



Analisis Tingkat Kemampuan *Lay-Up Shoot* pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP

¹Indika Elvanis Satela, ^{1*}Sukarman, ²Yulita

Department of Sport and Health Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram, Indonesia. Postal code: 83125

²Jurusan Pendidikan, Kesehatan, dan Rekreasi, STKIP Melawi. Jl. RSUD Melawi Km.04 Nanga Pinoh, Kabupaten Melawi, Kalimantan Barat, Indonesia. Postal Code: 79672

*Corresponding Author e-mail: sukarman@undikma.ac.id

Received: June 2024; Revised: July 2024; Published: August 2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kemampuan *lay-up shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tanjung, mengingat belum adanya analisis sistematis meskipun program latihan rutin dilakukan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sebanyak 20 siswa dipilih sebagai sampel melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui tiga jenis tes *lay-up*: *Original Lay-Up*, *Cutting Lay-Up Tanpa Papan*, dan *Cutting Lay-Up* dengan Papan, dengan masing-masing siswa melakukan 30 tembakan dalam waktu 6 menit. Hasil analisis menunjukkan skor rata-rata siswa sebesar 12,6 dengan simpangan baku 2,72. Sebanyak 55% siswa berada dalam kategori Sedang, 30% dalam kategori Baik dan Sangat Baik, serta 15% dalam kategori Rendah dan Sangat Rendah. Temuan ini menegaskan pentingnya pelatihan yang terstruktur dan sesuai dengan tingkat kemampuan individu. Rekomendasi meliputi pelatihan berbasis skenario pertandingan, penguatan fisik melalui latihan eksplosif, dan penggunaan teknologi untuk memberikan umpan balik visual guna meningkatkan keterampilan *lay-up shoot* siswa.

Kata Kunci: *lay-up shoot*; keterampilan bola basket; ekstrakurikuler; analisis keterampilan; SMP.

Analysis of Lay-Up Shooting Skills Among Basketball Extracurricular Participants in Junior High School

Abstract

This study aimed to analyze the lay-up shooting skills of basketball extracurricular participants at SMP Negeri 1 Tanjung, addressing the lack of systematic analysis despite regular training sessions. A quantitative descriptive method with a cross-sectional design was employed, involving 20 students selected through purposive sampling. Data were collected through three types of lay-up tests: Original Lay-Up, Cutting Lay-Up Without Board, and Cutting Lay-Up With Board, with each student performing 30 shots within 6 minutes. The results showed an average score of 12.6 with a standard deviation of 2.72. About 55% of students were in the Moderate category, 30% in Good and Very Good, and 15% in Low and Very Low categories. These findings emphasize the importance of structured training tailored to individual skill levels. Recommendations include game-based training scenarios, physical enhancement through explosive exercises, and the use of technology to provide visual feedback for improving students' lay-up shooting skills.

Keywords: *lay-up shooting*; *basketball skills*; *extracurricular*; *skill analysis*; *junior high school*.

How to Cite: Satela, I. E., Sukarman, S., & Yulita, Y. (2024). Analisis Tingkat Kemampuan Lay-Up Shoot pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP. *Discourse of Physical Education*, 3(2). <https://doi.org/10.36312/dpe.v3i2.2445>



<https://doi.org/10.36312/dpe.v3i2.2445>

Copyright© 2024, Satela et al



PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu elemen penting dalam sistem pendidikan formal. Selain sebagai wadah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa, kegiatan ini juga berfungsi untuk meningkatkan keterampilan sosial, kedisiplinan, dan kerja sama (Feldman et al., 2021). Di SMP Negeri 1 Tanjung, program ekstrakurikuler yang ditawarkan mencakup berbagai cabang olahraga, di antaranya sepak bola, futsal, bola voli, dan bola basket. Bola basket menonjol sebagai salah satu cabang olahraga yang paling diminati, dengan peserta mencapai lebih dari 25 siswa per sesi latihan. Meskipun jumlah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tanjung cukup signifikan, analisis formal terhadap keterampilan spesifik seperti *lay-up shoot* belum pernah dilakukan. Hal ini menjadi perhatian utama, mengingat *lay-up shoot* adalah salah satu teknik dasar yang paling penting dalam bola basket. Menurut Wahyu (2023), penguasaan teknik *lay-up shoot* berperan penting dalam efektivitas mencetak skor dalam permainan bola basket, terutama pada level kompetisi pelajar.

Penelitian sebelumnya telah banyak membahas pentingnya keterampilan dasar dalam bola basket, seperti passing, dribbling, dan shooting. Namun, kajian spesifik yang menilai keterampilan *lay-up shoot* dalam konteks ekstrakurikuler di tingkat sekolah menengah pertama masih terbatas. Guimarães et al. (2019) menegaskan bahwa keterampilan *lay-up* memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, terutama bagi pemain muda yang masih dalam tahap pengembangan koordinasi motorik dan keseimbangan. Dalam konteks ini, penelitian ini berfokus untuk mengisi kesenjangan dengan menganalisis tingkat kemampuan *lay-up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tanjung. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga melihat bagaimana faktor-faktor seperti keseimbangan, kekuatan otot tungkai, dan motivasi memengaruhi kemampuan siswa.

Teknik *lay-up shoot* merupakan salah satu teknik menembak jarak dekat yang memerlukan koordinasi antara gerakan kaki, tangan, dan pandangan mata. Menurut Chua et al. (2016), teknik ini melibatkan berbagai komponen biomekanik, termasuk langkah-langkah yang tepat, tolakan yang kuat, dan kontrol bola yang baik. Dalam permainan bola basket, *lay-up shoot* adalah teknik yang sering digunakan untuk mencetak poin dengan efisiensi tinggi, terutama ketika pemain berada dalam posisi dekat dengan ring. Penelitian oleh Idris et al. (2023) menunjukkan bahwa kombinasi latihan *agility* dan *ball-handling* dapat meningkatkan efektivitas teknik *lay-up shoot*. Selain itu, Wahyu (2023) menemukan bahwa pelatihan eksploratif, seperti *plyometric training*, dapat memperbaiki kekuatan otot tungkai, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan tolakan dalam *lay-up shoot*. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan pelatihan yang komprehensif untuk mengembangkan keterampilan ini.

Berbagai model pelatihan telah dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan dasar dalam bola basket. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah pembelajaran kooperatif, seperti model *Student Teams Achievement Divisions* (STAD). Menurut Sofyan (2020), model ini mendorong siswa untuk bekerja sama

dalam tim, sehingga mereka dapat saling belajar dan memberikan umpan balik. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis tetapi juga memperkuat keterampilan sosial, seperti komunikasi dan kerja sama tim. Selain itu, penggunaan media audiovisual dalam pelatihan telah menunjukkan hasil yang positif. Aliansyah et al. (2022) menyatakan bahwa media ini dapat membantu pemain memahami teknik dengan lebih baik melalui demonstrasi visual dan audio. Penggunaan video analisis, misalnya, memungkinkan pemain untuk melihat ulang teknik dan memperbaiki kesalahan secara langsung. Selain faktor fisik dan teknis, aspek psikologis juga memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan *lay-up shoot*. Meirijal (2015) menyoroti bahwa kepercayaan diri dan motivasi intrinsik berkontribusi signifikan terhadap performa pemain dalam melakukan *lay-up*. Pemain yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih konsisten dalam eksekusi teknik ini. Ramadan et al. (2021) menambahkan bahwa persepsi kinestetik dan motivasi intrinsik saling berkaitan dalam meningkatkan kemampuan *lay-up shoot*. Persepsi kinestetik membantu pemain memahami posisi tubuh dan gerakan mereka secara lebih akurat, sedangkan motivasi intrinsik mendorong mereka untuk terus berlatih dan memperbaiki keterampilan (Clancy et al., 2016).

Analisis keterampilan secara berkala sangat penting dalam memastikan efektivitas program pelatihan. Dalam konteks ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tanjung, analisis keterampilan *lay-up shoot* dapat memberikan gambaran yang jelas tentang kemampuan siswa dan area yang perlu ditingkatkan. Fredricks & Eccles (2010) menyatakan bahwa analisis berbasis data dapat membantu pelatih merancang program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan program pelatihan bola basket di tingkat sekolah menengah pertama. Dengan menyediakan data empiris tentang tingkat kemampuan *lay-up shoot*, penelitian ini dapat membantu pelatih dan pihak sekolah dalam merancang strategi pelatihan yang lebih terstruktur dan berbasis bukti. Selain itu, penelitian ini juga berkontribusi pada literatur olahraga pendidikan jasmani, khususnya dalam konteks pengembangan keterampilan spesifik di kalangan siswa sekolah. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi berbagai faktor yang memengaruhi keterampilan *lay-up shoot*, termasuk aspek biomekanik, psikologis, dan lingkungan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* (Sakti et al., 2021), sebuah pendekatan yang banyak digunakan dalam penelitian olahraga dan pendidikan jasmani untuk menggambarkan hubungan antar variabel pada satu titik waktu tertentu (Inoue et al., 2018). Desain ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis tingkat kemampuan *lay-up shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tanjung tanpa harus melakukan pengamatan berulang atau mengikuti perkembangan keterampilan siswa dalam jangka waktu panjang. Keunggulan desain ini adalah efisiensi dalam pengumpulan data, karena seluruh informasi yang dibutuhkan dapat diperoleh dalam satu sesi pengukuran (Spruit et al., 2018).

Dalam konteks olahraga, desain *cross-sectional* sangat berguna untuk mengidentifikasi pola keterampilan dan performa atlet. Sebagai contoh, penelitian ini mampu memberikan gambaran menyeluruh tentang distribusi tingkat kemampuan *lay-up shoot* di antara peserta. Meskipun desain ini tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal, data yang diperoleh tetap relevan untuk menyusun program pelatihan berbasis bukti. Penelitian semacam ini juga dapat berfungsi sebagai langkah awal untuk penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal yang berfokus pada perkembangan keterampilan atlet dari waktu ke waktu (Lundqvist, 2023). Dengan demikian, pendekatan *cross-sectional* merupakan pilihan yang tepat untuk memenuhi tujuan penelitian ini, yaitu menganalisis kemampuan *lay-up shoot* secara efektif dan efisien.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Tanjung yang terdaftar sebagai peserta ekstrakurikuler bola basket, dengan total sebanyak 47 siswa. Populasi ini dipilih karena kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah tersebut merupakan salah satu program unggulan yang melibatkan banyak siswa, baik laki-laki maupun perempuan. Untuk memastikan penelitian ini merepresentasikan siswa yang relevan dengan tujuan penelitian, digunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini bertujuan untuk memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan sebelumnya (Lundqvist, 2023).

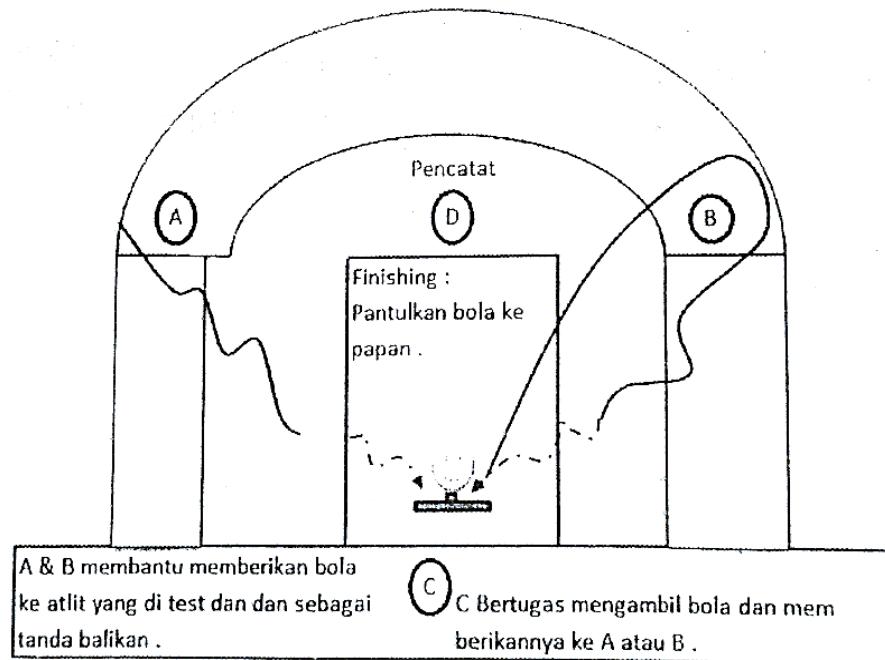
Kriteria yang digunakan meliputi usia yang sesuai dengan kategori pelajar SMP, tingkat kehadiran minimal 75% selama latihan ekstrakurikuler, dan kesediaan siswa untuk berpartisipasi dalam tes keterampilan. Berdasarkan kriteria tersebut, dipilih 20 siswa yang memenuhi syarat sebagai sampel. Teknik *purposive sampling* dianggap efektif dalam penelitian ini karena memungkinkan peneliti untuk fokus pada subjek yang memiliki karakteristik sesuai dengan kebutuhan penelitian (Xia et al., 2020). Pemilihan sampel yang terarah ini penting untuk memastikan data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kemampuan *lay-up shoot* dari siswa yang aktif dalam latihan. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai tingkat kemampuan siswa serta menjadi dasar dalam pengembangan program pelatihan yang lebih efektif.

Instrumen Penelitian

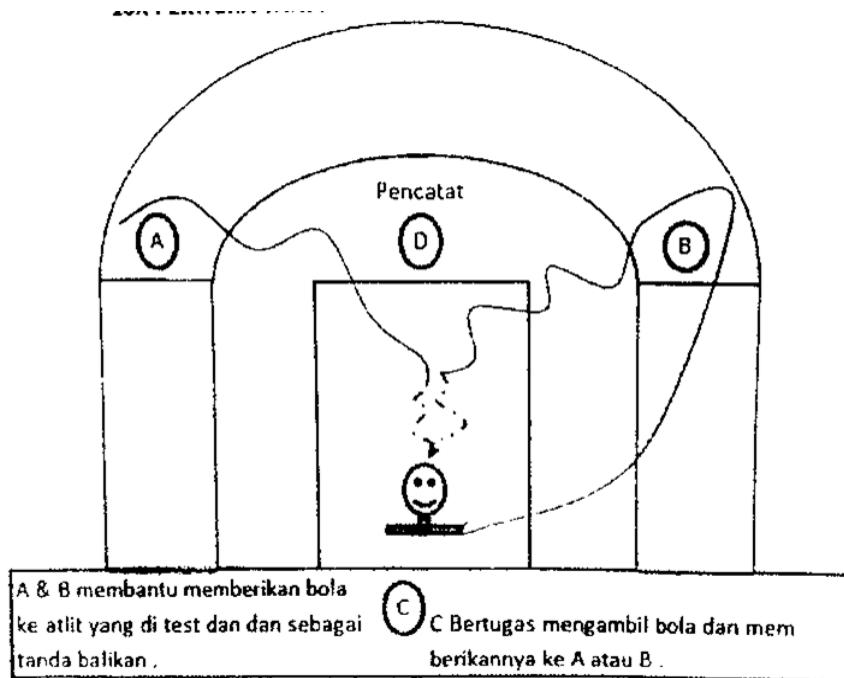
Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *lay-up shoot*, yang dirancang untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan tiga jenis *lay-up* sesuai panduan dari (Kemenpora, 2018), yaitu: *Original Lay-Up*, *Cutting Lay-Up Tanpa Mengenai Papan*, dan *Cutting Lay-Up dengan Papan*. Tes ini dipilih karena *lay-up shoot* merupakan salah satu teknik dasar penting dalam bola basket, yang membutuhkan kombinasi keterampilan fisik dan teknis, seperti keseimbangan, kekuatan, serta koordinasi gerakan tangan dan kaki (Sagiyonar, 2023).

Setiap peserta diminta untuk melakukan 30 tembakan *lay-up* dalam waktu 6 menit, yang dibagi ke dalam tiga kategori *lay-up*, masing-masing dilakukan sebanyak 10 kali (5 kali dari sisi kanan dan 5 kali dari sisi kiri). Instrumen ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis kemampuan siswa dalam berbagai situasi permainan yang menyerupai kondisi pertandingan sebenarnya. Skor diberikan untuk setiap tembakan yang berhasil (bola masuk), dan hasilnya digunakan untuk menentukan

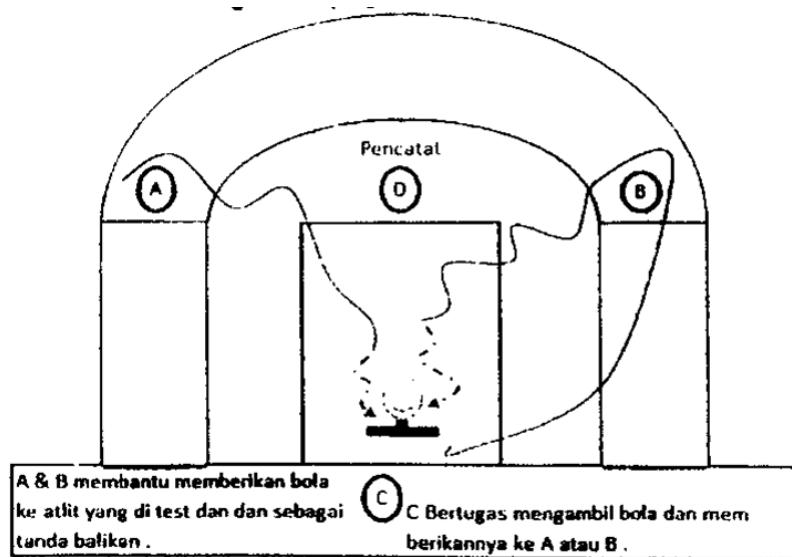
tingkat kemampuan siswa berdasarkan norma penilaian yang telah ditetapkan (Daub et al., 2022). Peralatan yang digunakan meliputi 6 bola basket standar nasional, 2 *stopwatch* untuk mengukur durasi pelaksanaan tes, 10 *cones* sebagai penanda area, form penilaian untuk mencatat hasil, dan papan tulis untuk membantu visualisasi hasil kepada peserta. Kombinasi dari berbagai alat dan metode ini memastikan bahwa data yang diperoleh akurat dan relevan untuk menganalisis keterampilan *lay-up shoot* siswa.



Gambar 1. Original Lay-Up



Gambar 2. Cutting Lay-Up Tanpa mengenai Papan



Gambar 3. Cutting Lay-Up dengan Papan

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan selama sesi latihan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tanjung. Proses ini berlangsung pada pukul 16.00–18.00 WIB, sesuai dengan jadwal latihan rutin yang telah ditetapkan. Sebelum tes dimulai, peneliti mempersiapkan seluruh peralatan yang diperlukan, seperti bola basket standar, *stopwatch*, *cones*, form penilaian, dan papan tulis. Persiapan ini bertujuan untuk memastikan pelaksanaan tes berjalan lancar dan data yang diperoleh akurat. Setiap peserta diberikan penjelasan mengenai prosedur tes dan jenis *lay-up* yang akan dilakukan. Peneliti dan asisten kemudian mengawasi jalannya tes, mencatat setiap tembakan yang berhasil, dan memberikan aba-aba pergantian jenis *lay-up*. Peserta diminta melakukan tiga jenis *lay-up* secara bergantian: *Original Lay-Up*, *Cutting Lay-Up Tanpa mengenai Papan*, dan *Cutting Lay-Up dengan Papan*. Setiap jenis dilakukan sebanyak 10 kali, sehingga total 30 tembakan per peserta. Selama tes berlangsung, dua asisten bertugas mencatat skor dan membantu mengatur alur pelaksanaan tes. Data hasil tes langsung dicatat dalam form penilaian yang telah disediakan untuk meminimalkan kesalahan pencatatan. Prosedur pengumpulan data ini dirancang untuk memastikan bahwa semua informasi yang dikumpulkan valid, konsisten, dan mencerminkan kemampuan aktual siswa (Bosselut et al., 2018).

Analisis Data

Data hasil tes keterampilan *lay-up shoot* dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan distribusi kemampuan siswa. Analisis melibatkan perhitungan rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), serta persentase kategori kemampuan. Perhitungan rata-rata digunakan untuk menentukan nilai tengah dari skor keseluruhan siswa, sedangkan simpangan baku digunakan untuk mengukur variasi skor dari rata-rata, memberikan wawasan tentang distribusi kemampuan antar siswa (Cavedon et al., 2015). Setelah nilai rata-rata dan simpangan baku dihitung, data dikategorikan ke dalam lima tingkat kemampuan berdasarkan norma yang telah ditentukan. Proses pengkategorian dilakukan dengan membandingkan skor masing-masing siswa dengan nilai rata-rata dan simpangan baku untuk menentukan kategori kemampuan mereka (Tarara et al., 2015). Kategori

ini membantu mengidentifikasi siswa yang berada di tingkat sangat baik hingga sangat rendah.

Tabel 1. Formula pengkategorian skor

Kategori	Rentang Skor
Sangat Baik	$> M + 1.5 SD$
Baik	$M + 0.5 SD \leq \text{Skor} \leq M + 1.5 SD$
Sedang	$M - 0.5 SD \leq \text{Skor} < M + 0.5 SD$
Rendah	$M - 1.5 SD \leq \text{Skor} < M - 0.5 SD$
Sangat Rendah	$< M - 1.5 SD$

Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memberikan visualisasi distribusi kemampuan siswa. Penyajian ini memudahkan interpretasi data, membantu pelatih dan pihak sekolah dalam menganalisis efektivitas program pelatihan, serta merancang strategi peningkatan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan individu siswa (Daub et al., 2022). Analisis ini memberikan landasan empiris bagi pengembangan program ekstrakurikuler bola basket yang lebih optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menggambarkan tingkat kemampuan *lay-up shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tanjung, yang diukur melalui tiga jenis tes: *Original Lay-Up*, *Cutting Lay-Up Tanpa menggunakan Papan*, dan *Cutting Lay-Up dengan Papan*. Setiap siswa diminta untuk melakukan 30 kali tembakan dalam waktu 6 menit, terdiri dari 10 tembakan untuk masing-masing jenis tes. Pelaksanaan ini dirancang untuk mensimulasikan kondisi pertandingan yang menuntut ketepatan dan kecepatan dalam melakukan *lay-up*. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan statistik deskriptif, yang meliputi perhitungan rata-rata (*mean*) untuk mengetahui performa keseluruhan siswa, simpangan baku (*standard deviation*) untuk mengukur variasi performa antar siswa, serta distribusi skor ke dalam kategori kemampuan berdasarkan norma yang telah ditentukan. Kategori kemampuan mencakup lima tingkatan: Sangat Baik, Baik, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori Sedang, dengan skor rata-rata 12,6 dan simpangan baku 2,72. Skor minimum yang dicapai adalah 6, sedangkan skor maksimum mencapai 17. Temuan ini memberikan gambaran rinci tentang distribusi kemampuan siswa, yang dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program pelatihan yang lebih spesifik dan efektif dalam meningkatkan keterampilan *lay-up shoot*.

Tabel 2. Deskriptif statistik tingkat kemampuan *lay-up shoot*

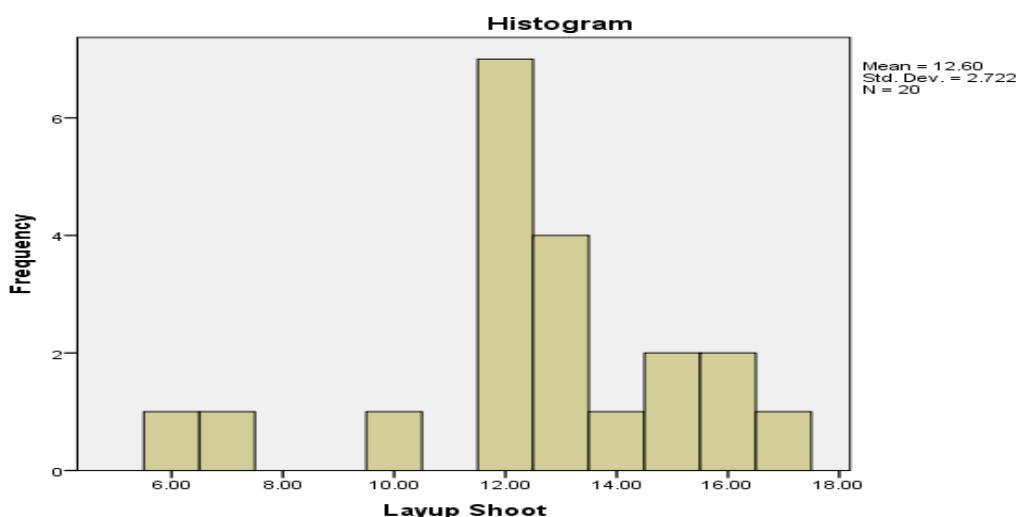
Descriptives Statistics		Statistic
Mean		12.6000
Lay-up Shoot	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound
		11.3260
		Upper Bound
5% Trimmed Mean		12.7222
Median		12.5000

Descriptives Statistics	Statistic
Variance	7.411
Std. Deviation	2.72223
Minimum	6.00
Maximum	17.00
Range	11.00
Sum	252.00

Berdasarkan perhitungan statistik deskriptif, skor siswa dikategorikan ke dalam lima tingkat kemampuan: Sangat Baik, Baik, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah. Kategorisasi ini dilakukan untuk memberikan gambaran yang jelas tentang distribusi kemampuan *lay-up shoot* di antara siswa. Sebagian besar siswa, yaitu 55%, berada dalam kategori Sedang, menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki keterampilan yang cukup, tetapi masih memerlukan peningkatan. Sebanyak 25% siswa masuk dalam kategori Baik, sementara 5% siswa menunjukkan performa Sangat Baik. Di sisi lain, 5% siswa berada dalam kategori Rendah, dan 10% lainnya masuk kategori Sangat Rendah, yang menandakan perlunya perhatian khusus dalam pelatihan mereka. Distribusi ini ditampilkan secara rinci dalam Tabel 3 dan divisualisasikan dalam Gambar 1, yang memberikan pandangan visual mengenai proporsi siswa dalam setiap kategori, memudahkan interpretasi dan perencanaan pelatihan lebih lanjut.

Tabel 3. Norma penilaian tingkat kemampuan *lay-up shoot*

Kategori	Interval	Jumlah	Percentase
Sangat Baik	> 16,68	1	5%
Baik	$13,96 \leq X < 16,68$	5	25%
Sedang	$11,23 \leq X < 13,96$	11	55%
Rendah	$8,51 \leq X < 11,23$	1	5%
Sangat Rendah	< 8,51	2	10%
Jumlah		20	100%



Gambar 4. Histogram tingkat kemampuan *lay-up shoot*

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (55%) berada dalam kategori Sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa keterampilan *lay-up shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tanjung sudah berada pada tingkat dasar yang cukup baik, namun belum optimal. Menurut teori *Skill Acquisition* (Taie, 2014), penguasaan keterampilan melalui tiga tahap utama – kognitif, asosiatif, dan otonom – dapat membantu menjelaskan hasil ini. Dalam konteks ini, sebagian besar siswa tampaknya masih berada di tahap asosiatif, di mana mereka telah memahami dasar-dasar teknik *lay-up* namun membutuhkan lebih banyak latihan untuk mencapai konsistensi. Tahap asosiatif ini ditandai dengan berkurangnya jumlah kesalahan, tetapi keterampilan belum sepenuhnya otomatis. Artinya, siswa masih perlu berpikir secara sadar tentang gerakan mereka, yang memengaruhi kelancaran dan efektivitas tembakan *lay-up*. Studi Panganiban (2023) menegaskan bahwa pada tahap ini, latihan yang terstruktur dengan baik, dikombinasikan dengan umpan balik dari pelatih, sangat penting untuk mempercepat transisi ke tahap otonom. Oleh karena itu, pelatih perlu memberikan bimbingan yang lebih intensif dan memperkenalkan variasi dalam latihan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mereka.

Sebanyak 25% siswa masuk dalam kategori Baik, dan 5% masuk kategori Sangat Baik. Kelompok ini menunjukkan performa yang mendekati optimal dalam tes *lay-up shoot*. Faktor fisik seperti kekuatan eksplisif otot tungkai, keseimbangan, dan koordinasi motorik memainkan peran penting dalam keberhasilan mereka. Wahyu (2023) menyoroti bahwa kekuatan eksplisif otot tungkai merupakan elemen kunci dalam menghasilkan tolakan yang kuat, yang diperlukan untuk mencapai lompatan optimal saat melakukan *lay-up*. Selain itu, pelatihan keseimbangan juga berkontribusi terhadap performa tinggi. Mashkoor & Hameed (2022) menemukan bahwa latihan keseimbangan meningkatkan stabilitas tubuh selama gerakan *lay-up*, memungkinkan pemain untuk mengontrol gerakan mereka dengan lebih baik bahkan dalam situasi tekanan tinggi. Oleh karena itu, siswa dalam kategori ini kemungkinan telah menerima pelatihan fisik tambahan yang berfokus pada penguatan otot tungkai dan peningkatan keseimbangan, yang membantu mereka mengeksekusi *lay-up* dengan efisien.

Sebaliknya, siswa yang berada dalam kategori Rendah (5%) dan Sangat Rendah (10%) mungkin menghadapi berbagai kendala, baik dari segi fisik maupun teknis. Faktor fisik, seperti kurangnya kekuatan otot atau keseimbangan, dapat menjadi penyebab utama performa yang rendah. Canli (2019) menyebutkan bahwa defisit dalam keseimbangan dan koordinasi motorik dapat menghambat kemampuan siswa untuk menyelesaikan gerakan *lay-up* dengan baik. Selain itu, siswa dalam kategori ini mungkin belum menguasai teknik dasar dengan benar, yang mengakibatkan ketidakmampuan untuk melakukan langkah-langkah yang efisien dan akurat. Dari perspektif kognitif, siswa dalam kategori ini mungkin masih berada pada tahap awal dari proses belajar keterampilan. *Cognitive Load Theory* (Qi-yong & Zhou, 2023) menjelaskan bahwa beban kognitif yang tinggi dapat mengganggu kemampuan siswa untuk memproses dan mengintegrasikan informasi baru, terutama dalam situasi latihan yang kompleks. Oleh karena itu, pelatih perlu mengadopsi pendekatan bertahap, di mana keterampilan diajarkan dalam komponen-komponen yang lebih kecil sebelum digabungkan dalam latihan penuh.

Motivasi intrinsik dan ekstrinsik juga merupakan faktor penting yang memengaruhi performa siswa dalam semua kategori. Wang et al. (2010) menyatakan bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik cenderung lebih berkomitmen terhadap latihan, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan mereka. Dalam konteks penelitian ini, siswa dengan performa tinggi kemungkinan memiliki motivasi intrinsik yang lebih kuat, yang mendorong mereka untuk terus berlatih dan memperbaiki keterampilan mereka meskipun menghadapi tantangan. Di sisi lain, motivasi ekstrinsik, seperti penghargaan atau pengakuan dari pelatih dan rekan satu tim, juga dapat memengaruhi tingkat keterlibatan siswa dalam latihan. Menciptakan lingkungan latihan yang mendukung, di mana setiap usaha siswa dihargai, dapat membantu meningkatkan motivasi mereka. Hal ini sejalan dengan temuan Lauria et al. (2021), yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam memotivasi siswa untuk mencapai performa optimal.

Menurut *Ecological Dynamics Framework*, keterampilan *lay-up shoot* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti kondisi fisik dan mental, tetapi juga oleh lingkungan tempat keterampilan tersebut dilatih. Lauria et al. (2021) menekankan pentingnya menciptakan kondisi latihan yang menyerupai situasi pertandingan sebenarnya untuk meningkatkan transfer keterampilan. Dalam latihan, pelatih dapat menambahkan elemen tekanan waktu, simulasi lawan, dan variasi posisi untuk meningkatkan adaptabilitas siswa. Latihan dalam lingkungan yang dinamis dan tidak terstruktur memberikan tantangan tambahan yang memaksa siswa untuk berpikir cepat dan beradaptasi dengan situasi. Hal ini sangat relevan untuk keterampilan seperti *lay-up shoot*, di mana pemain sering kali harus menyesuaikan gerakan mereka berdasarkan posisi lawan dan jarak dari ring. Dengan demikian, latihan yang dirancang untuk meniru kondisi pertandingan dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan mereka dalam situasi nyata.

Hasil penelitian ini juga dapat dianalisis melalui kerangka *Long-Term Athlete Development* (LTAD), yang menekankan pentingnya memberikan pelatihan yang sesuai dengan tahap perkembangan fisik dan psikologis siswa. Risjanna et al. (2022) menunjukkan bahwa program pelatihan yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan individu dapat membantu memaksimalkan potensi atlet muda. Misalnya, siswa dalam kategori rendah dapat difokuskan pada pengembangan keterampilan dasar dan kekuatan fisik, sementara siswa dalam kategori baik dapat diberikan latihan yang lebih spesifik dan kompleks. Model LTAD juga menyoroti pentingnya melibatkan siswa dalam berbagai jenis aktivitas fisik untuk mendukung perkembangan keterampilan yang lebih holistik. Dengan memanfaatkan variasi dalam latihan, seperti permainan kecil atau simulasi pertandingan, siswa dapat mengembangkan keterampilan motorik mereka sekaligus meningkatkan pemahaman taktis mereka dalam permainan.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan statistik deskriptif untuk menganalisis keterampilan atlet. Sebagai contoh, studi Pillay et al. (2020) menunjukkan bahwa statistik deskriptif dapat memberikan wawasan yang jelas tentang distribusi keterampilan dalam populasi tertentu, membantu dalam merancang intervensi yang sesuai. Demikian pula, Cunningham et al. (2022) menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik dalam mengukur keterampilan dan memberikan umpan balik yang relevan untuk

peningkatan performa. Studi lain oleh Jenkin et al. (2021) menemukan bahwa organisasi yang memiliki pendekatan strategis terhadap pelatihan cenderung menghasilkan tingkat keterampilan yang lebih tinggi di antara peserta mereka. Temuan ini mendukung pentingnya perencanaan yang matang dalam desain program pelatihan, terutama dalam konteks ekstrakurikuler yang bersifat sukarela.

Berdasarkan hasil dan pembahasan, beberapa strategi pelatihan dapat direkomendasikan untuk meningkatkan kemampuan *lay-up shoot* siswa. Pertama, pelatih dapat memperkenalkan latihan berbasis skenario yang mensimulasikan kondisi pertandingan. Latihan ini dapat mencakup elemen waktu, posisi lawan, dan tekanan psikologis untuk membantu siswa beradaptasi dengan situasi yang kompleks. Kedua, pelatihan fisik seperti *plyometric training* dapat ditingkatkan untuk memperbaiki kekuatan eksploratif otot tungkai, yang penting untuk tolakan saat *lay-up* (Wahyu, 2023). Ketiga, pelatih juga dapat memanfaatkan teknologi seperti video analisis untuk memberikan umpan balik visual kepada siswa, membantu mereka memahami kesalahan teknis dan bagaimana cara memperbaikinya (Panganiban, 2023).

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kemampuan *lay-up shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tanjung. Berdasarkan hasil analisis data, sebagian besar siswa (55%) berada dalam kategori Sedang, menunjukkan bahwa keterampilan dasar mereka dalam melakukan *lay-up* sudah cukup baik, tetapi masih memerlukan peningkatan untuk mencapai tingkat optimal. Selain itu, 30% siswa berada di kategori Baik dan Sangat Baik, mengindikasikan bahwa mereka memiliki penguasaan teknik yang lebih baik, didukung oleh faktor fisik seperti kekuatan eksploratif dan keseimbangan, serta motivasi tinggi. Di sisi lain, 15% siswa berada dalam kategori Rendah dan Sangat Rendah, yang menandakan adanya keterbatasan baik dalam aspek teknis maupun fisik. Faktor-faktor seperti kekurangan kekuatan otot tungkai, keseimbangan yang rendah, serta beban kognitif dalam memahami dan menerapkan teknik *lay-up* memengaruhi performa mereka.

Temuan ini menegaskan pentingnya program pelatihan yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan individu. Pelatihan berbasis skenario yang menyerupai kondisi pertandingan, penguatan fisik melalui latihan eksploratif, serta dukungan motivasional dari pelatih dapat membantu siswa meningkatkan keterampilan mereka secara bertahap. Kesimpulan ini sejalan dengan kerangka *Skill Acquisition, Ecological Dynamics*, dan *Long-Term Athlete Development* (LTAD), yang menekankan pentingnya pelatihan holistik dan berkelanjutan untuk mengembangkan keterampilan atlet muda secara optimal. Penelitian ini memberikan wawasan praktis bagi pelatih dan pihak sekolah untuk merancang program pelatihan yang lebih efektif, dengan fokus pada kebutuhan individual siswa untuk meningkatkan performa dalam permainan bola basket.

REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan kepada pelatih ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tanjung untuk mengadopsi pendekatan pelatihan yang lebih individual dan terstruktur. Untuk siswa yang berada dalam kategori Sedang, pelatih dapat memperkenalkan latihan berbasis skenario yang meniru kondisi pertandingan

sebenarnya, seperti latihan dengan waktu terbatas atau melibatkan pemain bertahan, guna meningkatkan adaptasi mereka terhadap situasi kompetitif. Sementara itu, bagi siswa dalam kategori Rendah dan Sangat Rendah, pelatihan dasar seperti peningkatan keseimbangan melalui latihan neuromuskular dan penguatan otot tungkai dengan *plyometric training* perlu diutamakan untuk memperbaiki aspek fisik mereka. Selain itu, penggunaan teknologi seperti video analisis direkomendasikan untuk memberikan umpan balik visual, sehingga siswa dapat dengan jelas melihat dan memperbaiki kesalahan teknis mereka. Pelatih juga perlu memotivasi siswa melalui pengakuan atas pencapaian kecil mereka, guna meningkatkan kepercayaan diri dan komitmen latihan. Terakhir, pihak sekolah diharapkan memberikan dukungan penuh berupa peningkatan fasilitas olahraga dan alokasi waktu latihan yang lebih fleksibel untuk memfasilitasi pengembangan keterampilan siswa. Implementasi rekomendasi ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas program ekstrakurikuler dan mengoptimalkan performa siswa dalam permainan bola basket.

REFERENSI

- Aliansyah, R., Afrinaldi, R., & Ismaya, B. (2022). Pengaruh media audio visual terhadap teknik dasar lay-up pada pembelajaran bola basket. *Jurnal Porkes*, 5(2), 406–415. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6324>
- Bosselut, G., Boiché, J., Salamé, B., Fouquereau, E., Guilbert, L., & Serrano, O. (2018). Transformational leadership and group cohesion in sport: Examining the mediating role of interactional justice using a within- and between-team approach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 912–928. <https://doi.org/10.1177/1747954118801156>
- Canli, U. (2019). Effects of neuromuscular training on motoric and selected basketball skills in pre-pubescent basketball players. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 16–23. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070103>
- Cavedon, V., Zancanaro, C., & Milanese, C. (2015). Physique and performance of young wheelchair basketball players in relation with classification. *PLOS ONE*, 10(11), e0143621. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0143621>
- Chua, Y., Quek, R., & Kong, P. (2016). Basketball lay-up: Foot loading characteristics and the number of trials necessary to obtain stable plantar pressure variables. *Sports Biomechanics*, 16(1), 13–22. <https://doi.org/10.1080/14763141.2016.1174288>
- Clancy, R., Herring, M., MacIntyre, T., & Campbell, M. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 232–242. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.09.003>
- Cunningham, I., Mergler, J., & Wattie, N. (2022). Training and development in sport officials: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 32(4), 654–671. <https://doi.org/10.1111/sms.14128>
- Daub, B., McLean, B., Heishman, A., & Coutts, A. (2022). The reliability and usefulness of a novel basketball standardized shooting task. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(4), 1285–1294. <https://doi.org/10.1177/17479541221100496>

- Feldman, J., Zhou, Y., Krug, C., Wilson, M., Lemery-Chalfant, K., & Shaw, D. (2021). Extracurricular involvement in the school-age period and adolescent problem behavior among low-income youth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 89(11), 947–955. <https://doi.org/10.1037/ccp0000685>
- Fredricks, J., & Eccles, J. (2010). Breadth of extracurricular participation and adolescent adjustment among African-American and European-American youth. *Journal of Research on Adolescence*, 20(2), 307–333. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2009.00627.x>
- Guimarães, E., Ramos, A., Janeira, M., Baxter-Jones, A., & Maia, J. (2019). How does biological maturation and training experience impact the physical and technical performance of 11–14-year-old male basketball players? *Sports*, 7(12), 243. <https://doi.org/10.3390/sports7120243>
- Idris, A., Nasuka, N., & Hidayah, T. (2023). The effect of ball-handling height frequency training and barrier training and agility on the ability to lay-up shoot basketball. *Juara Jurnal Olahraga*, 8(1), 257–266. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2676>
- Inoue, Y., Sato, M., & Nakazawa, M. (2018). Association between sporting event attendance and self-rated health: An analysis of multiyear cross-sectional national data in Japan. *Global Health Research and Policy*, 3(1). <https://doi.org/10.1186/s41256-018-0068-9>
- Jenkin, C., Uffelen, J., O'Sullivan, G., Harvey, J., Eime, R., & Westerbeek, H. (2021). Marketing up the wrong tree? Organisational perspectives on attracting and/or retaining older adults in sport. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.772361>
- Kemenpora. (2018). *Petunjuk pelaksanaan tes keterampilan dan norma PPLP di Indonesia 2018*. Asdep Pengelolaan Pembinaan Sentra dan SKO Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga.
- Lauria, A., Ribeiro, D., Bredt, S., & Werneck, F. (2021). Physical-motor indicators and specific skills of young basketball players after periodization training. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 23. <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2021v23e82862>
- Lundqvist, C. (2023). General lifestyle factors explain young athletes' mental health more than perceived coach autonomy support: A cross-sectional study on basketball players and gymnasts aged 10–22. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 9(3), e001648. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001648>
- Mashkoor, N., & Hameed, N. (2022). Effect of physical-kinesthetic intelligence exercises on developing motor abilities and basic skills of basketball in female students. *Sport TK-Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 11. <https://doi.org/10.6018/sportk.514981>
- Meirijal, Y. (2015). Hubungan koordinasi mata-tangan, power tungkai dan percaya diri terhadap hasil keterampilan lay-up shoot. *Jurnal Olahraga*, 1(2), 88–95. <https://doi.org/10.37742/jo.v1i2.50>

- Panganiban, T. (2023). Acquiring skills in basketball through observational learning. *Jurnal Sportif Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(2), 212–230. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i2.19395
- Pillay, L., Rensburg, D., Rensburg, A., Ramagole, D., Holtzhausen, L., Dijkstra, P., & Cronje, T. (2020). Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(7), 670–679. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.016>
- Qi-yong, D., & Zhou, T. (2023). Psychophysiology of basketball players submitted to high intensity exercise. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0322
- Ramadan, G., Gani, A., Haryanto, A., Samin, G., Fataha, I., & Kadir, S. (2021). Effect of kinesthetic perception, eye-hand coordination, and motivation on lay-up shoot. *Gorontalo Sport Science*, 1(1), 14. <https://doi.org/10.31314/gss.v1i1.914>
- Risjanna, M., Rismayadi, A., Mulyana, D., Kusumah, W., Nurcahya, Y., & Bakhri, R. (2022). Analysis of technical abilities and physical condition for women's basketball athletes of Bandung. *Juara Jurnal Olahraga*, 7(3), 672–682. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2392>
- Sagiyonar, E. (2023). The effect of limb explosive power and wrist flexion on the lay-up shoot ability of extracurricular basketball. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 335–341. <https://doi.org/10.52690/jswse.v4i3.558>
- Sakti, N. W. P., Yusuf, R., Suratno, A., & Irmansyah, J. (2021). The scientific method in physical education learning: A cross-sectional study. *Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: e-Saintika*, 5(3), 212–226. <https://doi.org/10.36312/esaintika.v5i3.571>
- Sofyan, D. (2020). Pengaruh model cooperative learning tipe student teams achievement division terhadap keterampilan lay-up shoot bola basket. *Jurnal Educatio FKIP Unma*, 6(2). <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i2.740>
- Spruit, A., Kavussanu, M., Smit, T., & IJntema, M. (2018). The relationship between moral climate of sports and the moral behavior of young athletes: A multilevel meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(2), 228–242. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0968-5>
- Taie, M. (2014). Skill acquisition theory and its important concepts in SLA. *Theory and Practice in Language Studies*, 4(9), 1971–1976. <https://doi.org/10.4304/tpls.4.9.1971-1976>
- Tarara, D., Fogaca, L., Taylor, J., & Hegedus, E. (2015). Clinician-friendly physical performance tests in athletes part 3: A systematic review of measurement properties and correlations to injury for tests in the upper extremity. *British Journal of Sports Medicine*, 50(9), 545–551. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095198>

- Wahyu, I. (2023). Relationship between leg muscle explosive power and lay-up shoot ability. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 5(1), 5–8. <https://doi.org/10.51559/ptji.v5i1.168>
- Wang, Y., Liu, W., Bian, W., & Tan, J. (2010). Perceived motivators and constraints among regular players of pick-up basketball games. *Asian Journal of Physical Education & Recreation*, 16(2), 25–31. <https://doi.org/10.24112/ajper.161895>
- Xia, M., Hu, P., & Zhou, Y. (2020). How parental socioeconomic status contribute to children's sports participation in China: A cross-sectional study. *Journal of Community Psychology*, 48(8), 2625–2643. <https://doi.org/10.1002/jcop.22439>