

## Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lay-Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket

Amrizal

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh

Korespondensi penulis: [amrizaltanjung85@gmail.com](mailto:amrizaltanjung85@gmail.com)

Seri Mughni Sulubara

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh

Alamat: Jl. Medan-Banda Aceh No.3 Kec. Kota Juang, Kabupaten Bireun, Aceh

**Abstract.** Basketball is a two-squad game played by 5 players in one team. Many factors can support good basic basketball skills, including the lay up shoot movement. This study aims to determine the learning outcomes of lay up shoot in basketball games. This study uses a class action research approach. The population in this study were all second semester aceh mahakarya university PE students. The sample of this study the author set a total sampling sample of 20 people. Research techniques in two cycles of learning. The method used in this research is descriptive method, which is a method or technique that reveals clear facts about the symptoms that exist in a research object, the data collection tool used is an observation sheet. After conducting the research, it was concluded that the results of basketball game skills were not good only 4 students (20%) after doing cycle I and Cycle II on lay up shoot techniques in basketball games the skill results were very good with as many as 16 students (96%) on basketball playing skills.

**Keywords:** Efforts to Improve, Learning Lay Up, Basketball game.

**Abstrak.** Permainan bola basket merupakan permainan dua regu yang dimainkan oleh 5 orang pemain dalam satu tim. Banyak faktor yang dapat mendukung keterampilan dasar bola basket yang baik, di antaranya adalah gerakan lay up shoot. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar lay up shoot dalam permainan bola basket. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa penjas univertas mahakarya aceh semester dua . Sampel penelitian ini penulis menetapkan sampel total sampling berjumlah 20 orang. Teknik penelitian dalam dua siklus pembelajaran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, yaitu cara atau teknik yang mengungkapkan fakta yang jelas tentang gejala-gejala yang ada pada suatu objek penelitian alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar observasi. Setelah melakukan penelitian diperoleh kesimpulan hasil keterampilan permainan bola basket kurang baik hanya 4 mahasiswa (20%) setelah melakukan siklus I dan Siklus II pada teknik lay up shoot dalam permainan bola basket hasil keterampilan sangat baik dengan sebanyak 16 mahasiswa (96%) terhadap keterampilan bermain bola basket.

**Kata kunci:** Upaya Meningkatkan, Belajar Lay Up, permainan Bola Basket

### LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, melalui pendidikan jasmani, mental, emosional, sosial, serta pola hidup sehat dengan wahana aktivitas jasmani. Olahraga sangat berperan dalam meningkatkan kesehatan bagi para pekerja, baik yang bekerja pada pemerintahan maupun swasta. Pemeliharaan tubuh sangat perlu diperhatikan, karena

Received Mei 01, 2023; Revised Juni 02, 2023; Accepted Juli 22, 2023

\* Amrizal, [amrizaltanjung85@gmail.com](mailto:amrizaltanjung85@gmail.com)

kondisi fisik sangat mempengaruhi aktivitas olahraga. Dengan demikian kondisi yang segar akan membawa dampak yang positif terhadap kegairahan kerja dan berolahraga serta peningkatan kualitas hidup seseorang.

Dalam permainan bola basket seorang pemain dituntut dapat bergerak secara efektif dan efisien. Dalam pergerakan tersebut juga harus didukung penguasaan teknik dasar permainan bola basket. Keterampilan teknik dasar bermain bola basket adalah keterampilan-keterampilan yang bermamfaat dalam keterampilan bermain bola basket yang dapat menunjukkan tingkat kemahirandan derajat keberhasilan seseorang untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien dalam bermain bola basket. Keterampilan sangat berperan penting dalam kehidupan manusia agar dapat beraktifitas sehari-hari. Banyak kegiatan yang kita lakukan membutuhkan sesuatu keterampilan yang khusus. Sesuatu keterampilan dapat diperoleh seseorang dengan berlatih secara rutin agar pola gerak yang dilakukan dapat terkoordinasi dengan baik.

Menurut Rusli Lutan (1988:95) “Penguasaan keterampilan gerak merupakan sebuah proses seseorang mengembangkan seperangkat respon kedalam suatu pola gerak terkoordinasi dan terpadu”. Keterampilan dalam melakukan sesuatu olahraga tertentu tidak bisa dapat dengan mudah. Keterampilan merupakan keterampilan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian maksimum dan pengeluaran energi yang minimum (Dinata 2003:7) Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik, dan dewasa ini bola basket menjadi olahraga yang berkembang. Perkembangan olahraga bola basket dapat dilihat dari semakin banyaknya peminat olahraga bola basket. Tayangan televisi yang menyajikan permainan bola basket antara lain kompetisi NBA keseluruh dunia telah mempengaruhi banyak orang yang meminatinya. Bola basket juga merupakan olahraga untuk semua orang, dapat dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala ukuran bahkan mereka yang cacat.

Bola basket cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola saat ini basket mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya club-club tangguh ditanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi dan kompetisi yang ditangani secara profesional yaitu kompetisi bola basket nasional antar club se Indonesia. Berbagai

kompetisi tersebut dengan sendirinya akan memunculkan bakat potensial di bidang bola basket.

Olahraga bola basket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada penjas kes. Hal inilah sebenarnya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal Bola Basket khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang di adakan di sekolah akan menarik minat para pelajar menggemarinya. Banyak sekali faktor yang dapat mendukung keterampilan dasar bola basket yang baik seperti gerakan lay up shoot dalam keterampilan bola basket, Selain itu juga dengan kesadaran gerak tersebut, atlet bola basket yang akan dapat mengontrol gerakannya sedemikian rupa dan selanjutnya juga dapat melakukan gerakan teknik dasar bola basket secara baik.

Lay up shoot teknik permainan bola basket dengan cara mengambil dua langkah ke arah ring lawan, dilanjutkan dengan melompat ke atas, setelah itu bola dilepaskan ke ring lawan lewat salah satu tangga. Lay up shoot dapat dilakukan dengan didahului berlari dan menuju ke arah ring basket. Dalam lay up shoot sebaiknya dilatih terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan lay up shoot memerlukan langkah dua atau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat malakukan pelanggaran.

Mencapai prestasi dalam olahraga bukanlah hal yang mudah, banyak aspek yang mempengaruhi salah satunya adalah dituntut teknik dan keterampilan permainan yang baik yang harus dimiliki oleh atlet bola basket. Agar teknik dan keterampilan bisa dilatih secara baik, tentu saja sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik dalam penerapan latihan yang berkesinambungan.

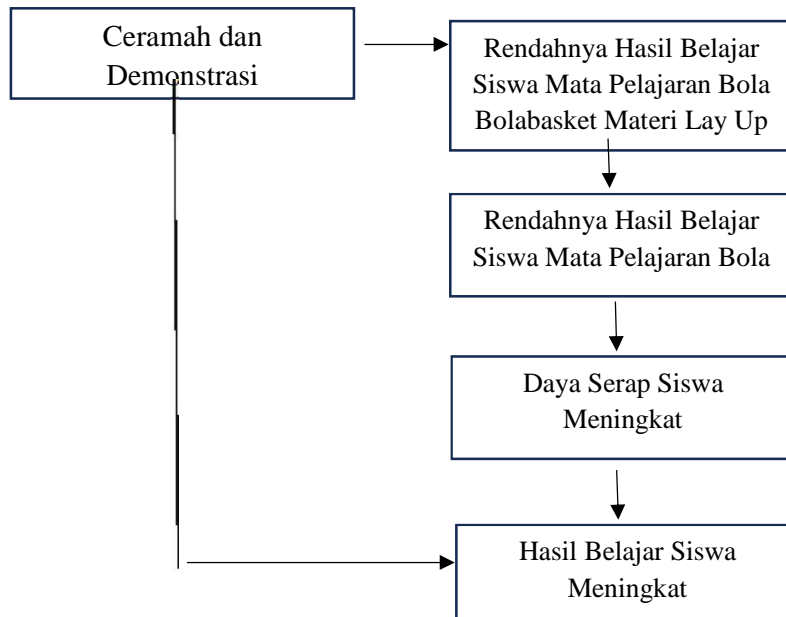
Menurut Brittenham (2002:1) “Tingkatan keahlian khusus pada olahraga membedakan seorang juara dengan yang lainnya”. Pada bola basket, semakin baik seorang pemain dapat mendribel, menembak dan mengoper, semakin baik kemungkinan untuk sukses. Bahwa untuk dapat bermain bola basket yang baik dan benar diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar permainan bola basket. Adapun teknik dasar dalam permainan bola basket menurut Sudjana (1991:38) Adalah “Melakukan operan bola, menggiring bola, dan tembakan ke basket atau ke keranjang”. Berdasarkan latar belakang permasalahan yang peneliti kemukakan di atas, maka peneliti ingin meneliti: “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lay-Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh”.

## **KAJIAN TEORITIS**

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani dengan hasil belajar yang baik, dicapai apabila dapat menghidupkan suasana dikelas. Proses belajar mengajar yang baik yang monoton dan tidak kreatif akan mempengaruhi pencapaian hasil belajar mahasiswa pada materi lay up shoot bola basket. Materi lay up shoot bola basket merupakan kemampuan yang harus dikuasai oleh mahasiswa prodi penjas Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar, diantaranya adalah motivasi, minat, semangat, sarana dan prasarana dan metode pembelajaran yang digunakan.

Metode pembelajaran adalah suatu cara atau upaya yang dilakukan oleh para pendidik agar proses belajar mengajar tercapai sesuai dengan tujuan. Metode pembelajaran sangat penting dilakukan agar proses belajar mengajar tersebut lebih menyenangkan dan tidak membuat bosan. Pemilihan metode mengajar yang tepat berkaitan erat dengan usaha-usaha dalam menampilkan pengajaran yang sesuai dengan situasi dan kondisi sehingga pencapaian tujuan proses belajar mengajar akan diperoleh secara maksimal. Metode pembelajaran yang digunakan di prodi penjas Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh adalah metode ceramah dan demonstrasi. Dalam metode demonstrasi ini mempraktekkan bagaimana cara lay up shoot yang benar. Sedangkan metode ceramah, menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan tentang lay up shoot. Diperlukan metode pembelajaran kreatif yang harus diterapkan untuk menemukan variasi dalam mengajar agar permasalahan seperti itu dapat teratasi. Variasi pembelajaran sangatlah penting agar pembelajaran tidak terlihat monoton. Alternatif yang memungkinkan digunakan dalam suatu proses pembelajaran dari masalah diatas yaitu dengan menggunakan metode tutorial teman sebaya. Dengan metode tutorial teman sebaya ini diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar lay up shoot. Dengan penerapan metode pembelajaran tutorial teman sebaya diharapkan mengurangi kendala-kendala yang ditemukan pada pembelajaran bolabasket khususnya materi lay up shoot, dan meningkatkan hasil belajar.

Penerapan metode tutorial teman sebaya untuk meningkatkan hasil belajar lay up shoot bolabasket pada mahasiswa prodi penjas Universitas Muhammadiyah Maha Karya Aceh di gambarkan pada kerangka berfikir berikut ini:

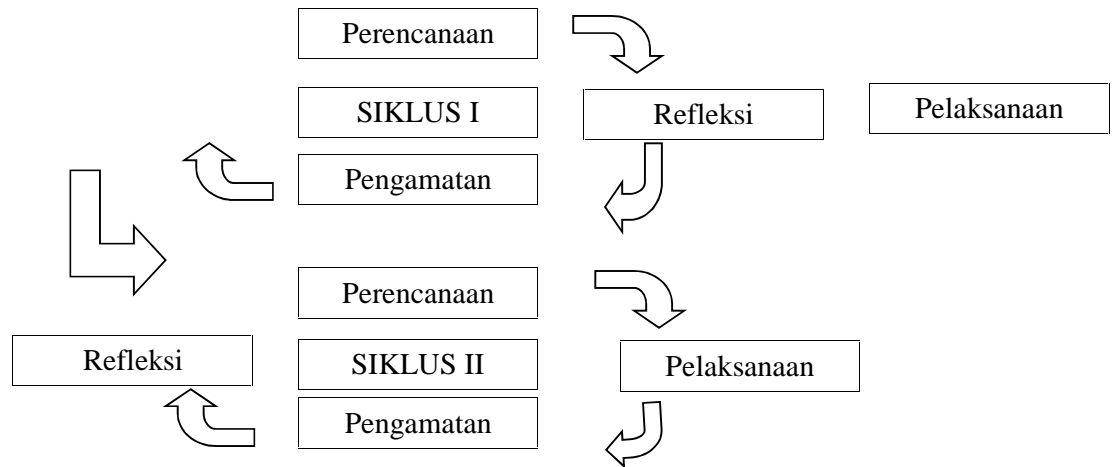


## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (classroom action research) pendekatan yang digunakan kualitatif yang bertujuan untuk membantu memecahkan masalah dalam proses pembelajaran dan memperbaiki program pembelajaran yang tepat. Arikunto (1991:27). Berdasarkan model penelitian tindakan yang digunakan yaitu menggunakan Siklus I dan Siklus II sehingga desain dan prosedur dalam penelitian ini meliputi:

- 1) Perencanaan (Plan),
- 2) Tindakan (Act),
- 3) Pengamatan (Observation), dan
- 4) Reflektif (Reflection).

Sebelum membuat perencanaan program kegiatan, peneliti melihat kondisi awal lay up shoot mahasiswa kemudian mendiskusikan hasil tes awal siswa. Hasil ini kemudian akan digunakan sebagai data dalam merencanakan tindakan dan hasil tes awal siswa tersebut digunakan juga untuk membandingkan hasil tes pada akhir tindakan untuk melihat apakah tindakan yang dilakukan sudah menunjukkan peningkatan yang diharapkan atau belum.



Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa penjas universias Muhammadiyah mahakarya aceh, dan sampel seluruh Atlet yang di jadikan sampel yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dilakukan dengan total *sampling*. Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian ini dengan menggunakan tes menembak bola dengan teknik gerakan Lay Up Shoot dalam bermain bola basket.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lay-Up Dalam Permainan Bola Basket yang terdiri dari siklus I dan Siklus II diperoleh hasil sebagaimana terlihat dalam tabel di bawah ini.

**Tabel 1.** Data Perbandingan Hasil Belajar pratindakan

No	Jumlah Siswa	Tuntas	Tidak Tuntas
1.	20	6 orang 47%	14 orang 54%

Berdasarkan dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat keberhasilan mahasiswa masih jauh dari standar ketuntasan belajar.

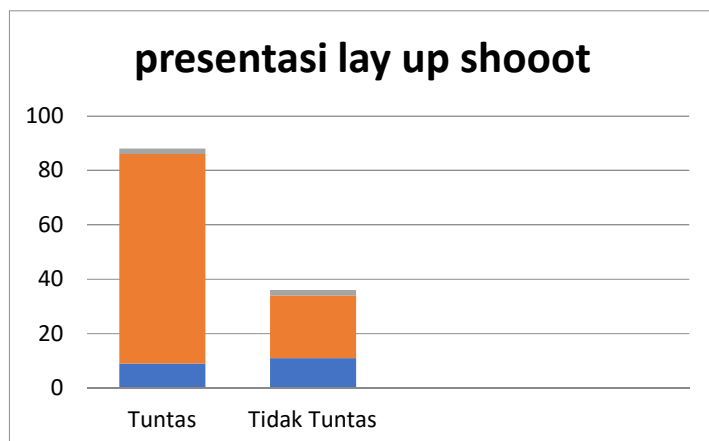


Berdasarkan gambaran persentase data awal hasil belajar lay up shoot pada mahasiswa penjas universitas muhammadiyah mahakarya aceh, sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa dari jumlah keseluruhan, belum menunjukkan hasil belajar lay up shoot yang baik mahasiswa yang tuntas hanya 4 Orang (27%), dari data diatas dapat dijelaskan bahwa data tersebut belum mencapai kriteria nilai ketuntasan yang baik. Maka dari itu, perlu adanya tindakan yang diberikan pada hasil belajar lay up shoot pada mahasiswa penjas universitas muhammadiyah mahakarya aceh.

**Tabel 2.** Data Perbandingan Hasil Belajar Siklus I

No	jumlah	Tuntas	Tidak Tuntas
1.	20 orang	9 orang 77.00%	11 orang 23.00%

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa persentase ketuntasan hasil belajar pada siklus I hanya 9 orang yang tuntas dengan persentase 77%.

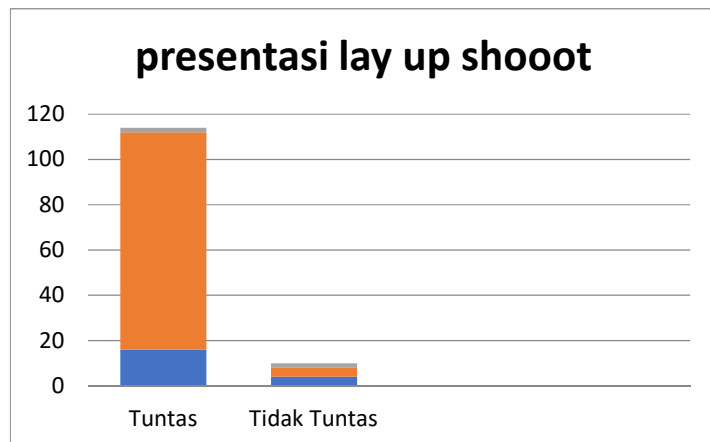


Berdasarkan gambar persentasi data siklus I hasil belajar lay up shoot dapat dijelaskan bahwa dari jumlah keseluruhan hanya 9 orang yang tuntas dengan persentase 77%, dan 11 orang yang dinyantakan tidak tuntas belajar dengan persentase 23% pada hasil belajar lay up shoot.

**Tabel 3.** Data Perbandingan Hasil Belajar Siklus II

No	Jumlah Siswa	Tuntas	Tidak Tuntas
1.	20	16 orang 96%	4 orang 4%

Pada tabel diatas menunjukkan persentase ketuntasan hasil belajar lay up shoot yang tuntas adalah 16 orang dengan persentase 96%



Berdasarkan gambar persentasi data siklus II hasil belajar lay up shoot dapat dijelaskan bahwa dari jumlah keseluruhan 16 orang yang tuntas dengan persentase 96%, dan 4 orang yang dinyantakan tidak tuntas belajar dengan persentase 4% pada hasil belajar lay up shoot. Hasil rekapitulasi hasil belajar mahasiswa dalam teknik dasar lay up shoot bola basket dari tes awal, siklus I dan siklus II mengalami peningkatan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh penulis mengenai Upaya Meningkatkan hasil Belajar Lay Up dalam permainan Bola Basket, maka penulis akan mengemukakan beberapa kesimpulan yang telah diperoleh terdapat peningkatan hasil belajar teknik lay up shoot dalam permainan bola basket pada siklus I (77%) dan siklus II (96%) berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan dalam teknik



lay up shoot pada mahasiswa penjas Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh. Saran sebaiknya teknik lay up shoot bisa diajarkan dengan cara lebih inovatif dalam menerapkan metode pembelajaran untuk menyampaikan materi pembelajaran dengan baik dengan metode pembelajaran yang sederhana, efisien dan efektif karena dapat memotivasi untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus menerus serta percaya diri mahasiswa prodi penjas Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh

## DAFTAR REFERENSI

- Ambler, Vic. (1986). *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: CV Pioner.
- Arikunto. (1991). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Abidin. (1999). *Bola Basket*. Jakarta: PT. Rajagrafindo.
- Brittenham, G. (2002). *Bola Baesket Panduan Lengkap Latihan Khusus pemantapan. diterjemahkan oleh Bagus Pribadi*, Jakarta: PT Raja Grapindo.
- Dickinson. (2006). *How To Multiple Yaur Child”s Intelligence. Terjemahkan. Sujana*, Jakarta: PT Indeks.
- Dinata. (2003). *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Bidang III PB Perbasi.
- Hamidsyah Noer, dkk. (1994). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Imam Sadikun. (1992). *Olahraga Pelatihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud.
- Naziir Muhamad. (1988). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Perbasi. (1999). *Peraturam Permainan Bola Basket*. Jakarta: PB Perbasi.
- Sudjana. (1999). *Pengantar Statistika Inferensial*. Bandung: Tarsito.