

**PERBANDINGAN LATIHAN *LAY UP* SISI KANAN  
DAN KIRI TERHADAP KETERAMPILAN  
GERAK DASAR *LAY UP***

**(Skripsi)**

**Oleh**

**Nurhayati**

**(0813051066)**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2013**

# PERBANDINGAN LATIHAN *LAY UP* SISI KANAN DAN KIRI TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR *LAY UP*

**NURHAYATI**

**Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Univeritas**

**Lampung**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan *lay up* sisi kanan dan latihan *lay up* sisi kiri, serta untuk mengetahui perbandingan mana yang lebih efektif antara latihan *lay up* sisi kanan dan sisi kiri terhadap keterampilan gerak dasar *lay up* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan populasi adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Bandar Lampung yang berjumlah 28 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah *ordinal pairing*. Teknik pengumpulan data untuk mengetahui peningkatan keterampilan gerak dasar *lay up*. Analisis data hasil tes awal dan akhir latihan *lay up* sisi kanan dan sisi kiri terhadap keterampilan gerak dasar *lay up* menggunakan teknik analisis data uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *lay up* sisi kanan dan sisi kiri. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan nilai rata-rata siswa *lay up* sebelum diberikan perlakuan sebesar Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan *lay up* sisi kanan memberikan pengaruh yang lebih besar daripada latihan *lay up* sisi kiri terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar *lay up* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

**Kata kunci : Latihan, *Lay up* sisi kanan dan sisi kiri,  
Keterampilan gerak dasar *lay up***

## **COMPARISON BETWEEN THE EFFECT OF RIGHT SIDE LAY UP AND LEFT SIDE TO LAY UP BASIC MOVEMENT ABILITY**

### **Abstract**

This research held to know the effect of right side lay up and left side exercise, as well as to know which one is more effective in improving the ability of lay up basic movement for the students in SMA Negeri 5 Bandar Lampung those participate in basket extracurricular.

The type of the research is experimental research. In this case, I choose 28 students those participate in basket extracurricular in SMA Negeri 5 Bandar Lampung as population. Sampling technique applied in this research is ordinal pairing. The technique of data collection is applied to know the enhancement of ability of lay up basic movement. For analyzing the result, I apply't data analysis technique.

The result of this research indicates that there is an effect of right side lay up exercise and left side exercise. This is proved by the enhancement of the average value of students ability in practicing lay up. Before they applied the exercise, the average value is 67,50 and 65,60. And then the value increases to 71,60 and 70,30 after they applied the exercise.

Based on the result of this research, I can conclude that the method of right side lay up exercise is better than left side lay up exercise in enhancing the ability to apply basic lay up movement, particularly for the students those participate in basket extracurricular in SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

Keywords : Exercise, right side lay up and left side, lay up basic movement  
ability

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Kegiatan pendidikan jasmani dapat dilihat melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler merupakan proses yang tujuannya untuk memberikan kemampuan gerak dasar berdasarkan tingkat perkembangan dan pertumbuhan siswa secara individu maupun kelompok. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari pendidikan nonformal yang merupakan bentuk dari pengembangan kurikulum tingkat satuan pengajaran yang bertujuan sebagai pendukung pendidikan formal di sekolah.

Bolabasket merupakan olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. *Lay up* (tembakan melayang) merupakan salah satu teknik dalam permainan bola basket yaitu usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. Tugas geraknya, terdiri dari awalan dengan mendribble bola, sikap melompat dengan satu kaki bergantian pada lompatan kedua melepaskan tembakan dengan memantulkan bola ke bagian atas papan ring terlebih dahulu ataupun langsung memasukkan bola ke ring dengan satu tangan. Tugas gerak tersebut harus dilakukan dalam satuan gerak yang berangkai tanpa terputus-putus.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 5 Bandar Lampung masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan *lay up* dari arah sisi kanan dan kiri ring basket

dikarenakan kurangnya penguasaan teknik dasar gerakan *lay up*, kurangnya intensitas latihan teknik *lay up* secara sistematis dan berke-lanjutan, serta faktor utama adalah masih kurangnya unsur kondisi fisik siswa meliputi koordinasi, kekuatan lengan dan kekuatan pergelangan tangan, untuk melakukan gerakan tersebut. Penulis melihat bahwa pada pelaksanaan gerak dasar *lay up* masih banyak siswa ekstrakurikuler mengalami kesulitan pada teknik dasar gerakan *lay up*.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini mengambil judul ” Perbandingan Latihan *Lay up* Sisi Kanan Dan Sisi Kiri Terhadap Keterampilan Gerak Dasar *Lay up* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di SMAN 5 Bandar Lampung.”

### Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Rendahnya kemampuan sikap awalan *lay up* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 5 Bandar Lampung.
2. Rendahnya kemampuan pelaksanaan teknik dasar *lay up* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 5 Bandar Lampung.
3. Belum digunakannya latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil gerak dasar *lay up* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 5 Bandar Lampung.

### Pembatasan Masalah

Adapun pembatasan masalah penelitian ini adalah “ membandingkan latihan *lay up* sisi kanan dan sisi kiri terhadap keterampilan gerak dasar *lay up* dengan

mengambil subjek penelitian siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 5 Bandar Lampung”

siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 5 Bandar Lampung.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh dari latihan *lay up* sisi kanan terhadap keterampilan gerak dasar *lay up* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 5 Bandar Lampung ?
2. Apakah ada pengaruh dari latihan *lay up* sisi kiri terhadap keterampilan gerak dasar *lay up* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 5 Bandar Lampung ?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *lay up* sisi kanan dan sisi kiri terhadap keterampilan gerak dasar *lay up* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 5 Bandar Lampung?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui pengaruh *lay up* dengan model latihan *lay up* sisi kanan terhadap keterampilan gerak dasar *lay up* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 5 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui pengaruh *lay up* dengan model latihan *lay up* sisi kiri terhadap keterampilan gerak dasar *lay up* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 5 Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui perbandingan mana yang lebih efektif antara *lay up* sisi kanan dan sisi kiri terhadap keterampilan gerak dasar *lay up* pada

### **Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Peneliti
2. Siswa
3. Bagi Sekolah
4. Bagi Program Studi

### **Ruang Lingkup Penelitian**

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMAN 5 Bandar Lampung.
2. Objek penelitian yang diamati adalah tes keterampilan gerak dasar *lay up* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 5 Bandar Lampung.
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswa ekstrakurikuler SMAN 5 Bandar Lampung.

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **Pendidikan Jasmani**

Sukintaka ( 1998 : 24 ) mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan pendidikan jasmani adalah suatu proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktifitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya.

#### **Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler memberikan kemungkinan perkembangan sosial, kultural, dan keterampilan yang dapat dimanfaatkan oleh anggota masyarakat. Bentuk pendidikan luar sekolah yang tidak formal mengakibatkan tidak adanya keseragaman pola yang bersifat nasional dan memiliki model yang

sangat beragam (Tirtarahardja dan La Sula, 2000: 264). Kegiatan ekstrakurikuler yang biasanya dihadirkan di sekolah adalah bentuk kegiatan yang masih berhubungan dengan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan.

### **Keterampilan Gerak Dasar**

Gerak dasar adalah gerak yang perkembangannya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Rusli Lutan (1998:103) membagi tiga gerakan dasar yaitu, (1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif.

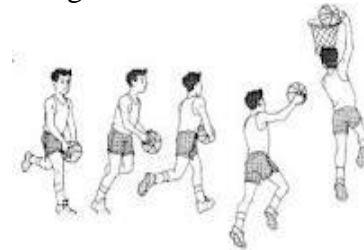
### **Permainan Bola Basket**

Hal Wissel (2000:3), bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing 5 orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, sedangkan pemain pengganti sebanyak-banyaknya 7 orang sehingga setiap regu paling banyak terdiri dari 12 orang pemain. Wasit yang memimpin dalam pertandingan terdiri dari 2 orang yang senantiasa berganti posisi. Waktu permainan 2x20 menit bersih, tidak termasuk masa istirahat 10 menit, time out, dua kali bagi masing-masing regu tiap babak selama 1 menit, saat pergantian pemain dan saat peluit dibunyikan wasit karena bola ke luar lapangan atau terjadi pelanggaran/kesalahan terjadi foul dan traveling.

#### **1. Keterampilan *Lay Up***

Tembakan lay-up adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan ring basket, hingga seola-olah bola itu diletakkan kedalam ring basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Melangkah

dua kali kemudian mengoper atau menembak merupakan unsur yang sangat penting dalam bola basket, maka melangkah dengan dua hitungan ini perlu sekali dilatihkan dan diajarkan dengan cermat dan berulang-ulang



Gambar 1. *Lay up*

Menurut Akor Sitepu (2010:43), ada tiga hal yang perlu diperhatikan dalam tembakan lay up adalah : (1) Saat menerima bola; (2) Saat melangkah; (3) Saat melepaskan bola.

### **Teori Latihan**

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. (Harsono, 1988 :101).

### **Prinsip-Prinsip Latihan**

1. Prinsip beban lebih (overload)
2. Konsistensi
3. Spesifikasi
4. Progresif
5. Individualitas
6. Intensitas Latihan

### **Komponen Sistem Latihan**

Rusli Lutan dkk (2002: 40-42) menyatakan bahwa, pada setiap kegiatan latihan yang akan dilakukan, maka langkah-langkah yang harus diperhatikan yaitu pemanasan (*warm-up*), latihan inti dan pendinginan (*cooling-down*)

## Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha<sub>1</sub>: Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *lay up* sisi kanan terhadap keterampilan gerak dasar *lay up* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

Ha<sub>2</sub>: Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *lay up* sisi kiri terhadap keterampilan gerak dasar *lay up* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

Ha<sub>3</sub> : Ada perbandingan yang signifikan dari latihan *lay up* sisi kanan dan kiri terhadap keterampilan gerak dasar *lay up* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

## METODELOGI PENELITIAN

### Metode Penelitian

Metode penelitian adalah suatu cara yang dipergunakan untuk pemecahan masalah dengan teknik dan alat tertentu sehingga diperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen yaitu untuk mengetahui pengaruh setiap variabel bebas terhadap variabel terikat. Rancangan penelitian yang digunakan “Pre-test dan Post-test.

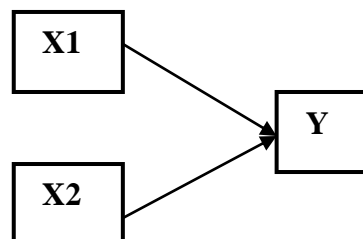
### Variabel Penelitian, Data dan Definisi Operasional Variabel

#### Variabel Penelitian

- Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah latihan *lay up* sisi

kanan (X1) dan latihan *lay up* sisi kiri (X2).

- Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah keterampilan gerak dasar *lay up*.



Paradigma penelitian

### Data

Menurut sumber pengambilannya, data dibedakan atas dua, yaitu data primer dan data sekunder.

- Data Primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya. data primer disebut juga data asli atau data baru.
- Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan dari sumber-sumber yang telah ada. Data tersebut biasanya diperoleh dari perpustakaan atau dari laporan-laporan peneliti yang terdahulu.

### Definisi Operasional Variabel

- Lay up* dengan model latihan *lay up* sisi kanan dan sisi kiri adalah suatu proses latihan yang dilakukan secara berkelompok yang terdiri dari kelompok A dan kelompok B, Pelaksanaanya adalah kelompok A melakukan model latihan *lay up* sisi kanan dimulai dari garis tengah lapangan sebelah kanan, mendribble bola sambil melangkah mendekati garis *key-hole*, kemudian melakukan gerakan *lay up* setelah itu bola dioperkan kepada teman yang berada dibarisan

berikutnya, sehingga siswa yang lain harus siap menerima operan teman (tidak pasif), kemudian berbaris dalam kelompok kembali. Hal ini juga berlaku untuk kelompok B melakukan model latihan *lay up* sisi kiri dengan model latihan yang sama.

- b. Keterampilan gerak dasar *lay up* adalah teknik memasukkan bola ke dalam keranjang dalam permainan bebas, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan di dalam ring yang di dahului dengan dua langkah.

**Populasi dan Sampel**

**1. Populasi**

Populasi merupakan sumber data yang sangat penting, karena tanpa kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin terlaksana. Menurut S.Arikunto (1998 : 106), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 28 siswa yang terdiri dari 10 siswa putri dan 18 siswa putra.

**2. Sampel**

Sampel penelitian adalah suatu objek yang akan menjadi bahan penelitian. Adapun besarnya sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini sebanyak 28 siswa.

**Instrumen Penelitian**

Menurut Arikunto (1998:112), instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian yang menggunakan suatu metode. Keberhasilan suatu penelitian ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut. Instrumen yang digunakan untuk meng-

ukur keterampilan gerak dasar *lay up* adalah menggunakan instrumen proses *lay up* dengan reliabilitas dan tergolong *face validity*, berupa indikator dari penilaian keterampilan gerak *lay up* sisi kanan dan kiri, yaitu: 1) sikap awalan; 2) pelaksanaan; 3) sikap akhir.

**Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data**

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan akhir dengan menggunakan teknik analisis data uji t.

**Rumus Uji t**

$$t \text{ hitung} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \times S_1^2 + (n_2 - 1) \times S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Deskripsi Data**

| Keterangan      | Kelompok Latihan <i>Lay up</i> Sisi Kanan |           | Kelompok Latihan <i>Lay up</i> Sisi Kiri |           |
|-----------------|---|-----------|--|-----------|
|                 | Tes Awal                                  | Tes Akhir | Tes Awal                                 | Tes Akhir |
| Rata-rata       | 67,50                                     | 71,60     | 65,60                                    | 70,30     |
| Nilai tertinggi | 76,40                                     | 80,60     | 75,20                                    | 86,70     |
| Nilai Terendah  | 53,90                                     | 59,40     | 52,10                                    | 58,20     |
| Standar Deviasi | 6,51                                      | 7,08      | 7,06                                     | 8,01      |

Dari data di atas diperoleh hasil penilaian keterampilan gerak dasar *lay up* tes awal



kelompok latihan *lay up* sisi kanan dengan nilai rata-rata adalah 67,50 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 71,60 sedangkan data tes awal kelompok latihan *lay up* sisi kiri dengan nilai rata-rata adalah 65,60 dan mengalami peningkatan pada tes akhir nilai rata-rata 70,30.

## Hasil Penelitian

### 1. Uji Persyaratan

Sebelum dilakukan uji terhadap hipotesis penelitian dilakukan uji persyaratan.

Uji persyaratan analisis yang dilakukan adalah uji normalitas liliefors dan uji homogenitas dengan uji *Levene's Test*. Kedua uji persyaratan tersebut menyatakan bahwa populasi berdistribusi normal dan variansi bersifat homogen.

| Data keterampilan gerak dasar <i>lay up</i> | Nilai Sig, | Kriteria Uji            | Kesimpulan |
|---|------------|-------------------------|------------|
| Kelompok Eksperimen A                       | 0,200      | H <sub>0</sub> diterima | Normal     |
| Kelompok Eksperimen B                       | 0,130      | H <sub>0</sub> diterima | Normal     |

### 2. Uji Homogenitas

| Nilai F | Nilai Sig, | Kriteria Uji            | Kesimpulan |
|---------|------------|-------------------------|------------|
| 0,405   | 0,530      | H <sub>0</sub> diterima | Homogen    |

### 3. Uji t Perbedaan

| Data  | t <sub>hitung</sub> | t <sub>tabel</sub> | Kesimpulan          |
|---|---------------------|--------------------|---------------------|
| Tes awal dengan kelompok latihan <i>lay up</i> sisi kanan dan kiri  | 0,471               | 1,706              | Tidak ada perbedaan |
| Tes akhir dengan kelompok latihan <i>lay up</i> sisi kanan dan kiri | 1,713               | 1,706              | Ada perbedaan       |

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan keterampilan gerak dasar *lay up* untuk tes awal kelompok latihan *lay up* sisi kanan dan *lay up* sisi kiri. diperoleh nilai t<sub>hitung</sub> sebesar 0,471 dan nilai t<sub>tabel</sub> pada taraf signifikan 0,05 atau pada taraf kepercayaan 95 % didapat sebesar 1,706. Jika  $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$  maka H<sub>0</sub> diterima H<sub>a</sub> ditolak. Maka berdasarkan hasil perhitungan penelitian didapat nilai t<sub>hitung</sub> = 0,471 < t<sub>tabel</sub> = 1,706 artinya pada tes awal tidak ada perbedaan kemampuan gerak dasar *lay up* antara kelompok latihan *lay up* sisi kanan dan *lay up* sisi kiri. Sedangkan hasil perhitungan tes akhir diperoleh nilai t<sub>hitung</sub> = 0,713 dengan nilai t<sub>tabel</sub> sebesar 1,706. Maka  $-t_{hitung} < -t_{tabel}$  artinya pada tes akhir terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kelompok latihan *lay up* sisi kanan dan *lay up* sisi kiri.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Negeri 5 Bandar Lampung, sebelum diberi perlakuan peneliti melakukan tes awal, kemudian diberikan perlakuan (treatment) selama 6 minggu dengan pertemuan 3 kali seminggu.

Untuk peningkatan keterampilan gerak dasar *lay up* dilakukan melalui latihan *lay up* sisi kanan dan latihan *lay up* sisi kiri yang direncanakan dengan baik, sistematis, dan ditujukan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar *lay up* sehingga memungkinkan seorang siswa untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Proses latihan *lay up* sisi kanan dan latihan *lay up* sisi kiri yang dilakukan secara cermat dan berulang-ulang memungkinkan keterampilan gerak dasar siswa semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan siswa semakin terampil, kuat, dan efisien dalam gerakannya.

Dalam penelitian ini juga ditemukan adanya prestasi siswa yang meningkat secara signifikan hal ini dipengaruhi oleh intensitas latihan, kondisi lapangan cukup memadai, pada umumnya siswa beraktivitas menggunakan tangan kanan, beberapa siswa mengikuti latihan di luar jam ekstrakurikuler, dan tidak mengalami peningkatan yang signifikan hal ini dipengaruhi oleh kurangnya siswa mengikuti latihan, tidak maksimalnya siswa dalam berlatih, beberapa siswa kurang memaksimalkan waktu latihan, kadangkala cuaca kurang mendukung saat latihan sedang berlangsung.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan:

- 1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *lay up* sisi kanan terhadap peningkatan gerak dasar *lay up* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Bandar Lampung.
- 2) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *lay up* sisi kiri terhadap peningkatan gerak dasar *lay up* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Bandar Lampung.
- 3) Tidak ada perbedaan antara latihan *lay up* sisi kanan dan kiri terhadap peningkatan gerak dasar *lay up* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

### Saran

1. Untuk siswa diharapkan agar terus melatih dan mengembangkan penguasaan keterampilan gerak dasar *lay-up* khususnya dalam keterampilan *lay up* sisi kiri.
2. Untuk peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa penjasokes dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjut-

nya, dengan beberapa penyempurnaan, misalnya menambah jumlah sampel, menambah jumlah variabel, serta menambah waktu penelitian.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud Dikti PPLPTK. Jakarta.
- Lutan, Rusli, 1998. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Drijen Dikti, PPLPTK. Jakarta.
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Sitepu, Akor. 2010. *Bola Basket 1 dan 2*. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Sodikun, Imam. 1992. *Bola Basket*. Universitas Pendidikan Indonesia. Jakarta.
- Sukintaka. 1998. *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani*. PT Gramedia. Jakarta.
- Tirtarahardja, dan Sula, La. 2000. *Pendidikan Intrakurikuler Dan Ekstrakurikuler Untuk Sekolah*. CV.Gravindo. Jakarta.
- Wissel, Hal, DPE. 1994. *Basketball – Step to Succes*. USA: Human Kinetics Publisher, Inc.