

**URUTAN LATIHAN *OVERHEAD LAY UP SHOT* DAN *UNDERHAND LAY UP SHOT*  
TERHADAP HASIL TEMBAKAN *LAY UP SHOT*  
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMP NEGERI 26 SURAKARTA  
TAHUN 2012/2013**

**Imam Fajar Utama**

---

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan hasil tembakan *lay up shot* dengan teknik *overhead* dan *underhand lay up shot* juga efektifitas urutan latihan *underhand-overhead lay up shot* dan *overhead-underhand lay up shot* terhadap hasil tembakan *lay up shot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuasi (PEK), dengan desain *The Counterbalanced Design*. Subjek penelitian eksperimen kuasi ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMP N 26 Surakarta tahun 2012/2013 berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes *lay up shot* dari Imam Sodikun. Teknik analisis data yang digunakan dengan rancangan pengukuran berulang (*One Way Repeated Measures ANOVA*) dengan bantuan program SPSS Release 20.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *overhead lay up shot* dan *underhand lay up shot* memperoleh hasil yang berbeda, yaitu dapat dibuktikan bahwa hasil *lay up shot* dengan teknik *overhead lay up shot* memperoleh hasil lebih baik dari teknik *underhand lay up shot*. Dan untuk memperoleh hasil yang optimal harus dimulai latihan dari hal yang mudah terlebih dahulu ke yang lebih sukar. Urutan latihan *overhead-underhand lay up shot* terhadap hasil tembakan *lay up shot* memang lebih efektif.

Simpulan penelitian ini adalah: 1) Terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara hasil tembakan *lay up shot* dengan *underhand lay up shot* dan *overhead lay up shot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013. 2) Urutan latihan *overhead-underhand lay up shot* lebih efektif dibandingkan urutan latihan *underhand-overhead lay up shot* terhadap hasil tembakan *lay up shot* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013.

**Kata kunci:** urutan latihan, *overhead lay up shot*, *underhand lay up shot*

---

## I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Pada dasarnya penjasorkes merupakan pendidikan yang dilakukan dengan gerak tubuh atau fisik. Lutan dan Muthohir (2001:2) berpendapat, "Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani merupakan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik".

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para pelajar banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh ditanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, *event-event* pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bolabasket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *3 on 3*, *crushbone*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan *trend mode* dikalangan anak muda.

Permainan bola basket di Indonesia sekarang ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Sekarang banyak sekali terdapat lapangan bola basket diberbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air. Itu tertanda bahwa masyarakat ditanah air ini mulai menyukai dan mengenal permainan bola basket. Permainan bola basket ini sudah mulai dipertandingkan dalam Olympiade di Jerman pada tahun

1936. Bola basket masuk ke Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Namun baru pada tanggal 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI).

Perkembangan bola basket di Jawa Tengah juga tidak mau kalah dengan daerah-daerah lain yang sudah maju. Di Jawa Tengah sudah berdiri klub-klub bola basket yang cukup besar. Perkembangan bola basket di Jawa Tengah dapat berkembang pesat dikarenakan adanya pembibitan-pembibitan atlet yang baik dari berbagai klub di daerah. Dengan adanya pembibitan inilah lahir atlet-atlet yang berpotensi untuk meningkatkan prestasi bola basket di daerahnya dan khususnya di Jawa Tengah. Di Surakarta misalnya, sering diadakan turnamen-turnamen bola basket antar klub, pelajar, maupun antar mahasiswa. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan bola basket sekaligus sebagai ajang untuk mencari atlet-atlet yang berbakat.

Di Surakarta setiap tahunnya pasti ada pertandingan-pertandingan bolabasket yang diadakan diberbagai daerah oleh klub bola basket, sekolah, maupun perguruan tinggi. Baik yang sifatnya resmi maupun tidak resmi atau hiburan. Bahkan ada suatu pertandingan bola basket untuk kalangan umum seperti *streetball*, *3 on 3*, *crushbone*. Pertandingan seperti ini biasanya dilaksanakan untuk *entertainment* dan juga bisa untuk pencarian bibit-bibit atlet yang berbakat. Karena dari situlah para bibit atlet mulai tumbuh dan berkembang.

Dalam suatu kompetisi atau pertandingan, penguasaan teknik permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bola basket. Penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain bola basket.

Sebagai salah satu bagian dari teknik dasar permainan bola basket, teknik *lay up shot* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket. “Teknik melepas bola disaat tembakan *lay up* pada dasarnya ada dua, yaitu *Underhand lay up shot (scoop lay up)* dan *Overhead lay up shot (push lay up)*” (Krause, dkk., 2008).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta, didapat hasil bahwa para peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta telah menguasai teknik dasar bola basket dengan benar. Namun, pada penyelesaian *lay up shot* nya masih kurang baik. Untuk itu perlu ada penelitian guna membantu memecahkan masalah tersebut. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Urutan Latihan *Overhead Lay Up Shot* dan *Underhand Lay Up Shot* Terhadap Hasil Tembakan *Lay Up Shot* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 26 Surakarta Tahun Pelajaran 2012/2013”.

### **Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan judul, dan identifikasi, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui :

1. Perbedaan hasil tembakan *lay up shot* dengan teknik *overhead lay up shot* dan *underhand lay up shot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013.
2. Lebih efektif mana antara urutan latihan *underhand-overhead lay up shot* dan *overhead-underhand lay up shot* terhadap hasil tembakan *lay up shot* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013.

## **II. KAJIAN TEORI**

### **2.1. Tembakan *Lay Up Shot***

Menurut Rohim, (2008:24) “Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dari jarak dekat sekali dengan keranjang, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang yang didahului dengan gerakan melangkah lebar dan melompat setinggi-tingginya”. Dan Oliver (2007:20) menyatakan, “*lay up* adalah tembakan yang berpeluang paling tinggi untuk mencetak angka dalam bola basket, para pemain penyerang harus mencoba melakukan *lay up* dalam suatu pertandingan”. Sedangkan menurut PERBASI (2006:24) dalam buku bola basket untuk semua “tembakan *lay up* adalah hal yang harus di pelajari dalam permainan bola basket”. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. tembakan ini dimulai dari menangkap bola sambil melayang → menumpu satu kaki → melangkahkan kaki yang lain ke depan → menumpu satu kaki → melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan basket.

Sodikun, (1992:64) menyatakan “Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kiri atau kanan) basket dan bola dipantulkan lebih dulu ke papan. Cara Ini adalah paling mudah dilakukan, tinggal memperhitungkan sudut pantulan bola dan kekuatan tangan melepas bola”.

Dalam melakukan tembakan *lay up* sangat diperlukan adanya ketepatan dalam mengarahkan bola ke ring basket. Menurut Wissel (2000:44), ”keahlian dasar yang harus dilatih dalam tembakan *lay up* adalah keakuratan dalam menembak”. Salah satu faktor yang menentukan untuk menghasilkan suatu tembakan yang akurat adalah sudut tembakan.

Teknik tembakan *lay up shot* ini ada dua cara, yaitu dengan melalui operan kawan dan menggiring bola. “Teknik melepas bola disaat tembakan *lay up* pada dasarnya ada dua, yaitu *Underhand lay up shot (scoop lay up)* dan *Overhead lay up shot (push lay up)*” (Krause, Meyer D & Meyer J, 2008). Menurut Sandeep Kr. & Barkha Bhardwaj (2011) “Tembakan *lay up* di dalam bola basket didefinisikan sebagai tembakan yang dibuat dengan satu tangan dari posisi di bawah atau di samping keranjang. *Lay up* dapat dikategorikan menjadi dua jenis yaitu *underhand* dan *overhead*”.

### **2.2.Overhead Lay Up Shot**

*Overhead lay up shot* merupakan teknik yang dapat digunakan saat melepaskan bola kearah ring dalam teknik dasar *lay up*. Menurut Krause, et al. (2008), pelaksanaan dari *overhead lay up shot* ini adalah dimulai dari menangkap bola sambil melayang, kemudian menumpu satu kaki, melangkah kaki yang lain ke depan, menumpu satu kaki, melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan basket, dan diakhiri dengan gerakan ayunan tangan satu atau dua ditembakkan dari arah atas kepala.

### **2.3.Underhand Lay Up Shot**

*Underhand lay up shot* juga merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan saat melepas bola kearah ring dalam teknik dasar *lay up*. Menurut Krause, et al. (2008), pelaksanaan dari *underhand lay up shot* ini adalah dimulai dari menangkap bola sambil melayang, kemudian menumpu satu kaki, melangkah kaki yang lain ke depan, menumpu satu kaki, melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan basket, dan diakhiri dengan gerakan ayunan tangan satu atau dua ditembakkan dari arah bawah kepala.

## **2.4.Prinsip Beban Belajar/Latihan**

Prinsip beban belajar meningkat yang dikemukakan oleh Sugiyanto (2000 : 55 ) sebagai berikut:

Penguasaan gerakan keterampilan terjadi secara bertahap dalam peningkatannya. Mulai dari belum bisa menjadi bisa, dan kemudian menjadi terampil. Dengan demikian hendaknya pengaturan materi belajar yang dipraktekkan dimulai dari yang mudah ke yang sukar, atau dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

Menurut Drowatzky yang dikutip Sugiyanto (2000 : 27) belajar gerak adalah “belajar yang mewujudkan melalui respon-respon *muscular* diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh”. Pendapat lain dikemukakan Lutan (2001 : 102), “belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil”.

## **2.5. Prinsip-Prinsip Latihan**

Dengan pembebanan yang cukup dan berulang-ulang akan mempengaruhi pembentukan fisik secara anatomis dan mempertinggi kesehatan. Sajoto (2005:114) menyatakan bahwa, “Latihan hendaknya dapat merangsang sistem fisiologis tubuh, di mana rangsangan tersebut sering disebut sebagai tekanan atau stress dan tanggapan terhadap rangsangan dianggap sebagai tegangan atau strain”.

Tujuan latihan akan berhasil dengan baik, maka harus diterapkan prinsip-prinsip latihan yang baik dan tepat. Prinsip-prinsip latihan yang diterapkan merupakan upaya untuk mencapai tujuan latihan. Prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan berbeban menurut Ambarukmi (2008:81) yaitu :

“(1) Prinsip beban lebih (*overload principle*). (2) Perkembangan menyeluruh. (3) Spesialisasi. (4) Prinsip Individualisasi (5) Variasi dalam Latihan. (6) Intensitas Latihan. (7) Kualitas Latihan. (8) Volume Latihan (9) Lama Latihan. Sedangkan menurut Sadoso Sumosardjuno (2000 :9–13) prinsip prinsip yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan yaitu : (1) latihan dengan beban lebih (*overload*), (2) kekhususan latihan, (3) latihan harus *progresif*, (4) latihan harus teratur, (5) pemulihan atau istirahat, (6) berkurangnya kemajuan, (7) pembagian masa, (8) individualitas”.

### III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental Design*. Penelitian ini hanya terfokus pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 26 Surakarta. Jadi subyek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013 yang berjumlah 20 siswa. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes. Dan tes yang akan digunakan adalah tes *lay up shot* (Sodikun, 1992:125).

Tujuan : Mengukur keterampilan tembakan *lay up*.

Peralatan : Seperangkat papan basket, lapangan basket, peluit dan bola basket.

Petunjuk : *Testee* berada di tengah lapangan, samping kanan sambil memegang bola. Menggiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan tembakan *lay up*.

Skor : Tembakan yang sah masuk adalah langkah *lay up* betul dan bola masuk ke basket. Skor tes adalah

dihitung dari semua bola yang sah masuk.

Penilaian : Makin banyak skor tes yang diperoleh makin baik. Skor tertinggi adalah 8.

Gambar. Norma Hasil Tes *Lay Up Shot*

Nilai atau Skor ( <i>Lay Up Shot</i> )	Kategori
7 - 8	Baik
5 - 6	Sedang
3 - 4	Kurang
1 - 2	Kurang sekali

Waktu penelitian selama 7 minggu atau 20 kali pertemuan, di mana setiap minggu dilakukan 3 kali pertemuan.

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. HASIL

Data hasil penelitian sebagai berikut:

##### 1. Hasil Tes Pertama

Tabel 4.1. Hasil Tes *Lay Up Shot* Pertama

Tes <i>Lay Up Shot</i>	Kelompok A ( <i>Underhand Lay Up Shot</i> )	Kelompok B ( <i>Overhead Lay Up Shot</i> )
Nilai Rata-rata (Mean)	6,10	6,50
Nilai Tertinggi	8	8
Nilai Terendah	5	5
Standar Deviasi	0,738	0,850

Berdasarkan hasil tes pertama menunjukkan rata-rata *underhand lay up shot* kelompok A sebesar 6,10 dan untuk kelompok B rata-rata *overhead lay up shot* sebesar 6,50. Untuk nilai tertinggi dan terendah kedua kelompok mendapatkan hasil yang sama yaitu 8 (nilai tertinggi) dan 5 (nilai terendah). Dan untuk standar deviasi kelompok A (*underhand lay up shot*) sebesar 0,738 dan kelompok B (*overhead lay up shot*) sebesar 0,850. Dilihat dari nilai rata-rata kedua kelompok memiliki hasil yang berbeda.

## 2. Hasil Tes Kedua

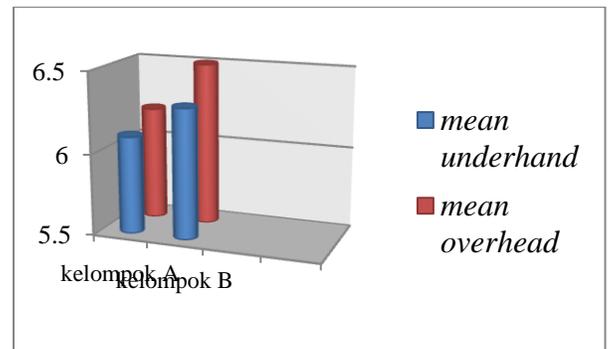
Tabel 4.2. Hasil Tes *Lay Up Shot* Kedua

Tes <i>Lay Up Shot</i>	Kelompok A ( <i>Overhead Lay Up Shot</i> )	Kelompok B ( <i>Underhand Lay Up Shot</i> )
Nilai Rata-rata (Mean)	6,20	6,30
Nilai Tertinggi	8	8
Nilai Terendah	5	5
Standar Deviasi	0,919	0,675

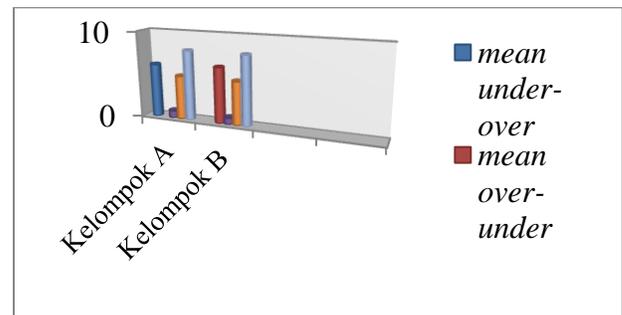
Berdasarkan hasil tes kedua menunjukkan rata-rata *overhead lay up shot* kelompok A sebesar 6,20 dan untuk kelompok B rata-rata *underhand lay up shot* sebesar 6,30. Untuk nilai tertinggi dan terendah kedua kelompok mendapatkan hasil yang sama yaitu 8 (nilai tertinggi) dan 5 (nilai terendah). Dan untuk standar deviasi kelompok A (*overhead lay up shot*) sebesar 0,919 dan kelompok B (*underhand lay up shot*) sebesar 0,675. Dilihat dari nilai rata-rata kedua kelompok memiliki hasil yang berbeda.

Tabel 4.3. Rangkuman Hasil Tes Tembakan *Lay Up Shot* pada kelompok A dan B

Kelompok	Tes	N	Mean	SD
Kelompok A	<i>Underhand</i>	10	6,10	0,738
	<i>Overhead</i>	10	6,20	0,919
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>6,15</b>	<b>0,813</b>
Kelompok B	<i>Overhead</i>	10	6,50	0,850
	<i>Underhand</i>	10	6,30	0,675
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>6,40</b>	<b>0,754</b>



Gambar 4.1. Grafik Data Rata-rata Hasil *Underhand Lay Up Shot* dan *Overhead Lay Up Shot* pada kelompok A dan B



Gambar 4.2. Grafik Data Rata-rata Hasil *Underhand-Overhead Lay Up Shot* dan *Overhead-Underhand Lay Up Shot*

Dilihat dari hasil keseluruhan tes *lay up shot* kelompok A mendapat total rata-rata 6,15 dengan standar deviasi 0,813 dan kelompok B mendapatkan total rata-rata 6,40 dengan standar deviasi 0,754.

## 4.2. PEMBAHASAN

1. Teknik *overhead lay up shot* dan *underhand lay up shot* memperoleh hasil yang berbeda, yaitu dapat dibuktikan bahwa hasil *lay up shot* dengan teknik *overhead lay up shot* memperoleh hasil lebih baik dari teknik *underhand lay up shot*. Dari kelompok A memperoleh hasil rata-rata *underhand lay up shot* 6,10 dan *overhead lay up shot* 6,20. Sedangkan kelompok B memperoleh hasil rata-rata *overhead lay up shot* 6,50 dan *underhand lay up shot* 6,30. Dan dari hasil kategori norma hasil tes *lay up shot*, kelompok B (dengan teknik *overhead lay up shot*) mendapatkan hasil persentase yang seimbang (Kategori BAIK= Kategori SEDANG) atau (50%:50%). Hal ini dipengaruhi oleh tingkat kemudahan dan faktor kebiasaan siswa saat melakukan latihan *overhead lay up shot*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil tembakan *lay up shot* antara *underhand lay up shot* dengan *overhead lay up shot*.
2. Urutan latihan *overhead-underhand lay up shot* terhadap hasil tembakan *lay up shot* memang lebih efektif. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sugiyanto (2003:55) bahwa :  
Penguasaan gerakan keterampilan terjadi secara bertahap dalam peningkatannya. Mulai dari belum bisa menjadi bisa, dan kemudian menjadi terampil. Dengan demikian hendaknya pengaturan materi belajar/latihan yang dipraktikkan dimulai dari yang mudah ke yang sukar, atau dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

Dari pernyataan di atas maka dapat diartikan bahwa materi latihan yang dipraktikkan akan memperoleh hasil yang lebih optimal jika dimulai dari hal yang mudah terlebih dahulu ke yang lebih sukar. Sehingga menjadikan motivasi siswa saat melakukan latihan semakin tinggi yang pada akhirnya tingkat keterampilan *lay up shot* dapat dikuasai secara optimal. Dan dari hasil kategori norma hasil tes *lay up shot* menunjukkan bahwa kelompok B (*Overhead-Underhand Lay Up Shot*) memiliki hasil persentase kategori BAIK lebih tinggi dibanding kelompok A (*Underhand-Overhead Lay Up Shot*). Dengan demikian maka menjadi jelas bahwa urutan latihan *overhead-underhand lay up shot* dalam latihan *lay up shot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013 adalah efektif.

## V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara hasil tembakan *lay up shot* dengan *underhand lay up shot* dan *overhead lay up shot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013. Untuk kelompok A memperoleh hasil rata-rata *underhand lay up shot* 6,10 dan *overhead lay up shot* 6,20. Sedangkan kelompok B memperoleh hasil rata-rata *overhead lay up shot* 6,50 dan *underhand lay up shot* 6,30. Dilihat dari hasil rata-rata pada kedua kelompok membuktikan

bahwa hasil *lay up shot* dengan *overhead lay up shot* mendapatkan hasil yang lebih baik dibandingkan *underhand lay up shot*.

2. Urutan latihan *overhead-underhand lay up shot* lebih efektif dibandingkan urutan latihan *underhand-overhead lay up shot* terhadap hasil tembakan *lay up shot* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013. Rata-rata hasil kemampuan *lay up shot* dari kelompok A yang dilatih menggunakan urutan latihan *underhand-overhead lay up shot* mencapai 6,15 sedangkan kelompok B yang dilatih menggunakan urutan latihan *overhead-underhand lay up shot* mencapai 6,40. Keefektifan *overhead-underhand lay up shot* ditunjukkan oleh hasil analisis data, dimana urutan latihan *overhead-underhand lay up shot* menunjukkan hasil yang lebih baik daripada urutan latihan *underhand-overhead lay up shot*.

## 5.2. Implikasi

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa urutan latihan *overhead-underhand lay up shot* dan

*underhand-overhead lay up shot* keduanya mempunyai pengaruh terhadap hasil tembakan *lay up shot*. Namun besarnya rata-rata dari masing-masing urutan latihan berbeda.

Implikasi yang diberikan bahwa dalam meningkatkan hasil tembakan *lay up shot*, pelatih bola basket dapat menggunakan urutan latihan *overhead-underhand lay up shot*, sehingga hal tersebut menjadi dasar bagi pelatih bola basket untuk meningkatkan hasil tembakan *lay up shot*.

## 5.3. Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada pelatih ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta, disarankan hal-hal sebagai berikut :

Bagi pelatih atau pembina ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 26 Surakarta atau sekolah-sekolah lainnya dalam melatih kemampuan dan hasil yang optimal dalam teknik *lay up shot* sebaiknya dilakukan dengan urutan latihan *overhead-underhand lay up shot* karena terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *lay up shot* dibandingkan urutan latihan *underhand-overhead lay up shot*.

## DAFTAR PUSTAKA

Ambarukmi, D.H. (2008). *Pedoman dan Materi Pelatihan Pelatih Tingkat Dasar*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga.

Bhardwaj B. & Kr. Sandeep . (2011). Relationship among Selected Biomechanical Variables with Lay Up Shot Performance of Basketball Players. *VSDR Technical & Non-Technical Journal*, Vol.2 (5). Diperoleh 21 April 2012, dari <http://visualsoftindia.com/vsrd/vsrdindex.html>

- Bompa, Tudor. (2005). *Periodization Training for Sport*. Kendal/Hant: Departement of Physical Education York University. Toronto.Ontario. Canada.
- Depdiknas. (2004). Kurikulum 2004 Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Berbasis Kompetensi Sekolah Menengah Pertama Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama.
- FIBA Central Board. (2008). *PERATURAN RESMI BOLA BASKET 2008*. Beijing: International Basketball Federation.
- Hadi, S. (2000). *Statistik*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.
- Harsono. (2005). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Husdarta & Saputra Y.M. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Irsyada, M. (2000). *Bola Basket*. Jakarata: Depdikbud.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media.
- Krause, J.V., Meyer, D. & Meyer, J. (2008). *Basketball Skills & Drills*. USA: Human Kinetics.
- Lutan, Rusli. (2001). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdiknas.
- Muthohir, T.C. & Lutan, R. (2001). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Maulana.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- PB PERBASI. (2006). *Bola Basket Untuk semua*. Jakarta: Perbasi.
- Rohim, A. (2010). *Olahraga Bola Basket*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Sajoto, M. (2005). *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.
- Sarwono, J. (2012). *Mengenal SPSS Statistics 20 Amplikasi untuk Riset Eksperimental*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Shawaf, S.A.H. (2012). The Impact of Using Project Technique in Learning Some Basic Skill in Basketball. *World Journal of Sport Science*, 6 (2), 162-166. Diperoleh 21 April 2012, dari <http://world.journalofsportscience.org/volume/6/2012.html>
- Sodikun, Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sugiyanto. (2003). *Belajar Gerak III*.  
Surakarta: UNS Press.

Suharno. (2003). *Ilmu Kepeleatihan  
Olahraga*. Yogyakarta: FPOK  
IKIP.

Sukmadinata, N.S. (2010). *Metode  
Penelitian Pendidikan*. Bandung:  
PT Remaja Rosdakarya Offset.

Sumiyarso, D. (2002). *Ketrampilan Bola  
Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.

Syukur, A. (2011). *Analisis Biomekanika  
Gerakan dalam Permainan Bola  
Basket*. Diperoleh 18 Desember  
2012  
[http://www.scribd.com/doc/774690  
94/Tugas-BIOMEKANIKA-  
SYUKUR](http://www.scribd.com/doc/77469094/Tugas-BIOMEKANIKA-SYUKUR)

Wissel, Hall. (2000). *Bola Basket Dilengkapi  
dengan Program Pemahiran  
Tekhnik dan Taktik*. Jakarta: PT.  
Raja Grafindo Persada.