kembali asal ini mengembalikan prestasi semula diperlukan waktu yang cukup lama. Tingkat kebugaran akan menurun apabila pembebanan latihan tidak dilanjutkan.

##### **2.1.5. Tujuan dan Sasaran Latihan**

Perlunya menentukan tujuan dan sasaran sebelum melakukan latihan, agar hasil yang menjadi fokus utama latihan tersebut menjadi maksimal. Menurut Jonas Solissa (2016) dalam Matitaputty.J (2019), bersifat jangka panjang, jangka pendek dan dalam sesi latihan. Untuk jangka panjang, sasaran latihan umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk atlet yang masih pemula. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar teknik yang baik. Dalam program pembinaan jangka panjang, latihan dari pemula sampai atlet dengan prestasi tinggi adalah suatu kesatuan proses perencanaan dalam etape latihan (etape I, II, III).

Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur kondisi fisik. Begitupun untuk sesi latihan, setiap sesi latihan harus mempunyai sasaran dan tujuan yang nyata dan terukur. Tujuan dan sasaran secara garis besar, antara lain (a) mengembangkan fisik umum, (b) mengembangkan fisik khusus, (c) mengembangkan taktik, (d) mengembangkan strategi, taktik, dan pola bermain, (e) meningkatkan kematangan mental.

### **2.1.6.Dribble**

*Dribble* adalah suatu usaha membawa bola ke depan. Caranya yaitu dengan memantulkan bola beberapa kali ke lantai dengan satu tangan, saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan (Irham 2015). *Dribble* merupakan gerakan awal untuk membangun serangan dalam permainan bola basket. Banyak angka yang tercipta dimulai dengan *dribble* yang baik (Pratomo 2020).

*Dribble* pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah pada ring. Namun *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak *score* (Hutabarat & Nasution 2019). *Dribble* yaitu suatu gerakan memantulkan bola diatas lantai dengan satu tangan untuk membawa bola ke segala arah. Teknik ini juga merupakan suatu usaha mengamankan bola dari rampasan lawan, sebab dengan demikian seorang pemain dapat bergerak menjauhi lawan sambil memantulkan bola kemana yang dituju (Norpangaji 2015). *Dribble* adalah pergerakan bola hidup yang disebabkan oleh seorang pemain yang sedang menguasai bola dengan melempar, menepis, dan menggelindingkan bola ke lantai dengan sengaja melemparkan bola ke papan pantul (Fredy & Gigih 2017).

Menggiring bola dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi dua cara, yaitu menggiring bola rendah dan menggiring bola tinggi. Menggiring bola rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Menggiring bola

tinggi dilakukan untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan. *Dribble* dilakukan oleh pemain bola basket dengan tujuan utamanya adalah untuk menyelamatkan bola agar tidak sampai direbut dan lepas ke tangan lawan (Irham 2015).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *dribble* adalah suatu cara membawa bola kedepan dengan memantul-mantulkan bola kelantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari.

Keterampilan *dribbling* yang di benarkan adalah dengan satu tangan saja (kiri/kanan). Pada awalnya, bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat dari lantai. Sementara men- *dribble* anda tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam genggam tangan anda (Nurba as et al. 2019). Adapun cara melakukannya :

1. Peganglah dengan kedua tangan secara *relax*, tangan kanan diatas bola, kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola
2. Berdiri seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit ke depan dari kaki kanan.
3. Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
4. Pantulkan bola dengan tangan kanan (pada permukaan bola).
5. Gerakan lengan hampir seluruhnya.
6. Pantulan bola dilakukan dengan jari- jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan).
7. Menjinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya bola ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali.



8. Setelah diratakan, watak, dan irama pantulan (*get the feeling*) dengan sikap berdiri ditempat maka mulailah dengan maju atau mundur.
9. Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan, berkelok-kelok dengan rintangan dan dengan lawan.
10. Kombinasikan antara mengoper, menggiring, dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

Keterampilan *dribble* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seperti operan, "*dribble* adalah suatu cara membawa bola (Nurba as et al. 2019). Keterampilan *dribble* di bagi beberapa macam, yaitu :

1. *Behind-the-back dribble*. Jenis *dribble* ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain bertahan. Bola digerakkan dari satu sisi tubuh ke sisi lain dengan mengayunkannya ke belakang.
2. *Between-the-legs dribble*. *Dribble* jenis ini adalah cara cepat untuk memindahkan bola dari tangan satu ke tangan lain melewati sela kaki. Dilakukan ketika pen-*dribble* dijaga dengan ketat atau ia ingin mengganti arah
3. *High or speed dribble*. Ketika pemain berada di lapangan terbuka dan harus bergerak secepatcepatnya dengan bola, maka ia akan menggunakan *dribble* ini. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkannya melambung ke atas sampai setinggi pinggulnya. Tangan yang men-*dribble* tidak berada tepat di atas bola, melainkan di belakangnya
4. *Crossover dribble*. *Dribble* dengan satu tangan, yang kemudian saat mendekati pemain bertahan akan mendorong bola melewati tubuhnya ke arah tangan yang

lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain belakang, namun bola bias dicuri bila tidak dilakukan dengan baik karena bola tidak dijaga.

5. *Reverse dribble*. *Dribble* yang dikenal dengan *spin dribble* atau *roll dribble* ini, juga salah satu jenis *dribble* yang dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari tangan satu ke tangan yang lain ketika dijaga dengan ketat.

#### **2.1.7. *Dribble lay up* sisi Kanan**

Untuk melakukan *lay up* dengan tangan kanan, posisi kan tubuh dengan jarak satu langkah dari ring basket disisi kanan ring basket. Posisikan lengan kanan mu tinggi-tinggi dan tekuklah lengan yang akan kamu pakai untuk menembak sambai membentuk sudut 90 derajat sehingga lengan tersebut membentuk huruf L. Posisikan bola pada jarak telapak jari-jari untuk menopang bola, dan lengan serta siku yang tidak melakukan tembakan melindungi dari pemain bertahan yang menghalangi tembakan (Putra 2019).

Setiap pemain harus belajar melakukan *lay up* dengan tangan kanan. Lompatan yang tinggi dibuat dengan jejak kaki terakhir sebelum melompat, jadi usahakan lompatan kita mendekati ring, jika memungkinkan lakukan *dunk*. Tembakan *lay up* dapat dilakukan dengan dua hitungan kaki ataupun dengan satu hitungan kaki (Norpangaji 2015). Dalam penelitian ini *dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan adalah *dribble* sendiri dengan menggunakan tangan kanan menuju basket, setelah dekat melaksanakan tembakan *lay up* menggunakan tangan kanan juga dan pada sisi kanan lapangan bola basket.

### **2.1.8. Dribble lay up sisi Kiri**

Melangkahlah maju ke arah ring basket dengan menggunakan kaki kiri, kemudian lompatlah dengan tumpuan kaki kiri. Ketika melompat dengan tumpuan kaki kiri, julurkanlah lengan kanan mu ke arah titik sasaran pada papan. Lepaskan bola dari tangan kanan mu dengan lembut ke arah titik sasaran sehingga bola tidak terlalu kuat memantul dari papan. Pertahankan kontak mata dengan titik sasaran sampai bola benar-benar telah menyentuh papan dan masuk ring basket.

Untuk *lay up* dari sisi kiri ring basket menembaklah dengan tangan kiri, melemparlah dengan tumpuan kaki kanan (Putra 2019). Dalam penelitian ini *dribble lay up* dari sisi kiri menggunakan tangan kiri adalah *dribble* sendiri dengan menggunakan tangan kiri menuju basket, setelah dekat melaksanakan tembakan *lay up* menggunakan tangan kiri juga dan dilakukan pada sisi kiri lapangan bola basket.

### **2.1.9. Tembakan Lay Up**

*Lay up* dikenal juga sebagai “tembakan melayang”, yaitu suatu teknik memasukan bola basket ke dalam jaring yang dilakukan dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Seperti yang sudah di singgung sebelumnya, teknik *lay up* merupakan salah satu cara termudah untuk mendapatkan poin tambahan. Secara garis besar *lay up* dilatih dengan cara *mendribble* bola basket dari garis tembakan bebas dan dilanjutkan dengan melompat dengan satu kaki bergantian, selanjutnya pada lompatan ke dua dilakukan tembakan ke ring secara bersamaan( Akbar & Boihaqi, 2020).

Tembakan *lay up* adalah tembakan yang paling efektif, sebab dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket yaitu dengan *lay up* membelakangi ring basket, *lay up under basket* (dibawah ring basket), *lay up hook* dan *lay up jump hook*, cara lain yang bisa dijadikan pilihan selain *lay up* biasa. *Lay up* adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin ( Akbar & Boihaqi, 2020).

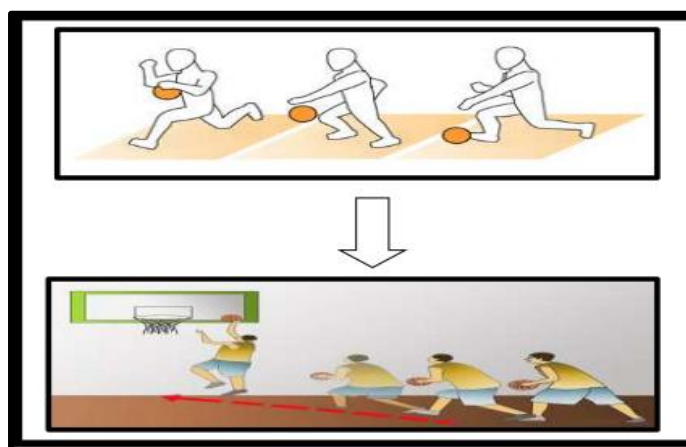
Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang dilakukan dekat dengan keranjang dengan cara melangkah atau menggiring bola. Tembakan ini sering digunakan oleh pemain karena mempunyai keunggulan yaitu tembakan yang dilakukan dari jarak jauh dan diperdekat dengan melakukan langkah dan lompatan, sehingga lebih mudah dalam mencetak angka atau memasukan bola ke dalam keranjang (Norpangaji 2015).

*Lay-up* adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. *Lay-up* disebut juga dengan tembakan melayang (Irham 2015). Jika seseorang ingin memiliki tembakan *lay up* yang bagus, maka harus ditunjang kemampuan *dribble* yang sangat bagus juga, baik *dribble* dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Karena kedua teknik dasar tersebut sangat penting, maka harus benar-benar dimiliki oleh seorang pemain bola basket.

Oleh karena itu keterampilan *dribble* baik dengan menggunakan tangan kanan maupun tangan kirimempunyai peranan penting dalam kemampuan melakukan tembakan dalam permainan bola basket (Nurba as et al. 2019). Tembakan *Lay Up* ialah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali

dengan ring, hingga seolah – olah bola itu diletakan dalam ring yang di dahului dengan gerakan melangkah lebar dan melompat setinggi – tingginya (Pradika 2017).

Gerakan *lay up shoot* memiliki peluang yang besar untuk bisa mencetak poin, karena bola diarahkan sedekat mungkin dengan ring basket (E Saputra et al., 2020). Gerakan *lay up shoot* berawal dari lari, lompat, langkah, lompat dan menembak atau dapat dilakukan ketika keadaan pemain sedang menggiring maka selanjutnya dilakukan dengan menangkap bola sambil melompat atau badan keadaan melayang, melangkah, melangkah dan menembak (Hermawati et al., 2012).



**Gambar 2.1 Tahap *Dribble Lay Up***  
**Sumber : (Norpanjati 2015)**

## **2.10. Profil Ekstrakurikuler SMPN 8 Palopo**

Salah satu wadah pembinaan bola basket di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan di luar jam sekolah yang dilaksanakan dalam rangka mewujudkan program pendidikan yang tersusun pada kurikulum pendidikan nasional dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia

seutuhnya (Pratomo 2020). Ekstrakurikuler bola basket merupakan suatu perangkat pendidikan untuk meningkatkan kemampuan atau bakat siswa dengan konsep pendidikan berjenjang serta menerapkan system edukasi tetapi selalu berpedoman pada tujuan belajar (Fredy & Gigih 2017).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa dapat banyak diperkenalkan berbagai macam cabang olahraga seperti halnya permainan bola besar (bola basket, sepak bola, bola voli), permainan bola kecil (kasti, *base ball*, *soft ball*, tenis meja, bulutangkis), dan yang lainnya. Apabila ada siswa memiliki minat yang lebih dan memiliki kemampuan yang bagus terhadap salah satu cabang olahraga maka siswa bisa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler diluar jam sekolah. Disamping itu pelatih memiliki peranan penting dalam kesuksesan program olahraga remaja yaitu ekstrakurikuler, di mana menciptakan lingkungan itu mendorong pencapaian prestasi dalam pengembangan pribadi yang positif dari para peserta ekstrakurikuler.

Peneliti mengambil sampel pada ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo yang bertempat latihan di lapangan bola basket SMP Negeri 8 Palopo beralamat di Jl. Dr. Ratulangi No.66 Palopo, Kec.Bara, Kota Palopo. Adapun pelatih yang melatih atau membina Ekstrakurikuler Bola basket SMP Negeri 8 Palopo ini adalah Usman, S.Pd., M.Pd. Terselenggaranya ekstrakurikuler diharapkan minat siswa dapat dan bisa mencapai prestasi yang ditargetkan, serta siswa juga memperoleh pengetahuan yang lebih diluar jam sekolah baik dalam ranah kognitif, afektif dan psikomotor yang tidak mereka dapat di saat jam sekolah dikarenakan terbatasnya waktu di jam sekolah.

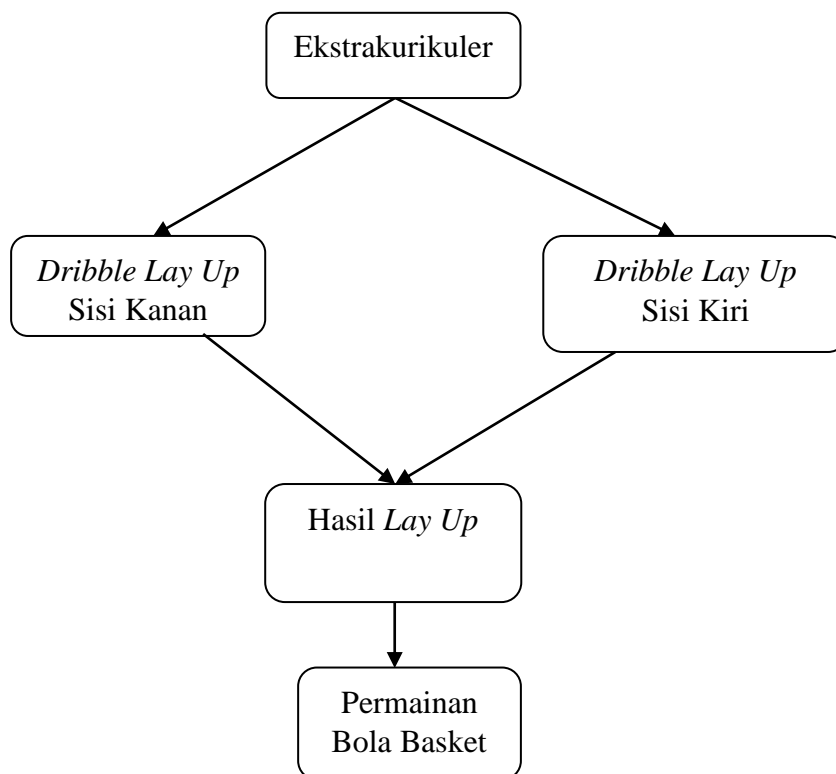
## 2.2. Penelitian Terdahulu

1. Hasil penelitian Aldiansyah Akbar dan Boihaqi. 2020. Analisis Kemampuan *Lay up* Bola Basket Siswa kelas SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2019/2020. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat analisis kemampuan *lay up* bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 4 Banda Aceh tahun pelajaran 2019/2020 dari hasil tes fase persiapan 2 siswa masuk dalam katagori sangat baik (8.69), 9 siswa masuk dalam katagori baik (39.13), 12 siswa masuk dalam katagori cukup (52.17) dan 0 siswa masuk dalam katagori kurang.
2. Hasil penelitian Rury Rizhardi. 2020. Pengaruh Latihan *Ball handling* Terhadap Hasil *Dribbling* Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Smayadika Lubuk Linggau. Hasil analisis dapat dinyatakan ada pengaruh yang kuat antara latihan *ball handling* terhadap hasil *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA YADIKA Lubuk Linggau, dapat dilihat dengan hipotesis menggunakan uji t diperoleh thitung sebesar 6 dan harga ttabel sebesar 1,76. Jadi thitung > ttabel, dengan demikian Ha diterima dan Ho ditolak yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan ball handling terhadap hasil *dribbling* bola basket di SMA YADIKA Lubuk Linggau.
3. Hasil penelitian Dewi Anggraini Hutabarat, Usman Nasution. 2019. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Dribbling* Dengan Menggunakan *Problem Based Learning* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas XI Smk

Swasta Jambi Medan Tahun Ajaran 2018/2019. Hasil penelitian setelah siklus I dilaksanakan maka diperoleh peningkatan hasil belajar siswa dari 28 orang siswa terdapat 18 siswa yang telah tuntas yaitu sebesar 64,28% dengan nilai rata-rata 7,42, dan terdapat 10 orang belum tuntas yaitu sebesar 35,72% . Ini berarti ketuntasan belajar klasikal (>85%) belum tercapai, untuk itu peneliti masih perlu melakukan beberapa perbaikan dalam pembelajaran, dan peneliti melanjutkan penelitiannya dengan dilakukannya tes siklus II yang sama perlakuannya di siklus I. Setelah siklus II dilaksanakan maka diperoleh peningkatan hasil belajar siswa dari 28 orang siswa terdapat 24 siswa yang telah tuntas yaitu sebesar 85,71% dengan nilai rata-rata 8,95, dan terdapat 4 orang siswa belum tuntas yaitu sebesar 14,29%. Ini berarti ketuntasan belajar secara klasikal(>85%) telah tercapai. Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan melalui model problem based learning dapat meningkatkan hasil belajar dribbling dalam permainan bola basket pada siswa kelas XI SMK Swasta Jambi Medan Tahun Ajaran 2018/2019.



### 2.3. Kerangka Berfikir



**Gambar 2.2. Kerangka Berfikir**

### 2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Penulis dalam penelitian ini mengambil hipotesis berdasarkan kajian pada landasan teori di atas sebagai berikut: Ada perbedaan kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan sisi kiri dengan tangan kiri terhadap hasil *lay up* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 8 Palopo.

1. Ada pengaruh kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.

2. Ada pengaruh kemampuan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.
3. Ada perbedaan kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan sisi kiri dengan tangan kiri terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.

Hipotesis Statistik :

1.  $H_0 : \mu_{A1} \leq \mu_B$   
 $H_1 : \mu_{A1} > \mu_B$
2.  $H_0 : \mu_{A2} \geq \mu_B$   
 $H_1 : \mu_{A2} < \mu_B$
3.  $H_0 : \mu_{A1} = \mu_{A2}$   
 $H_1 : \mu_{A1} \neq \mu_{A2}$

## **BAB III**

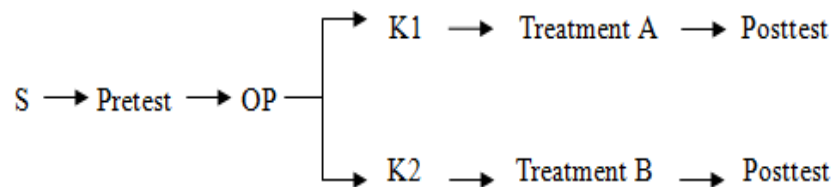
### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Pendekatan dalam penelitian eksperimen menggunakan pendekatan positivisme-kuantitatif. Positivisme merupakan data dalam penelitian ini menggunakan data kuantitatif Ahmad Tanzeh didalam Arikunto (2010: 81). Untuk menguji hipotesis hubungan antara variabel yang nantinya diteliti. Kesimpulan dari hasil penelitian ini disajikan dari hasil analisis data dengan rumus matematis. Tujuan dari penelitian eksperimen untuk menemukan pengaruh dari treatment terhadap peningkatan kreativitas belajarnya.

#### **3.2. Desain Penelitian**

Desain eksperimen dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Design* yaitu memberikan *pretest* sebelum perlakuan, dan *posttest* sesudahnya pada kelompok eksperimen pertama dan eksperimen kedua. Desain penelitian sebagai berikut :



**Gambar 3.1 Desain Penelitian**  
**Sumber : (Dinata, 2013:26)**

Keterangan :

- S : Sampel
- Pretest : Tes awal hasil *Lay Up*
- OP : *Ordinal Pairing*
- K1 : Kelompok 1
- K2 : Kelompok 2
- Treatment A : Latihan *Dribble Lay Up Sisi Kanan*
- Treatment B : Latihan *Dribble Lay Up Sisi Kiri*
- Posttest

### 3.3. Lokasi dan Waktu Penelitian

#### 3.3.1 Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan bola basket SMP Negeri 8 Palopo di Jl. Dr. Ratulangi No.66 Palopo, Kec.Bara, Kota Palopo. Pemilihan terhadap tempat tersebut karena pertimbangan lokasi mudah dijangkau, dan lokasi tersebut adalah tempat domisili peneliti.

#### 3.3.2 Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian ini pada semester ganjil tahun ajaran 2021/2022 pada tanggal 15 Juli-15 Agustus 2022.

### **3.4. Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional**

#### **3.4.1. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut, nilai/sifat dari objek, individu/kegiatan yang mempunyai banyak variasi tertentu antara satu dan lainnya yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dicari informasinya serta ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini telah ditentukan 2 variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat.

##### **1. Variabel Bebas atau Independen (X)**

Variabel ini membahas tentang variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu “*dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri”.

##### **2. Variabel Terikat atau Dependen (Y)**

Variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu “keterampilan *lay up*”.

#### **3.4.2. Defenisi Operasional**

Definisi operasional adalah definisi yang menjadikan variabel-variabel sedang diteliti menjadi bersifat operasional dalam kaitannya dengan proses pengukuran variabel-variabel tersebut.

1. Variabel independen membahas tentang *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri. *Dribble lay up* dari sisi kiri menggunakan tangan kiri adalah *dribble* sendiri dengan

menggunakan tangan kiri menuju basket, setelah dekat melaksanakan tembakan *lay up* menggunakan tangan kiri juga dan dilakukan pada sisi kiri lapangan bola basket. *Dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan adalah *dribble* sendiri dengan menggunakan tangan kanan menuju basket, setelah dekat melaksanakan tembakan *lay up* menggunakan tangan kanan juga dan dilakukan pada sisi kanan lapangan bola basket .

## 2. Variabel dependen membahas tentang hasil *lay up*

Hasil *lay up* adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin.

### **3.5. Populasi dan Sampel**

#### **3.5.1. Populasi**

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang memiliki perhatian terhadapnya. Populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang memiliki perhatian terhadapnya. Populasi menurut (Sugiyono, 2014) mengemukakan bahwa: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Terhadap uraian tersebut, maka populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang ingin diteliti. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.

### **3.5.2. Sampel**

Menurut (Sugiyono, 2014) bahwa: “sampel adalah bagian dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Alasan dari penggunaan sampel adalah penghematan biaya, keterbatasan waktu, tenaga dan banyaknya populasi”. Berdasarkan usulan tersebut maka teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *sampling purposive* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan peneliti sendiri sehingga dapat mewakili populasi.

Berdasarkan dari pendapat diatas berhubung siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 8 Palopo berjumlah 20 siswa laki-laki, maka seluruh siswa akan dijadikan sampel pada penelitian ini. Untuk pembagian kelompok dilakukan secara ganjil-genap berdasarkan urutan abjad yang telah ditentukan. Kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok eksperimen 1 akan diberi latihan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan, dan kelompok eksperimen 2 diberikan latihan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri. Dengan demikian kedua kelompok tersebut diberi perlakuan yang berbeda.

## **3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **3.6.1 Instrumen Penelitian**

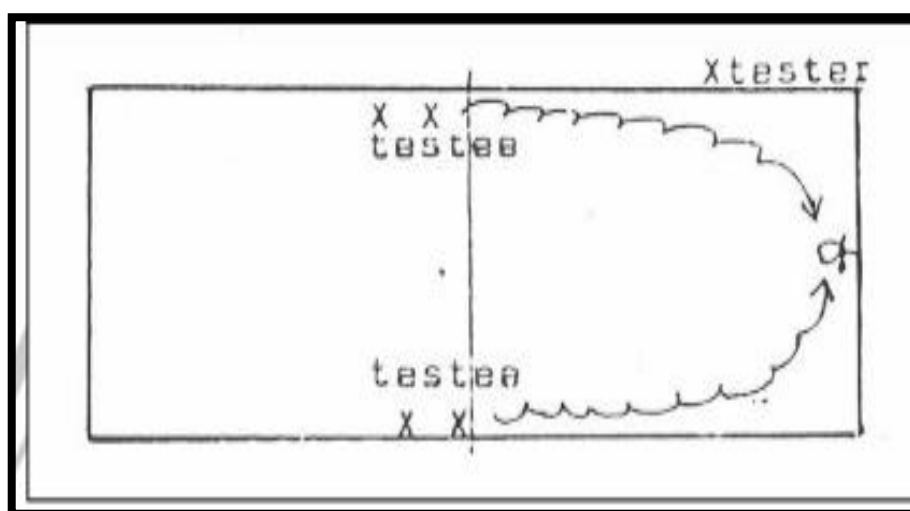
Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan peneliti. Dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik dalam satu penelitian proses pengumpulan data sangat penting, karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran dapat dilihat gejala atau perkembangannya yang terjadi pada sampel yang diteliti. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara langsung mengamati di lapangan. Dengan melakukan tes instrumen menyatakan

dapat didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengatur variabel yang diamati (Sugiyono, 2014).

Adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut :

1. Tes Tembakan *Lay Up*

- a. Tujuan : Untuk mengukur tembakan *lay up*
- b. Alat yang digunakan : Bola Basket, Papan dan ring basket, Lapangan bola basket, Peliut, *Stopwatch*.
- c. Pelaksanaan : Peserta berada ditengah lapangan samping kiri dan kanan sambil memegang bola. Peserta menggiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan tembakan *lay up*.
- d. Penilaian : Tembakan yang sah masuk adalah langkah *lay up* nya betul dan bola masuk ke basket. Percobaan dilakukan sebanyak 10 kali. Skor tes adalah dihitung semua bola yang sah masuk.



**Gambar 3.2 Pelaksanaan *Lay Up***  
**Sumber : (Norpanjaji 2015)**



### 3.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu:

#### 1. Observasi

Observasi merupakan pengamatan dan pencatatan terhadap subjek ataupun kejadian yang dilakukan dengan cara sistematis.

#### 2. Teknik Tes

Tes merupakan instrumen utama penelitian yang digunakan didalam mengumpulkan data guna mengukur hasil *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo. Tes yang diberikan berupa praktek. Pada metode ini siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo diharapkan mampu lebih aktif berperan didalamnya. Sehingga siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo dapat menemukan sendiri jawaban dari masalah yang terjadi.

**Tabel 3.1 Jadwal Latihan Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 8 Palopo**

Kelompok	Hari	Jam	Tempat
<i>Dribble Lay Up</i> Sisi Kanan	Senin Rabu Jum'at	16.00 – 17.00 16.00 – 17.00 16.00 – 17.00	Lapangan Bola Basket SMPN 8 Palopo
<i>Dribble Lay Up</i> Sisi Kiri			

**Tabel 3.2 Program Latihan *Dribble Lay Up* Sisi Kanan & Kiri  
Latihan *Dribble Lay Up* Sisi Kanan & *Dribble Lay Up* Sisi Kiri**

Perminggu		
Senin	Rabu	Jum'at
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan 5 menit</li> <li>• W.up 5 menit</li> <li>• Latihan <i>dribble lay up</i> sisi kananjumlah repetisi 1 kali dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan 5 menit</li> <li>• W.up 5 menit</li> <li>• Latihan <i>dribble lay up</i> sisi kananjumlah repetisi 2 kali dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan 5 menit</li> <li>• W.up 5 menit</li> <li>• Latihan <i>dribble lay up</i> sisi kananjumlah repetisi 3 kali dan</li> </ul>

jumlah set 1, kali 30 menit • Interval antar repetisi (1 menit) • Pendinginan 20 menit • Total durasi = 60 menit	jumlah set 2, kali 30 menit • Interval antar repetisi (1 menit) • Pendinginan 20 menit • Total durasi = 60 menit	jumlah set 3, kali 30 menit • Interval antar repetisi (1 menit) • Pendinginan 20 menit • Total durasi = 60 menit
---	---	---

Pertemuan	Hari/ Tanggal	Pendahuluan	Inti		Pendinginan
			Fisik	Teknik	
1.	Senin	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	<i>-Sprint</i> pendek 5 kali -Latihan <i>zig-zag run2</i> set, 1 repetisi - Latihan <i>Shuttle Run 2</i> set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Dribble Lay Up sisi kanan dan sisi kiri</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
2.	Rabu	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	<i>-Push up</i> 20 kali -Latihan <i>zig-zag run2</i> set, 1 repetisi - Latihan <i>Shuttle Run 2</i> set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Dribble Lay Up sisi kanan dan sisi kiri</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
3.	Jum'at	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	<i>--Sprint</i> pendek 5 kali -Latihan <i>zig-zag run2</i> set, 1 repetisi - Latihan <i>Shuttle Run 2</i> set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Dribble Lay Up sisi kanan dan sisi kiri</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
4.	Senin	Berdoa -Menjelaskan program latihan	<i>Push up</i> 20 kali -Latihan <i>zig-zag</i>	-Melakukan <i>Dribble Lay Up sisi kanan dan</i>	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit

		-Pemanasan statis/dinamis	<i>run</i> 2 set, 1 repetisi - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	<i>sisi kiri</i> setiap atlet masing-masing 2 set,1 repetisi	-Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
5.	Rabu	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali -Latihan <i>zig-zag run</i> 2 set, 1 repetisi - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Dribble Lay Up sisi kanan dan sisi kiri</i> setiap atlet masing-masing 2 set,1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
6.	Jum'at	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Push up</i> 20 kali -Latihan <i>zig-zag run</i> 2 set, 1 repetisi - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Dribble Lay Up sisi kanan dan sisi kiri</i> setiap atlet masing-masing 2 set,1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
7.	Senin	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali -Latihan <i>zig-zag run</i> 2 set, 1 repetisi - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Dribble Lay Up sisi kanan dan sisi kiri</i> setiap atlet masing-masing 2 set,1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
8.	Rabu	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	<i>Push up</i> 20 kali -Latihan <i>zig-zag run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Dribble Lay Up sisi kanan dan sisi kiri</i> setiap atlet	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan

		s	- Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	masing-masing 2 set, 1 repetisi	pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
9.	Jum'at	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali -Latihan <i>zig-zag run</i> 2 set, 1 repetisi - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Dribble Lay Up sisi kanan dan sisi kiri</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
10.	Senin	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	<i>Push up</i> 20 kali -Latihan <i>zig-zag run</i> 2 set, 1 repetisi - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Dribble Lay Up sisi kanan dan sisi kiri</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
11.	Rabu	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali -Latihan <i>zig-zag run</i> 2 set, 1 repetisi - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Dribble Lay Up sisi kanan dan sisi kiri</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
12.	Jum'at	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	<i>Push up</i> 20 kali -Latihan <i>zig-zag run</i> 2 set, 1 repetisi - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set,	-Melakukan <i>Dribble Lay Up sisi kanan dan sisi kiri</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan

			1 repetisi		-Berdoa
13.	Senin	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali -Latihan <i>zig-zag run</i> 2 set, 1 repetisi - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Dribble Lay Up sisi kanan dan sisi kiri</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarah materi yang diberikan -Berdoa
14.	Rabu	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	<i>Push up</i> 20 kali -Latihan <i>zig-zag run</i> 2 set, 1 repetisi - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Dribble Lay Up sisi kanan dan sisi kiri</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarah materi yang diberikan -Berdoa
15.	Jum'at	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali -Latihan <i>zig-zag run</i> 2 set, 1 repetisi - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Dribble Lay Up sisi kanan dan sisi kiri</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarah materi yang diberikan -Berdoa
16.	Senin	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan	<i>Push up</i> 20 kali -Latihan <i>zig-zag run</i> 2 set,	-Melakukan <i>Dribble Lay Up sisi kanan dan sisi kiri</i>	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan

		statis/dinamis	1 repetisi - Latihan <i>Shuttle</i> <i>Run</i> 2 set, 1 repetisi	setiap atlet masing- masing 2 set,1 repitisi	dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
--	--	----------------	--	---	--

### 3.7 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari lapangan, disajikan dalam bentuk deskripsi data dari masing-masing variabel, baik variabel bebas maupun variabel terikat. Analisis data pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan sisi kiri dengan tangan kiri terhadap hasil *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.

#### 3.7.1. Uji Analisis Data Secara Deskriptif

Analisis data ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum.

#### 3.7.2 Uji Normalitas

Menurut Santoso (2014:293) Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah hasil data yang diteliti terdistribusi normal. Pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Normal atau tidaknya suatu hasil data adalah jika  $p > 0,5$  (5%) maka dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,55$  (5%) maka hasil data dikatakan tidak normal.

#### 3.7.2 Uji Homogenitas

Menurut Widiyanto (2010:51) Selain pengujian hasil data, perlu ada uji homogenitas data yang akan dianalisis. Uji ini digunakan untuk mengetahui

sampel berasal dari populasi yang homogen. Kreteria yang digunakan pada uji homogenitas adalah jika  $p > 0,05$  dan  $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$ , maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$ .

### **3.7.3. Uji Hipotesis**

Menurut Santoso (2014:265) Untuk menguji ada tidaknya kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan sisi kiri dengan tangan kiri terhadap hasil lay up siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 8 Palopo, maka digunakan teknik analisis *Independent Sample t test*. Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer pada program SPSS versi 22.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapangan bola basket SMP Negeri 8 Palopo di Jl. Dr. Ratulangi No.66 Palopo, Kec.Bara, Kota Palopo. Dalam penelitian ini melibatkan siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo adalah sampel dimana penelitian akan menerapkan kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan sisi kiri dengan tangan kiri meningkatkan hasil *lay up*.

##### 4.1.2 Deskripsi Data

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Penelitian ini terdiri dari tes awal dan tes akhir tentang kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan sisi kiri dengan tangan kiri terhadap hasil *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independen kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan sisi kiri dengan tangan kiri dan variabel dependen hasil *lay up*. Dalam penelitian ini, penelitian memperoleh data dari hasil *Pre Test* dan *Post Test* yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo. *Pre Test* merupakan kemampuan yang belum diberikan perlakuan sedangkan *Post Test* merupakan tes kemampuan yang sudah diberikan perlakuan atau *treatment*. Kedua tes ini berfungsi untuk mengukur sampai mana ke efektifan program yang diberikan.

Pengambilan data awal/*pretest* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopoakan di perintahkan untuk melakukan hasil *lay up* sebelum diberikan



perlakuan. Kemudian diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan setelah diberi perlakuan, selanjutnya akan pengambilan data akhir atau *post test* kepada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan akhir siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo setelah diberi perlakuan. Untuk memberi gambaran data yang lebih jelas dari penelitian ini.

#### 4.1.3 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif data dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data *pretest* dan *posttest* kemampuan *lay up*. Analisis deskriptif meliputi nilai mean, simpangan baku, rentang, minimum dan maksimum.

Tabel 4.1 Hasil analisis deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan *lay up*

Variabel	N	Mean	Std. deviation	Range	Min	Max
<i>Pretest dribble lay up</i> sisi kanan	10	5,30	1,636	5	3	8
<i>Posttest dribble lay up</i> sisi kanan	10	8,20	0,919	3	7	10
<i>Pretest dribble lay up</i> sisi kiri	10	4,50	1,434	5	2	7
<i>Posttest dribble lay up</i> sisi kiri	10	5,80	1,814	6	3	9

Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *pretest dribble lay up* sisi kanan memiliki N (sampel) sebesar 10, mean (rata-rata) sebesar 5,30, Std. deviation (simpangan baku) sebesar 1,636, Range (rentang) sebesar 5, Min (nilai terendah) sebesar 3, Max (nilai tertinggi) sebesar 8. Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *posttest dribble lay up* sisi kanan memiliki N (sampel) sebesar 10, mean (rata-

rata) sebesar 8,20, Std.deviation (simpangan baku) sebesar 0,919, Range (rentang) sebesar 3, Min (nilai terendah) sebesar 7, Max (nilai tertinggi) sebesar 10.

Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *pretest dribble lay up* sisi kiri memiliki N (sampel) sebesar 10, mean (rata-rata) sebesar 4,50, Std. deviation (simpangan baku) sebesar 1,434, Range (rentang) sebesar 5, Min (nilai terendah) sebesar 2, Max (nilai tertinggi) sebesar 7. Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *posttest dribble lay up* sisi kirimemiliki N (sampel) sebesar 10, mean (rata-rata) sebesar 5,80, Std.deviation (simpangan baku) sebesar 1,814, Range (rentang) sebesar 6, Min (nilai terendah) sebesar 3, Max (nilai tertinggi) sebesar 9.

#### 4.1.4 Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan SPSS 23. Untuk mengetahui normal tidaknya data adalah jika  $\text{sig} > 0,05$  maka normal dan jika  $< 0,05$  maka dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest* kemampuan *lay up*

No	Variabel	Shapiro-Wilk	Sig.	$\alpha$	Ket
1	<i>Pretest dribble lay up</i> sisi kanan	0,934	0,487	0,05	Normal
2	<i>Posttest dribble lay up</i> sisi kanan	0,885	0,149	0,05	Normal
3	<i>Pretest dribble lay up</i> sisi kiri	0,968	0,876	0,05	Normal
4	<i>Posttest dribble lay up</i> sisi kiri	0,967	0,861	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data diketahui nilai signifikan *pretest dribble lay up* sisi kanan dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,934 dan tingkat signifikan sebesar 0,487 lebih besar dari  $\alpha$  0,05, maka bisa dikatakan mengikuti

sebaran normal atau berdistribusi normal. Sedangkan *posttest dribble lay up* sisi kanan dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,885 dan tingkat signifikan sebesar 0,149 lebih besar dari  $\alpha$  0,05, maka bisa dikatakan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas data diketahui nilai signifikan *pretest dribble lay up* sisi kiri dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,968 dan tingkat signifikan sebesar 0,876 lebih besar dari  $\alpha$  0,05, maka bisa dikatakan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sedangkan *posttest dribble lay up* sisi kiri dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,967 dan tingkat signifikan sebesar 0,861 lebih besar dari  $\alpha$  0,05, maka bisa dikatakan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

#### 4.1.5 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05.

Tabel 4.3 Hasil uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* kemampuan *lay up*

Lavene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket
3,596	1	18	0,074	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas *posttest dribble lay up* sisi kanan dan *posttest dribble lay up* sisi kiri dengan *lavene test* sebesar 3,596 dengan nilai signifikan sebesar 0,074, diketahui bahwa nilai signifikan sebesar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen yang diterima. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *posttest dribble lay up* sisi kanan dan *post test dribble lay up* sisi kiri memiliki populasi yang homogen.

#### 4.1.6 Uji Hipotesis

Uji T dalam penelitian ini menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* untuk mengetahui pengaruh kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.

Hasil uji *paired* sampel T test dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.4 Uji T berpasangan *Paired Sample t-test*

Variabel	N	T-Hitung	T-Tabel	Sig.(2-tailed)
<i>Pretest dribble lay up</i> sisi kanan <i>Posttest dribble lay up</i> sisi kanan	10	10,474	2,306	0,000
<i>Pretest dribble lay up</i> sisi kiri <i>Posttest dribble lay up</i> sisi kiri	10	8,510	2,306	0,000

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan nilai  $t = \text{hitung}$  sebesar 10,474 nilai tersebut lebih besar dari  $t = \text{tabel}$  2,306 atau  $t = \text{hitung}$  sebesar 10,474 >  $t = \text{tabel}$  2,306 dan hasil sig. (2-tailed) yaitu 0,000 < 0,05. Berarti ada pengaruh yang signifikan kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan nilai  $t = \text{hitung}$  sebesar 8,510 nilai tersebut lebih besar dari  $t = \text{tabel}$  2,306 atau  $t = \text{hitung}$  sebesar 8,510 >  $t = \text{tabel}$  2,306 dan hasil sig. (2-tailed) yaitu 0,000 < 0,05. Berarti ada pengaruh yang signifikan kemampuan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.

Tabel 4.5 Uji T tidak berpasangan *Independent Sample t-test*

Variabel	N	Mean	Sig.(2-tailed)
<i>Posttest dribble lay up</i> sisi kanan	10	8,20	0,002
<i>Posttest dribble lay up</i> sisi kiri	10	5,80	0,002

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan peningkatan kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dengan nilai rata-rata sebesar 8,20 dan kemampuan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri dengan nilai rata-rata sebesar 5,80 dan nilai sig. (2-tailed) yaitu  $0,002 < 0,05$ . Hasil kesimpulan kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanansangat efektif dalam meningkatkan keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo. Berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.

## 4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.

1. Ada pengaruh yang signifikan kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.

*Dribble* merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari bola basket dan yang penting bagi permainan individu atau tim. *Dribble* memungkinkan untuk bergerak cepat, mengubah langkah dan berhenti sementara tubuh tetap melindungi bola. Kegunaan lain dari *dribble* merupakan usaha cepat menuju ke depan, usaha menyusup pertahanan lawan, usaha mengacaukan pertahanan lawan, dan usaha membekukan lawan.

Untuk melakukan *lay up* dengan tangan kanan, posisi kan tubuh dengan jarak satu langkah dari ring basket disisi kanan ring basket. Posisikan lengan kanan mu tinggi-tinggi dan tekuklah lengan yang akan kamu pakai untuk menembak sambai membentuk sudut 90 derajat sehingga lengan tersebut membentuk huruf L. Posisikan bola pada jarak telapak jari-jari untuk menopang bola, dan lengan serta siku yang tidak melakukan tembakan melindungi dari pemain bertahan yang menghalangi tembakan (Putra 2019). Setiap pemain harus belajar melakukan *lay up* dengan tangan kanan. Lompatan yang tinggi dibuat dengan jejak kaki terakhir sebelum melompat, jadi usahakan lompatan kita

mendekati ring, jika memungkinkan lakukan *dunk*. Tembakan *lay up* dapat dilakukan dengan dua hitungan kaki ataupun dengan satu hitungan kaki (Norpangaji 2015). Dalam penelitian ini *dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan adalah *dribble* sendiri dengan menggunakan tangan kanan menuju basket, setelah dekat melaksanakan tembakan *lay up* menggunakan tangan kanan juga dan dilakukan pada sisi kanan lapangan bola basket .

2. Ada pengaruh yang signifikan kemampuan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.

*Dribble* merupakan suatu cara membawa bola. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, anda harus memantulkannya pada lantai. Pada awalnya, bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat dari lantai. Sementara men-*dribble* anda tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam genggaman tangan anda. Kemampuan men-*dribble* dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan bola basket. Melangkahlah maju kearah ring basket dengan menggunakan kaki kiri, kemudian lompatlah dengan tumpuan kaki kiri. Ketika melompat dengan tumpuan kaki kiri, julurkanlah lengan kanan mu kearah titik sasaran pada papan. Lepaskan bola dari tangan kanan mu dengan lembut kearah titik sasaran sehingga bola tidak terlalu kuat memantul dari papan. Pertahankan kontak mata dengan titik sasaran sampai bola benar-benar telah menyentuh papan dan masuk ring basket.

Untuk *lay up* dari sisi kiri ring basket menembaklah dengan tangan kiri, melemparlah dengan tumpuan kaki kanan (Putra 2019). Dalam penelitian ini

*dribble lay up* dari sisi kiri menggunakan tangan kiri adalah *dribble* sendiri dengan menggunakan tangan kiri menuju basket, setelah dekat melaksanakan tembakan *lay up* menggunakan tangan kiri juga dan dilakukan pada sisi kiri lapangan bola basket.

3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.

Tembakan *lay up* merupakan jenis tembakan yang efektif karena dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring, sehingga seorang pemain bola basket harus menguasai secara optimal tembakan *lay up* tersebut. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. Tembakan ini dimulai dari menangkap bola sambil melayang, menumpu satu kaki, melangkahakan kaki yang lain ke depan, menumpu satu kaki, melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan basket.

Kemampuan *dribble lay up* sisi kanan menggunakan tangan kanan lebih efektif daripada dari sisi kiri menggunakan tangan kiri terhadap keterampilan *lay up* diterima. Oleh karena itu keterampilan *dribble* baik dengan menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri mempunyai peranan penting dalam kemampuan melakukan tembakan dalam permainan bola basket (Nurba as et al. 2019). Meskipun proporsi latihan *dribble lay up* dengan tangan kanan dan tangan kiri relatif sama namun kemampuan *dribble lay up* dengan tangan kiri masih kurang dibandingkan dengan tangan kanan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar



siswa memiliki kekuatan yang lebih pada tangan yang kanan, sehingga untuk memperoleh hasil *dribble lay up* dari sisi kanan maupun dari sisi kiri secara seimbang perlu adanya latihan dengan proporsi *dribble lay up* dengan tangan kiri lebih banyak daripada dengan tangan kanan dengan proporsi tersebut diharapkan adanya keseimbangan kemampuan *dribble lay up* dari kedua tangan. Dengan proporsi tersebut diharapkan adanya keseimbangan kemampuan *dribble lay up* dari kedua tangan.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa data diatas menunjukkan hasil penelitian tersebut:

1. Ada pengaruh yang signifikan kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo, dengan nilai  $t_{hitung} = 10,474 > t_{tabel} = 2,306$  dan nilai Sig (*2-tailed*)  $0,000 < 0,05$ .
2. Ada pengaruh yang signifikan kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo, dengan nilai  $t_{hitung} = 8,510 > t_{tabel} = 2,306$  dan nilai sig. (*2-tailed*)  $0,000 < 0,05$ .
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 8 Palopo, nilai rata-rata *dribble lay up* sisi kanan sebesar 8,20 dan sebesar *dribble lay up* sisi kiri 5,80 dan nilai sig. (*2-tailed*) yaitu  $0,002 < 0,05$

#### B. Saran

Dari hasil penelitian kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri dapat meningkatkan keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo,

maka penelitian ini memberikan saran untuk pihak-pihak yang terkait antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Diharapkan kepada siswa pada umumnya agar menggunakan metode *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri untuk dapat meningkatkan keterampilan *lay up* siswa.

2. Bagi Pelatih

Disarankan agar dapat memperbanyak variasi dan modifikasi latihan untuk dapat meningkatkan keterampilan *lay up* dengan program latihan yang bervariasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lagi tentunya dengan menambah populasi yang lebih besar dan menambah variabel penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Aldiansyah, Boihaqi. 2020. “Analisis Kemampuan Lay up Bola Basket Siswa Kelas SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2019/2020.” *Serambi Konstruktivis* 21(1): 1–9.
- Budiwanto, Setyo. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Malang.
- Dinata Lingga Yekti. 2013. Perbedaan Pengaruh Latihan Front Cone Hops Dan Latihan Zig-zag Drill Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. ISSN 2252-6528: h. 24-25.
- E Saputra, T Wibowo, A Banat. 2020. “Survei Tingkat Keterampilan Lay Up Siswa Pada Permainan Bola Basket Di SMP Negeri 2 Seluma.” 21(2): 25–31.
- Fajar Faturahman, Beny Iskandar, Eneng Fitri Amalia. 2019. “Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Bola Basket Melalui Metode Mengajar Bagian.” *Maenpo* 9(1): 8.
- Fredy Handoko, Gigih Siantoro. 2017. “Profil Kemampuan Dribble, Passing, Shooting Dan Freethrow Pada Tim Putra Ku- 14 Cahaya Lestari Surabaya.” *Unesa*: 1–10.
- Hermawati, Fitriyas, Tatang Muhtar, and Dinar Dinangsit. 2012. “Pengaruh Penggunaan Media Cones Dan Balon Terhadap Lay up Shoot Dalam Permainan Bola Basket.” *Jurnal Sportive* 1(1): 281–90.
- Hutabarat, Dewi Anggraini, & Usman Nasution. 2019. “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Dengan Menggunakan Problem Based Learning Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas Xi Smk Swasta Jambi Medan Tahun Ajaran 2018/2019.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 18 (2)* 18(2): 105–11.
- Irham, M. 2015. “Pengaruh Latihan Permain Bola Basket Mini Satu Ring Meningkatkan Keterampilan Bermain Siswa Dalam Permainan Bola Basket.” : 19–20. file:///C:/Users/Ahmad Khoiri/Downloads/1326-121-3322-1-10-20190123.pdf.
- Irianto, Djoko P. 2018. Dasar Kepelatihan. Yogyakarta:FIK UNY.
- Kerru, Alamsyah, Andi Saparia, and Andi Sultan Brilin. 2015. “Pengaruh Latihan Shuttle Rundan Lari Zig-Zag Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Smp Negeri 1 Biromaru.” *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation* 3(12): 1–14.
- Kurniawati, Nia, and Ayu Putri A 52 i. 2016. “Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Hasil Lay Up Shoot Pemain Di Sman 10 Bekasi.” *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan* 3(2): 201–14.
- Matitaputty.J (2019),*Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. Jurnal Ilmia Wahana Pendidikan Vol 5, No 2, (2019).*

- Malasari C.A (2019), *Pengaruh Latihan Shuttle-Run San Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, Vol, 3. No 1, (2019).*
- Norpangaji, Adin Jatiyo. 2015. “Pengaruh Latihan Tembakan Lay Up Dari Sisi Kanan Menggunakan Metode Latihan Bertahap Dan Tidak Bertahap Terhadap Tembakan Lay Up Pada Peserta Putra Bolabasket Exiton Ku-15 Tahun 2015.”
- Nurba as, Tenten, Tangkudung James, Marlina Siregar Nofi, and Widiastuti. 2019. “Meningkatkan Keterampilan Dribbling Bola Basket Melalui Metode Bermain.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): (hlm. 38).
- Pradika, Renda. 2017. “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Dalam Permainan Bola Basket Melalui Penggunaan Alat Bantu Pada Peserta Didik Kelas Xi Mipa 2 SMA Negeri 1 Banyudono Tahun Ajaran 2016/2017.” (April): 111.
- Pratomo, Arif. 2020. “Pengaruh Metode Latihan Ballhandling Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribble Bolabasket Pada Peserta Ekstrakurikuler Putri SMK Negeri 1 Kedawung Kabupaten Cirebon.”
- Putra, Winda Tria. 2019. “Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru.” *Universitas Islam Riau.*
- Rizhardi, Rury. 2020. “Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Hasil Dribbling Bola Basket Pada Siswa Eksrakurikuler SMAYADIKALUBUK LINGGAU.” *Wahana Didaktika* 18(1): 7–14.
- Sandhi.D.T (2016) *Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Variasi Dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola Pada Anak Latih Sekolah Sepak Bola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri Usia 14 Tahun. Jurnal Kepelatihan Olahraga Vol 1 No 1 (2016).*
- Saputra, Saroni. 2019. “Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1500 Meter Atlet Kodam XIV Hasanuddin.” *skripsi diterbitkan.* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- Saputra, Wendy Irwan. 2020. “Model Latihan Keterampilan Lay-Up Shoot Bola Basket Berbasis Permainan Untuk Usia 16-18 Tahun.” *Skripsi diterbitkan.* Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Brawijaya.
- Santoso, Singgih. 2014. *Statistik Parametrik Edisi Revisi.* Jakarta:PT. Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D.* Bandung: CV Alfabeta.
- Tirtawirya, Devi. 2012. Intensitas dan Volume Dalam Latihan Olahraga. *Jurnal ISSA (Jurnal Ilmiah Keolahragaan).* ISSN: 2252-3375.

