

## Analisis Kemampuan *Lay-up* kanan Bola Basket Siswa VII SMP Yadika 11 Kota Bekasi

Eggi Sudjana<sup>1</sup>, Muhammad Fadhlan Ramadhan<sup>2</sup>, Muhammad Iqbal<sup>3</sup>, Maretno<sup>4</sup>  
Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara, Indonesia  
[m.fadhlan@stkipkusumanegara.ac.id](mailto:m.fadhlan@stkipkusumanegara.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini berjudul Analisis Kemampuan *Lay-up kanan* Bola Basket Siswa kelas VII SMP Yadika 11 Kota Bekasi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah menganalisis gerakan *lay-up kanan* bola basket siswa kelas VII SMP Yadika 11 Kota Bekasi. Tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui teknik gerakan *lay-up kanan* bola basket siswa kelas VII SMP Yadika 11 Kota Bekasi. Penelitian ini tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Analisis data berdasarkan tes kemampuan *lay-up kanan* siswa mengambil objek pada ke dua puluh (20) siswa SMP Yadika 11 Kota Bekasi. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan *lay up* shoot siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Yadika 11 Kota Bekasi yang berkategori sangat baik 8 orang atau 40%, baik 6 orang atau 30%, cukup baik 5 orang atau 25%, kurang 1 orang atau 5%.

Kata kunci: Analisis kemampuan, basket, *lay-up*

## PENDAHULUAN

Olahraga sangat berkembang mulai bermanfaat dalam sarana prasarana berprestasi (Winata, 2018). Prestasi olahraga menjadi tolak ukur kualitas pembinaan dalam suatu cabang olahraga (Irawan, 2017). Salah satu kebutuhan vital setiap orang adalah olahraga. Olahraga adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk menciptakan individu yang sehat secara fisik, mental, dan rohani (Toma, 2022). Salah satunya adalah bola basket, yang mana mulai dimainkan pada olimpiade tahun 1936. Dan selanjutnya pada tahun 1920, bola basket dikenalkan di Indonesia oleh pendatang dari Tiongkok (Anugrarista, 2021). Permainan ini dimainkan secara team atau regu. Jumlah Pemain dalam cabang olahraga bola basket yaitu terdiri dari lima orang, dan juga ada beberapa pemain cadangan, adapun setiap orang diharuskan mencetak poin sebanyak mungkin agar bisa memenangkan pertandingan tersebut. Regu tidak selalu menang karena kemampuan yang luar biasa, tetapi juga karena dari kesalahan kecil. Dalam pertandingan, detail kecil dapat menentukan kemenangan sebuah regu atau team. Untuk menguasai permainan bola basket tersebut setiap orang memerlukan keterampilan teknis dasar yang baik dan tepat diantaranya *shooting, dribbling, passing, lay-up*.

Pada teknik *lay-up* bola basket tentu sudah tidak asing bagi teman-teman pemerhati olah raga bola basket. Setelah sebelumnya kita mengulas tentang teknik dasar bola basket, berikut ini kita akan lebih mendalami berbagai macam teknik yang ada dalam permainan bola basket. Kali ini kita akan membahas dulu apa itu teknik *lay-up*. Istilah *Lay-up* dikenal juga sebagai “tembakan melayang”, yaitu suatu teknik memasukan bola basket ke dalam jaring yang di lakukan 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 kan* 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. Dalam permainan bola basket gerakan bukan hanya sekedar asal menaruh bola ke ring, akan tetapi juga meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan bola supaya jatuh tepat di *lay-up* yang akan dituju (Kiswah, dkk. 2024).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Yadika 11 Kota Bekasi dalam bermain bola basket, terdapat banyak kesalahan yang dilakukan oleh para siswa saat melakukan *lay-up kanan*. Kesalahan-kesalahan siswa saat melakukan *lay-up kanan* seperti langkah pertama yang kurang panjang, *traveling* dan *double*. Hal tersebut terjadi karena kurangnya kemampuan siswa SMP Yadika 11 Kota Bekasi dalam melakukan *lay-up kanan*.

Pemahaman siswa di SMP Yadika 11 Kota Bekasi juga masih terbatas. Siswa yang mampu memasukan bola ke keranjang basket berkali-kali sering disebut mahir dalam bermain bola basket, akan tetapi jika diamati dengan seksama anggapan tersebut salah, khususnya dalam teknik *lay-up kanan*. Dalam melakukan *lay-up kanan* siswa sering membuat kesalahan, seperti langkah awal yang kurang kokoh, langkah pertama yang kurang panjang, dan tolakan yang kurang kuat. Banyak juga di jumpai kesalahan pada langkah awal pendek, langkah kedua panjang, dan kurang maksimal dalam melakukan lompatan, kebanyakan siswa lakukan adalah tidak melepas bola pada titik lompatan tertinggi sehingga siswa menggunakan tenaga yang besar untuk melepas bola atau menembak mengakibatkan bola memantul dengan keras di papan. Dalam olahraga bola basket, kekuatan otot lengan sangat penting karena membuat pemain bola basket dapat melakukan tembakan bebas dengan baik. Latihan terarah dan gen sangat memengaruhi kualitas otot. Oleh karena itu, otot lengan membutuhkan latihan untuk mendapatkan kekuatan, yang dapat diperoleh melalui latihan yang tepat. kemampuan otot dan syaraf yang terletak di sekitar area lengan untuk menghasilkan tenaga ketika lengan digunakan atau dikenai beban (Pratama., 2021). Untuk meningkatkan suatu performa terbaik, maka kebugaran ataupun fisik harus dikuasai guna meningkatkan performa serta dapat memberikan penampilan yang lebih baik dari lawan (Hidayatullah, 2018).

Oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian terhadap analisis *lay-up kanan* guna mengetahui kesulitan siswa SMP Yadika 11 Kota Bekasi saat melakukan *lay-up kanan*. Tujuan dari penelitian ini yaitu, untuk mengetahui tingkat kesulitan dan menganalisis gerakan *lau-up* bagi siswa. Harapannya hasil dari analisis ini dapat memberikan manfaat dan dapat dijadikan rujukan bagi siswa SMP Yadika 11 Kota Bekasi dalam meningkatkan keterampilan *lay-up kanan* bermain bola basket.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan

purposive sampling adalah teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini yang terdiri dari 20 siswa SMP Yadika 11 Kota Bekasi. Jumlah sampel meliputi 3 siswa sebagai subjek dari penelitian ini, penelitian ini membahas mengenai keterampilan *lay-up kanan*. Dalam penelitian ini peneliti hanya menggambarkan analisis gerak *lay-up kanan*.

Dengan kata lain, pada penelitian deskriptif peneliti hendak menggambarkan suatu gejala (fenomena), atau sifat tertentu tidak untuk mencari atau menerangkan keterkaitan antar variabel (Sanjaya, 2013). Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yaitu metode penelitian yang lebih menuju aspek pengukuran secara objektif terhadap fenomena sosial. Untuk melakukan pengukuran tiap-tiap fenomena sosial dijabarkan dalam beberapa komponen masalah, variabel dan indikator. Tujuan penelitian kuantitatif yaitu untuk mengembangkan dan menggunakan cara-cara matematis, teori-teori serta hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam. Proses pengukuran adalah bagian sentral dalam penelitian kuantitatif karena hal itu memberikan hubungan yang fundamental antara pengamatan empiris dan ekspresi matematis dari hubungan-hubungan kuantitatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

*Lay-up* kanan yang harus dipelajari dalam permainan bola basket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa dilakukan pemain dengan tangan kanan. *Lay-up* kanan dilakukan di akhir *dribble*. Pada jarak beberapa langkah dari *ring*, *pen-dribble* secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang. Menurut Hall Wissel (1996:61-62) bahwa terdapat beberapa kunci sukses melakukan tembakan *lay-up kanan* yaitu:

1. Fase persiapan: a) langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, b) langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolak yang kuat agar dapat melompat yang tinggi, c) bahu rileks, tangan yang tidak menembak diletakkan di bawah bola, d) tangan yang menembak diletakkan di belakang bola, siku masuk dan rapat.
2. Fase pelaksanaan: a) angkat lutut untuk melompat ke arah vertikal, b) tangan yang menembak diangkat lurus ke atas, c) bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi dan memantul di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas keranjang, jika dilakukan dari sisi kanan.
3. Fase follow through: a) mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk, b) tangan ke atas.

Table 1. Format Penilaian *lay-up* Kanan

| No | Nama | Aspek yang dinilai |   |   |   |                  |   |   |                            | Skor | Ket |
|----|------|--------------------|---|---|---|------------------|---|---|----------------------------|------|-----|
|    |      | Fase Per-siapan    |   |   |   | Fase Pelaksanaan |   |   | Fase <i>Follow Through</i> |      |     |
|    |      | 1                  | 2 | 3 | 4 | 1                | 2 | 3 | 1                          |      |     |
| 1  |      |                    |   |   |   |                  |   |   |                            |      |     |
| 2  |      |                    |   |   |   |                  |   |   |                            |      |     |
| 3  |      |                    |   |   |   |                  |   |   |                            |      |     |

Keterangan:

- 1. Sikap Awal : 4
- 2. Gerakan *lay-up* kanan : 3
- 3. Sikap Akhir : 2
- Jumlah : 9

Table 2. Deskripsi Fase Persiapan *Lay-up* Kanan

| Skor | Deskripsi  |
|------|--|
| 4    | Terdiri dari komponen sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memeliharakeseimbangan,</li> <li>2. Langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolak yang kuat agar dapat melompat yang tinggi,</li> <li>3. Bahu rileks, tangan yang tidak menembak diletakkan di bawah bola,</li> <li>4. Tangan yang menembak diletakkan di belakang bola, siku masuk dan rapat</li> </ul> 4 dari komponen di atas terpenuhi |
| 3    | 3 dari komponen di atas terpenuhi  |
| 2    | 2 dari komponen di atas terpenuhi  |
| 1    | 1 dari komponen di atas terpenuhi  |

Table 3. Deskripsi Fase Pelaksanaan *lay-up* Kanan

| Skor | Deskripsi  |
|------|--|
| 3    | Terdiri dari komponen sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Angkat lutut untuk melompat kearah vertikal,</li> <li>2. Tangan yang menembak diangkat lurus ke atas,</li> <li>3. Bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi dan memantul di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas keranjang, jika dilakukan dari sisi kanan.</li> </ul> 3 dari komponen di atas terpenuhi |
| 2    | 2 dari komponen di atas terpenuhi  |
| 1    | 1 dari komponen di atas terpenuhi  |

Table 4. Deskripsi Fase *follow through lay-up* Kanan

| Skor | Deskripsi   |
|------|---|
| 2    | Terdiri dari komponen sebagai berikut:<br>1. Mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk,<br>2. Tangan ke atas.<br>2 dari komponen di atas terpenuhi |
| 1    | 1 dari komponen di atas terpenuhi   |

Table 4. Hasil Penilaian

| No | Nama             | Aspek yang dinilai  |   |   |   |  |   |   |                                   | Skor | Ket |   |
|----|------------------|---------------------|---|---|---|--|---|---|-----------------------------------|------|-----|---|
|    |                  | Fase Per-<br>siapan |   |   |   | Fase<br>Pelaksanaan<br><i>Lay-up</i> Kanan |   |   | Fase<br><i>Follow<br/>Through</i> |      |     |   |
|    |                  | 1                   | 2 | 3 | 4 | 1  | 2 | 3 | 1                                 |      |     | 2 |
| 1  | Riskita Putri W  | ✓                   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓ | ✓ | ✓                                 | ✓    | 9   |   |
| 2  | M Aleandra       | ✓                   |   | ✓ | ✓ | ✓  | ✓ |   | ✓                                 |      | 6   |   |
| 3  | Prawira Dwi A    | ✓                   | ✓ | ✓ |   | ✓  | ✓ | ✓ | ✓                                 | ✓    | 8   |   |
| 4  | Afifah           | ✓                   | ✓ | ✓ | ✓ |  | ✓ |   | ✓                                 | ✓    | 7   |   |
| 5  | Zidan Raditia    |                     | ✓ |   | ✓ | ✓  | ✓ |   | ✓                                 |      | 5   |   |
| 6  | vanessa khaira   | ✓                   | ✓ | ✓ | ✓ |  | ✓ | ✓ | ✓                                 | ✓    | 8   |   |
| 7  | Valentino K      |                     | ✓ |   | ✓ |  |   | ✓ | ✓                                 |      | 4   |   |
| 8  | Chricentia S     |                     | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓ | ✓ | ✓                                 |      | 7   |   |
| 9  | Destina Dhea     | ✓                   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓ | ✓ | ✓                                 | ✓    | 9   |   |
| 10 | Dhini Syafarina  |                     | ✓ | ✓ |   | ✓  | ✓ |   | ✓                                 | ✓    | 6   |   |
| 11 | Dievania Audrey  | ✓                   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓ | ✓ | ✓                                 | ✓    | 9   |   |
| 12 | Evan Kurniawan   |                     | ✓ |   | ✓ | ✓  | ✓ |   | ✓                                 |      | 5   |   |
| 13 | Giska Amora      |                     | ✓ | ✓ |   | ✓  | ✓ |   | ✓                                 | ✓    | 6   |   |
| 14 | Keanu Raya       |                     | ✓ | ✓ |   |  | ✓ |   | ✓                                 |      | 4   |   |
| 15 | Nafis Badillah   |                     | ✓ |   |   | ✓  | ✓ |   |                                   |      | 3   |   |
| 16 | Tsania Marwah    | ✓                   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓ | ✓ | ✓                                 | ✓    | 9   |   |
| 17 | M Lingga         |                     | ✓ | ✓ |   |  |   |   |                                   |      | 2   |   |
| 18 | M Rizky          |                     | ✓ |   |   | ✓  | ✓ |   |                                   |      | 3   |   |
| 19 | Raisya Ayu Putri |                     | ✓ | ✓ |   | ✓  | ✓ |   | ✓                                 | ✓    | 6   |   |
| 20 | Steven Jericho   |                     | ✓ |   | ✓ |  |   | ✓ | ✓                                 |      | 4   |   |

Table 5. Hasil tes *lay-up kanan kanan*

| NO | Kategori    | Interval | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|-------------|----------|-----------|----------------|
| 1  | Sangat baik | 7-9      | 8         | 40%            |
| 2  | Baik        | 5-6      | 6         | 30%            |
| 3  | Cukup       | 3-4      | 5         | 25%            |
| 4  | Kurang      | 1-2      | 1         | 5%             |
|    | Jumlah      |          | 20        | 100%           |

## PEMBAHASAN

Keterampilan lay up merupakan teknik dasar permainan bola basket yang penting dan harus dimiliki oleh setiap siswa. Tembakan lay up merupakan bagian dari tembakan lapangan. Tembakan lay up mempunyai tingkat kesukaran yang lebih tinggi dan lebih kompleks di banding dengan tembakan meloncat atau jump shot, oleh karena itu saat melakukan tembakan lay up sering terjadi beberapa kesalahan yang mengakibatkan bola tidak masuk atau yang lebih fatal dapat mengakibatkan cedera karena kesalahan gerak pada pemain yang melakukan lay up, gerakan lay up terdiri dari langkah, lompat, dan menembak atau bisa berasal dari menggiring, menangkap bola sambil melompat, melangkah dan menembak. Kesalahan yang sering terjadi diantaranya: langkah pertama yang terlalu tinggi, saat menerima bola pemain tidak dalam keadaan melayang, melepaskan bola dengan kekuatan yang terlalu besar pada saat melayang, kaki lemas bergantung tetapi tidak aktif digerakan. Tembakan lay up adalah jenis tembakan yang efektif, karena dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket. Hal ini menguntungkan sebab menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan basket dengan cara melakukan lompat-langkah-lompat atau disebut dengan lay up.

Teknik lay-up kanan lebih baik dilakukan dari pada lay-up kiri walaupun telah melakukan latihan terpusat maupun latihan acak karena beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan latihan. Pernyataan ini didukung dengan adanya pelatihan terpusat atau teracak dapat membantu meningkatkan keterampilan lay-up secara keseluruhan, namun tangan kanan tetap menunjukkan keunggulan yang signifikan karena faktor-faktor fisiologis dan kebiasaan yang sudah terbentuk sebelumnya (Erčulj & Štrumbelj, 2015). Selain itu, perbedaan dalam koordinasi motorik dan kekuatan antara tangan kanan dan kiri juga berperan. Banyak pemain memiliki kontrol motorik yang lebih baik dan kekuatan yang lebih besar di tangan kanan mereka, yang memberikan keuntungan dalam melakukan gerakan yang membutuhkan presisi tinggi seperti lay-up (Petway et al., 2020).

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat keterampilan lay up kanan siswa SMP Yadika 11 Kota Bekasi diperoleh hasil bahwa keterampilan lay up shoot siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Yadika 11 Kota Bekasi yang berkategori sangat baik 8 orang atau 40%, baik 6 orang atau 30%, cukup baik 5 orang atau 25%, kurang 1 orang atau 5%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterampilan lay up kanan Yadika 11 Kota Bekasi secara keseluruhan berada pada kategori cukup baik. Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan lay up shoot dapat sebagai modal untuk bermain bola basket dengan baik. Tingkat kesulitan dalam melakukan keterampilan lay up shoot terletak pada tahap dan koordinasi antara gerakan menggiring bola dan langkah kaki. Koordinasi kedua keterampilan menggiring bola dan gerakan langkah kaki yang benar akan membantu atlet mudah dalam melakukan keterampilan lay up. Keterampilan lay up shoot dapat dilatih dengan adanya program yang sesuai dalam latihan permainan bola basket. Dari hasil penelitian lain juga menyatakan Ada pengaruh yang signifikan kemampuan dribble lay-up sisi kanan dengan tangan kanan terhadap keterampilan lay-up siswa Fahmi, A. (2023).t.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat keterampilan *lay-up* kanan siswa SMP Yadika 11 Kota Bekasi diperoleh hasil bahwa keterampilan *lay-up* kanan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Yadika 11 Kota Bekasi yang berkategori sangat baik 8 orang atau 40%, baik 6 orang atau 30%, cukup 5 orang atau 25%, kurang 1 orang atau 5%.

## REFERENSI

- Anugrarista, E. &. (2021). Teknik dan Pembelajaran dalam Permainan Bola Basket. Media SainsIndonesia.
- Hall Wissel. (1996). BolaBasket. Jakarta : Raja Grafindo Persada.(2000). BolaBasket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan taktik. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Hidayatullah, F. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga Stkip PGRI Bangkalan. *J. Sport Area* , 3, 28–35. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1555](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1555).
- Irawan, F. C.-R.-T.(2017). Perbandingan Kinematik Ekstremitas Atas Diantara FastballCurveball , dan Perbandingan Kinematik Ekstremitas Atas Antara Fastball , Curveball , dan Slider pada.
- K. M. (2016). Metode latihan plyometrics dan kelentukan untuk meningkatkan power otot tungkai dan hasil layup shoot bola basket. *journal of physical education and sport*.
- Kiswah, K., Hidayatullah, F., Widodo, H. M., & Himawan, A. (2024). Analisis Biomekanika Terhadap Gerak Lay-Up Mahasiswa Olahraga STKIP PGRI Bangkalan 2022 Menggunakan Aplikasi Kinovea. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 108. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i1.14813>
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia
- Perbasi.(2010). *Peraturan Resmi Bolabasket 2010*.
- Pratama., O. S. (2021). Hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *lay-up kanan* shoot bola basket pada klub exotic kabupaten bengkalis. Skripsi.
- Toma, H. P., & Irawan, F. A. (2022). Analisis Biomekanika Gerak Pukulan Jarak Jauh Pada Atlet Woodball Univeritas Negeri Semarang. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 38. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.6340>
- Winata, R. Y. (2018). Analisis Gerakan Three Point Shoot ( Studi Komparasi Pada Pemain Basket Kyrie Irving dengan Sandy Kurniawan ). (Disertasi Doktor, Universitas Negeri Malang) , <http://repository.um.ac.id/id/eprint/99415>.