

**TINGKAT LAY-UP BOLA BASKET SISWA KELAS IX SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA ISLAM AL- AZHAR 17
PONTIANAK**

Fitri Atmodjo, H. Marzuki, dan Eka Supriatna
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Untan, Pontianak
Email : fitri_atmodjo@yahoo.com

Abstract: Research on the level of lay-up basketball junior secondary students Islam Al-Azhar 17 Pontianak. How aimed to determine the ability of shoot lay-up men's basketball in grade IX student in secondary school of Islam Al-Azhar 17 Pontianak. Forms of research used in this study is a quantitative descriptive study using survey methods. Results of the research capabilities basketball lay-up in Junior High School students Islam Al-Azhar 17 Pontianak is (1) lay-up from the right by the number of average value is 5.57. (2) Lay-up from the left by the number of average value is 4.4. So overall average value or mean is 4.99.

Keywords: The ability of a basketball lay-up

Abstrak: Penelitian tentang tingkat *lay-up* bola basket siswa Sekolah Menengah Pertama Islam Al-Azhar 17 Pontianak bertujuan untuk mengetahui Bagaimanakah kemampuan tembakkan *lay-up* bola basket pada siswa putra kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Islam Al-Azhar 17 Pontianak. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Hasil dari penelitian kemampuan *lay-up* bola basket siswa di Sekolah Menengah Pertama Islam Al-Azhar 17 Pontianak adalah (1) *lay-up* dari arah kanan dengan jumlah nilai rata-ratanya adalah 5,57. (2) *Lay-up* dari arah kiri dengan jumlah nilai rata-ratanya adalah 4,4. Jadi secara keseluruhan nilai rata-ratanya atau mean adalah 4,99.

Kata kunci: Kemampuan *lay-up* bola basket

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematik, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani juga sebagai media dan dasar perkembangan motorik, untuk kebugaran tubuh, dan prilaku hidup sehat, karena pendidikan jasmani memberikan pembelajaran jasmani dan olahraga, maka dengan sendirinya mendorong seseorang untuk membentuk pola hidup sehat. Permainan bola basket merupakan permainan olahraga yang sudah mendunia, bahkan sudah masuk di pelosok-pelosok desa dan dimainkan oleh anak-anak, orang dewasa bahkan orang tua. Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu terdiri atas 5 orang pemain, tiap regu berusaha memasukan bola kekeranjang lawan, dan mencegah lawan memasukan bola atau membuat angka. Selama permainan bola boleh dioper, dilempar, ditepis, digelindingkan, atau dipantulkan/didribel ke segala arah, sesuai kebutuhan atau teknik yang diterapkan. Tujuan dalam permainan bola basket adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, yang merupakan syarat regu tersebut dinyatakan pemenang. Di dalam permainan olahraga bola basket seharusnya dibutuhkan kemampuan fisik yang bagus karena mobilitas permainan bolabasket sangat cepat dan berotasi terus-menerus antar pemain. Kemudian persyaratan-persyaratan fisik sangat diperlukan untuk bermain basket pada tingkat persaingan yang tinggi dan lebih dari yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari, bahkan melampaui yang oleh jenis oleh olah raga lainnya, kebugaran dasar tidak akan mampu melakukannya. Bawa tujuan bola basket sebagai alat penempa fisik dan mental olahragawan sebagai dasar latihan-latihan khusus dalam cabang olah raganya. Karena kemampuan fisik yang baik sangat berpengaruh pada permainan bola basket yang baik juga, kemampuan fisik seseorang dapat dilatih contohnya dengan fitnes dan lainnya.

Olahraga basket merupakan olahraga yang memerlukan kualitas fisik yang dapat dicapai dengan latihan secara terus menerus dan sistematis. Oleh karena itu fisik yang prima merupakan sebuah keniscayaan yang dihasilkan dari proses latihan yang benar. "Latihan/*training* adalah proses yang amat kompleks yang melibatkan variabel-variabel internal dan eksternal, antara lain motivasi dan ambisi atlet, kuantitas dan kualitas latihan, volume dan intensitas latihan, pengalaman-pengalaman bertanding, (Harsono 2004:7). Karena dalam suatu latihan harus dilaksanakan secara terorganisasi secara baik agar bisa mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi. Adapun di sekolah SMP Islam Al-Azhar 17 Pontianak sangat menggemari permainan bola basket, sehingga olahraga ini menjadi favorit. Banyak prestasi yang diperoleh oleh siswa-siswi SMP Islam Al-Azhar 17 Pontianak, melalui event tingkat sekolah yang ada di Kota Pontianak. Untuk setiap tahunnya di kota Pontianak sering diadakan pertandingan basket antar SMP, dimana SMP Islam Al-Azhar 17 Pontianak selalu ikut partisipasi dan terkadang meraih juara piala bergilir, oleh sebab itu SMP Islam Al Azhar 17 Pontianak bisa dikatakan SMP yang cukup diperhitungkan di Kota Pontianak, hal ini dikarenakan pembinaan olahraga basket sangat baik dan disertai fasilitas sarana dan prasarana yang sangat baik

pula, seperti lapangan basket yang standar, jumlah bola yang cukup. Selain penjelasan di atas untuk menghasilkan pemain-pemain basket yang baik haruslah ada pembinaan yang baik, adanya motivasi dari orang tua, dukungan dari sekolah dan harus memiliki pelatihan yang benar-benar berkualitas. Kemampuan adalah suatu kesanggupan dalam melakukan sesuatu. Jadi setiap kemampuan orang itu pasti berbeda-beda dalam melakukan tindakan untuk melakukan suatu perbuatan. Tembakkan *lay-up* merupakan tembakan yang paling sering dilakukan untuk meraih poin, karena dalam buku DIKTAT FIK, UNY (2006:35) bahwa tembakan *lay-up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat.

Tembakkan *lay-up* ini merupakan gerakan koordinasi antara mengiring diteruskan dengan lompat dilanjutkan dengan melangkah kemudian lompatan maksimal ke arah ring yang terakhir adalah gerakan menembak saat dalam keadaan melayang. Jadi kemampuan *lay-up* adalah kemampuan teknik menembak bola dengan cara berlari dua langkah kemudian meletakan bola ke dalam ring basket. Yaitu dapat diukur dengan banyaknya bola yang masuk ke dalam ring dengan menggunakan teknik tembakkan *lay-up*, dalam penelitian ini hanya melihat banyaknya bola yang masuk dengan waktu yang telah ditentukan. Berdasarkan paparan dari latar belakang di atas, peneliti menyampaikan permasalahan peneliti sebagai berikut: "Bagaimanakah kemampuan tembakkan *lay-up* bola basket pada siswa putra kelas IX di SMP Islam Al-Azhar 17 Pontianak". Sub masalah ini adalah :(1). Bagaimana rata-rata kemampuan tembakkan *lay-up* dari arah kanan. (2). Bagaimana rata-rata kemampuan tembakkan *lay-up* dari arah kiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Bagaimanakah kemampuan tembakkan *lay-up* bola basket pada siswa putra kelas IX di SMP Islam Al-Azhar 17 Pontianak.

Kemudian untuk mengetahui nilai rata-rata *lay-up* kanan dan *lay-up* kiri. Bola basket merupakan permainan bola besar, jadi permainan bola basket merupakan permainan olahraga yang menggunakan bola besar, dimana dalam permainan ini sangat membutuhkan stamina yang kuat karena mobilitas gerak dalam satu lapangan sangat cepat, dan pergerakan kaki dan irungan tangan untuk mendribel bola haruslah singkron, tujuan dari permainan ini adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dengan kemenangan dan kekompakan tim. Jumlah satu tim yang bermain di dalam suatu lapangan adalah lima pemain dan di lengkapi dengan cadangan. Menurut Agus Salim (2007:10) permainan bola basket adalah satu permainan antara dua tim dimana masing-masing tim saling melempar bola ke dalam ring atau jala basket tim lawan untuk mencetak atau mendapatkan nilai (skor). Sedangkan menurut Jon Oliver (2007:vi) bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik,

menghibur dan menyehatkan. Permainan bola basket biasanya sering dijadikan sebagai olahraga kelas meting yaitu pertandingan antar kelas yang sangat menarik yang dilakukan setelah melakukan ulangan umum, ini juga bisa memotifasi siswa untuk lebih giat berlatih untuk menekuni olahraga basket ini. Didukung dengan fasilitas yang memadai akan memudahkan siswa untuk berlatih dengan baik. Selain berlatih di sekolah siswa bisa melakukan latihan di luar yaitu di klub-klub yang ada agar bisa menambah teknik dan stamina yang hebat . Prinsip yang mendasar dalam permainan bola basket adalah bahwa permainan ini merupakan suatu permainan yang dilakukan tanpa unsur kekerasan atau tidak begitu kasar, dengan tidak ada unsur menendang, menjegal dan menarik, serta tidak begitu susah dipelajari (Irsyada, 1999:7), jadi permainan bola basket ini sangat unik dan menarik untuk dipelajari dan merupakan permainan yang merakyat karena dimainkan disemua kalangan. Kemudian Menurut Agus Salim (2008:11) kemampuan dasar permainan bola basket adalah: menangkap bola, melempar atau mengoper bola, mengiring (mendribel) bola, dan menembakkan bola ke bagian dalam ring jala lawan. Permainan bola basket tidak sesulit yang anda bayangkan, oleh sebab itu harus ada ketekunan dalam latihan. Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukan bola ke basket lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah agar tidak membuat nilai (DIKTAT FIK, UNY 2002:22), oleh sebab itu semua pemain harus mempunyai tembakan, diikuti mengiring, operan yang tepat dan jitu, adapun teknik dalam permainan bola basket untuk mencetak angka adalah mempunyai tembakkan yang hebat.

METODE

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey, karena peneliti ingin mengetahui hasil akhir dari masalah yang akan diteliti oleh sebab itu metode survey yang paling tepat digunakan. metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penggunaan metode dalam penelitian harus sesuai dan mengarah pada suatu tujuan penelitian, selain itu dapat juga dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Sugiyono 2010:3).Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey.Menurut Sugiyono (2011:12) metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data. Kemudian menurut Suharsimi Arikunto (2006:110) survey bukanlah hanya mengetahui status gejala, tetapi juga bermaksud menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah dipilih atau ditentukan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelasIX SMP Islam Al Azhar 17 Pontianak yang berjumlah 20 orangsiswa, sedangkan Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Islam Al Azhar 17 Pontianak kelas IX sebanyak 20 orang yang ditetapkan sebagai sampel semua karena jumlah sampel atau subyeknya kurang dari 100 orang, oleh sebab itu dalam pengambilan sampel menggunakan *teknik total sampling*, yaitu mengikutkan semua anggota populasi sebagai sampel penelitian.Waktu dan tempat pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut: Tanggal : 11dan 16 januari 2013, pukul : 08.00 wib, tempat di Lapangan Bola basket SMP Islam Al Azhar 17 Pontianak, Alat yang digunakan dalam pengambilan data pada pelaksanaan tes ini adalah lapangan basket, bola basket, peluit, alat tulis serta *Stopwatch*.

Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran yaitu dengan menggunakan teknik survey. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:127) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok. Adapun tes yang di lihat adalah hasil akhir gerakkan *lay-up* pada permainan bolabasket yaitu hanya melihat seberapa banyak bola yang masuk ke dalam ring, kemudian dihitung dengan system komputerisasi. Kemudian menurut Sugiyono (2010) teknik pengumpulan data merupakan langkah paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.Sebagai alat pengumpul informasi atau data, tes harus dirancang secara khusus.

Tes digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian atau prestasi. Untuk mengukur kemampuan dasar antara lain: tes untuk mengukur Inteligensi (IQ), tes minat, tes bakat khusus, dan sebagainya (Suharsimi Arikunto 2002:198), cara pengambilan datanya yaitu dengan tes kemampuan *lay-up* siswa yaitu melihat dan menghitung banyaknya bola yang masuk ke ring dengan menggunakan teknik tembakkan *lay-up*.

Instrument penelitiannya adalah Untuk mengetahui kemampuan seseorang terhadap kemampuan tembakkan *lay-up* ,maka dilakukan tes tembakkan *lay-up* yaitu dengan cara melakukan tembakkan *lay-up* 8 kali kesempatan, setiap satu kesempatan dan bola masuk maka bernilai 1 sedangkan tembakkan *lay-up* yang tidak masuk bernilai nol.Teknik Pelaksanaan Tes: (1)Testee berdiri dari tengah lapangan dan memegang bola basket boleh dari samping kanan, kiri atau tengahSetelah aba-aba “ya” testee mendribble bola sendiri dilanjutkan dengan melakukan tembakkan *lay-up* ke ring. (2) Jika testeepada waktu melakukan tembakkan *lay-up* menggunakan tangan kanan, maka kaki yang digunakan untuk tolakan adalah kaki kiri,Jika testeepada waktu melakukan tembakkan *lay-up*

menggunakan tangan kiri, maka kaki yang digunakan untuk tolakan adalah kaki kanan (3) Kesempatan melakukan tembakkan *lay-up* dilakukan 8 kali ulangan. Penilaian :tembakkan yang syah masuk adalah tembakkan yang langkahnya betul dan bola masuk ke ring basket. Percobaan dilakukan sebanyak 8 kali.Skor tes adalah dihitung semua bola yang syah masuk.Setiap kali bola masuk kedalam ring basket mendapat nilai satu dan jika tidak masuk nilainya nol. Semakin banyak skor tes yang diperoleh berarti semakin baik.

Teknik analisis datanya Menurut Sugiyono (2010:334) analisis data proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat dipahami, dan temuanya dapat diinformasikan kepada orang lain. Jadi apabila data sudah terkumpul semua dan harus diolah dan diinformasikan hasilnya.Untuk memperoleh suatu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan suatu langkah penting dalam penelitian.Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah : (1) statistik deskriptif, (2) Deskriptif persentase. Dalam penelitian ini juga menggunakan perhitungan deskriptif persentase dengan rumusnya:

$$Dp = - x 100\%$$

Keterangan :

Dp = Deskriptif persentase

n = Jumlah nilai yang diperoleh

N = jumlah seluruh nilai

% = tingkat persentase yang dicapai (Riduwan, 2010:234)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data penelitian ini diperolah dari 20 siswa dengan mengukur kemampuan tembakkan *lay-up* siswa SMP Islam AL-Azhar 17 Pontianak dalam permainan bola basket dari hasil deskriptif data maka diperoleh gambaran tentang karakteristik dari distribusi skor-skor dari variabel yang di teliti.Secara sistematis penyajian data penelitian dimulai dari variabel kemampuan tembakkan *lay-up* siswa SMP Islam AL-Azhar 17 Pontianak dalam permainan bola basket. Dimana data tersebut disajikan dan disusun berdasarkan skor terendah rerata, skor tertinggi, Modus, Mean, Median, Simpangan Baku, Varians.Deskripsi Data Kemampuan Tembakkan *Lay-Up* Total.Data kemampuan tembakkan *lay-up* dalam penelitian ini adalah variabel dalam penelitian. Skor data yang telah diperoleh dapat dilihat pada data induk penelitian (Lampiran 8), sedangkan rangkuman data statistik dapat disajikan sebagai berikut:Nilai terendah:14, Nilai tertinggi:19,

Modus: 17, Mean: 16,4, Median : 17, Simpangan Baku: 1,602, dan Variansi: 2,568.

Adapun distribusi frekuensi data tentang kemampuan tembakkan *lay-up* total dapat disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Tembakkan Lay-Up Total

No	Interval	Frekuensi	Indicator	Persentase
1	11-15	7	Tinggi	35%
2	6-10	13	Sedang	65%
3	1-5	0	Rendah	0%
Jumlah			100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut dapat dilihat bahwa kemampuan tembakkan *lay-up* paling banyak dimiliki siswa ditempati kelas ke-2 pada interval 6-10 dengan frekuensi 13 siswa, persentasenya 65% dan indikatornya sedang. Kemudian diikuti kelas ke-1, yaitu pada interval 11-15 dengan frekuensi 7 siswa, persentasenya 35% dan indikatornya rendah, lalu diikuti kelas ke-3 pada interval 1-5 tidak ada responden.

Deskripsi data kemampuan tembakkan *lay-up* kanan. Data kemampuan tembakkan *lay-up* dalam penelitian ini adalah variabel dalam penelitian. Skor data yang telah diperoleh dapat dilihat pada data induk penelitian (Lampiran 5), sedangkan rangkuman data statistik dapat disajikan sebagai berikut: Nilai terendah: 5, Nilai tertinggi : 7, Modus: 6, Mean: 5,75, Median: 6, Simpangan Baku: 0,638, Variansi: 0,407. Adapun distribusi frekuensi data tentang kemampuan tembakkan *lay-up* kanan dapat disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Tembakkan Lay-Up Kanan

No	Interval	Frekuensi	Indicator	Persentase
1	6-8	13	Tinggi	65%
2	3-5	7	Sedang	35%
3	0-2	0	Rendah	0%
Jumlah			100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut dapat dilihat bahwa kemampuan tembakkan *lay-up* paling banyak dimiliki siswa ditempati kelas ke-1 pada interval 6-8 dengan frekuensi 13, persentase 65% indikatornya tinggi. Kemudian diikuti kelas ke-2, yaitu pada interval 3-5 dengan frekuensi 7 persentase 35%, lalu diikuti kelas ke-3 tidak ada responden.

Deskripsi Data Kemampuan Tembakkan *Lay-Up* Kiri. Data kemampuan tembakkan *lay-up* kiri dalam penelitian ini adalah variabel dalam penelitian. Skor data yang telah diperoleh dapat dilihat pada data induk penelitian (Lampiran 6), sedangkan rangkuman data statistik dapat disajikan sebagai berikut: Nilai terendah: 3, Nilai tertinggi: 5, Modus: 5, Mean: 4,4, Median: 4,5, Simpangan Baku : 0,680, Variansinya : 0,463, Adapun distribusi frekuensi data tentang kemampuan tembakkan *lay-up* kiri dapat disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Tembakkan *Lay-Up* Kiri

No	Interval	Frekuensi	Indicator Presentase
1	6-80	Tinggi	0%
2	3-520	Sedang	100%
3	0-20	Rendah	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut dapat dilihat bahwa kemampuan tembakkan *lay-up* paling banyak dimiliki siswa ditempati kelas ke-2 pada interval 3-5 dengan frekuensi 20 siswa, persentasenya 100% kategorinya sedang. Kemudian diikuti kelas ke-1 dan kelas ke-3 sama-sama tidak ada responden.

PEMBAHASAN

Pembelajaran merupakan salah satu dari proses atau tahap persiapan untuk membentuk siswa supaya bisa memahami dan pembinaan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran bola basket di sekolah, merupakan salah satu bentuk pembelajaran Pendidikan Jasmani di tingkat Sekolah untuk membentuk siswa-siswi dalam bermain bola basket supaya dapat memahami dan meningkatkan kesegaran jasmani. Pembelajaran bola basket di sekolah, khususnya di SMP Islam Al-Azhar 17 Pontianak, dengan tujuan meningkatkan kebugaran siswa dalam pembelajaran Penjas pada sekolah ini.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa :

- 1) Kemampuan tembakkan *lay-up* siswa kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Islam AL-Azhar 17 Pontianak tergolong dalam indikator sedang dengan rata-rata sebesar 10,15.

Tabel 4 Hasil Klasifikasi Norma Penilaian Tes Kemampuantembakkan *lay-up* Total siswa kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Islam AL-Azhar 17 Pontianak

No	Interval skor	Frekuensi	Indikator Presentase
1	11-15	7	Tinggi 35%
2	6-10	13	Sedang 65%
3	1-5	0	Rendah 0%
Jumlah			20 100%

Hal ini diperkuat dari hasil penelitian bahwa kemampuantembakkan *lay-up* paling banyak dimiliki siswaditempati kelas ke-2 pada interval 6-10 dengan frekuensi 13, persentasenya 65% indikatornya sedang. Kemudian diikuti kelas ke-1, yaitu pada interval 11-15 dengan frekuensi 7, persentase nya 35% indikatornya tinggi, lalu diikuti kelas ke-3 pada interval 1-5 tidak ada responden. .

- 2) Kemampuantembakkan *lay-up* kanan siswa kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Islam AL-Azhar 17 Pontianak tergolong dalam indikator sedang dengan rata-rata sebesar 5,75.

Tabel 5 Hasil Klasifikasi Norma Penilaian Tes Kemampuantembakkan *lay-up* kanan pada siswa kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Islam AL-Azhar 17 Pontianak

No	Interval Skor	Frekuensi	Indikator Presentase
1	6-8	13	Tinggi 65%
2	3-5	7	Sedang 35%
3	0-2	0	Rendah 0%
Jumlah			20 100%

Hal ini diperkuat dari hasil penelitian bahwa kemampuantembakan *lay-up* kanan paling banyak dimiliki siswaditempati kelas ke-1 pada interval 6-8 dengan frekuensi 13, persentasenya 65%, indikatornya tinggi. Kemudian diikuti kelas ke-3, yaitu pada interval 0-2 tidak ada responden.

- 3) Kemampuantembakkan *lay-up* kiri siswa kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Islam AL-Azhar 17 Pontianak tergolong dalam indikator sedang dengan rata-rata sebesar 4,4.

Tabel 6 Hasil Klasifikasi Norma Penilaian Tes Kemampuantembakkan *lay-up* kiri pada siswa kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Islam AL-Azhar 17 Pontianak

No	Interval Skor	Frekuensi	indicator	Presentase
1	6-80	Tinggi	0%	
2	3-520	Sedang	100%	
3	0-20	Rendah	0%	
Jumlah		20	100%	

Hal ini diperkuat dari hasil penelitian bahwa kemampuantembakkan *lay-up* aling banyak dimiliki siswa yaitu kelas ke-2 pada interval 3-5 dengan frekuensi 20, persentasenya 100% , indikatornya sedang. Kemudian diikuti kelas ke-1 dan kelas ke-3 tidak ada responden.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia.Salah satu cabang olahraga yang digemari di kalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga bola basket.Dalam pelaksanaannya olahraga bola basket di Sekolah Menengah Pertama Islam AL-Azhar 17 Pontianak mendapatkan respon yang baik dari pihak sekolah maupun dari siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kemampuantembakkan *lay-up* dalam bola basket di Sekolah Menengah Pertama Islam AL-Azhar 17 Pontianak maka dapat ditarik kesimpulan umum yaitu diperoleh hasil bahwa “KemampuanTembakkan *Lay-Up* Siswa Kelas IX Sekolah Menengah Pertama Islam AL-Azhar 17 Pontianak siswa dalam kategori sedang, kemudian secara khusus, ditemukan bahwa: (1) Kemampuan tembakkan *lay-up* kanan siswa kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Islam AL-Azhar 17 Pontianak tergolong dalam kelompok sedang dengan rata-rata sebesar 5,75 kali atau 6 kali dalam 8 kali kesempatan. (2) Kemampuan tembakkan *lay-up* kiri siswa kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Islam AL-Azhar 17 Pontianak tergolong dalam kelompok sedang dengan rata-rata sebesar 4,4 kali atau 4 kali dalam 8 kali kesempatan.

Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut: Mengingat olahraga bola basket cukup diminati oleh siswa Sekolah Menengah Pertama Islam AL-Azhar 17 Pontianak perlu kiranya diselenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola basket dan dikelola lebih baik. Guru Pendidikan Jasmaniaupun pelatih memperhatikan kemampuan

tembakkan *lay-up* dalam olahraga bola basket karena tembakkan tersebut memberi sumbangsih yang besar dalam perolehan poin pada permainan bola basket. Hendaknya pihak sekolah meningkatkan sarana dan prasarana terutama untuk peralatan olahraga bola basket sehingga bisa meningkatkan kemampuan teknik dasar bola basket pada umumnya dan tembakkan *lay-up* pada khususnya.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, Suharsimi. (2002). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**

Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Arikunto, Suharsimi. (2006). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**

Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Christian, Andre. (2013). **Skripsi Pengaruh Media Pembelajaran AudioVisual Terhadap Hasil Belajar Mengiring Bola Pada Siswa Kelas V SD Subsidi Sibale.** Pontianak: Universitas Tanjungpura.

Dinata, Marta. (2008). **Bola Basket, Konsep dan Teknik Permainan Bola Basket.** Jakarta : Cerdas Jaya.

FIBA.(2006). **Peraturan Resmi Bola Basket.** Jakarta : Perbasi.

Harsono.(1988). **Latihan Kondisi Fisik.** Bandung: IKIP Bandung.

Irsyada, Machfud.(1999/2000). **Bola Basket.** Jakarta : Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Nurhasan & Cholil, H. (2007). **Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan.** Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia.

Oliver, Jon. (2007). **Dasar- Dasar Bola Basket.** Bandung : Pakar Raya.

Keven Prusak. (2007). **Permainan Bola Basket.** Yogyakarta : Citra Aji Permana.

Riduwan. (2010). Dasar-Dasar Statistika. Bandung: ALFABETA

Salim, Agus. (2007). **Buku Pintar Bola Basket.** Bandung : Jembar.

Sugiyono.(2009). **Metode Penelitian Pendidikan.** Bandung: ALFABETA.