

Pengaruh Latihan *Step Lay Up* Dengan Media Gawang Terhadap Keterampilan *Lay Up* Atlet Bola Basket

Ijang Yedi Yusuf¹, Alen Rismayadi², Gerald Novian³

^{1,2,3} Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan step lay up dengan media gawang terhadap keterampilan lay up atlet bola basket. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket Club South Basketball Tasikmalaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel penelitian berjumlah 10 orang. Instrumen yang digunakan menggunakan tes lay up. Subjek diberikan perlakuan berupa program latihan step lay up dengan media alat seperti gawang (hurdle) selama 8 kali pertemuan. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji-t, ditemukan hasil perbedaan rata-rata dari persentase *pre-test* dan *post-test* pada program latihan step lay up dengan media gawang terhadap keterampilan lay up atlet bola basket sebesar 36%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan step lay up dengan media gawang terhadap keterampilan lay up atlet bola basket.

Kata Kunci: Bola Basket, Media Gawang, *Lay Up*

Abstract

This study aims to examine the effect of step lay up training with goal media on lay up skills of basketball athletes, this study used an experimental method with a one group pretest-posttest design. The population in this study were basketball athletes of Club South Basketball Tasikmalaya. The sampling technique used total sampling with the number of research samples totaling 10 people. The instrument used used the lay up test. Subjects were given treatment in the form of a step lay up training program with media tools such as hurdles for 8 meetings. The data analysis technique used is the t-test, it was found that the average difference between the pre-test and post-test percentages in the step lay up training program with goal media on the lay up skills of basketball athletes was 36%. The results showed that there was a significant effect of step lay up training with goal media on the lay up skills of basketball athletes.

Keywords: Basketball, Goal Media, *Lay Up*

Correspondence author: Gerald, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.
Email: Gerald.novian@upi.edi



PENDAHULUAN

Permainan bola basket adalah permainan tim yang di mainkan oleh masing-masing 5 orang dalam suatu permainan. Adapun tujuan permainan ini adalah setiap regu berusaha untuk dapat memasukkan bola sebanyak banyaknya ke dalam keranjang lawan dan mencegah pihak lawan memasukkan bola kedalam keranjangnya serta mendapatkan bola. Bola dapat dilemparkan, digelindingkan, dipantul-pantulkan, dan didorong sesuai dengan peraturan (Sitepu, 2018).

Untuk bermain bola basket, pemain perlu menguasai beberapa teknik-teknik dasar permainan (Mahfud et al., 2022). Prinsip dasar permainan bola basket adalah bahwa pemain selalu berusaha memasukkan bola ke dalam ring dan menjaga ringnya sendiri karena hasil pertandingan bisa berubah dalam waktu singkat (Setiawan, 2022). (Harliawan & Rahmi, 2024) Untuk kepentingan ini, seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik-teknik dasar bermain bola basket. Kualitas permainan bola basket sangat ditentukan oleh penguasaan teknik, kerja sama tim, dan kemampuan kondisi fisik pemain. (Arslan et al., 2022), Untuk menghasilkan gerakan yang efektif, kemampuan menembak harus dikuasai dengan benar sehingga menimbulkan gerak yang otomatis. Shooting, lay up, dribbling, dan passing adalah beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket (Susanto & Nurharsono, 2022). Salah satu dari empat teknik menembak yang paling penting untuk memasukkan bola ke keranjang lawan adalah lay up shoot. Setiap tembakan membutuhkan teknik menembak yang baik dan benar.

Salah satu metode dan bentuk latihan yang dapat diterapkan dalam melatih keterampilan lay up atlet yaitu latihan step lay up menggunakan media gawang. Dimana atlet melakukan gerakan step lay up dengan meloncati gawang menggunakan satu kaki dengan volume dan intensitas yang nanti disesuaikan oleh pelatih. Manfaat dari latihan tersebut atlet akan terbiasa dengan gerakan langkah kaki yang baik atau step lay up nya, dan bisa juga membantu memaksimalkan teknik lainnya.

Teknik lay up adalah tembakan yang di lakukan dalam jarak dekat sekali dengan ring basket, sehingga seolah-olah bola itu di letakkan ke dalam ring basket yang di dahului dengan gerakan dua langkah. (Harliawan & Rahmi, 2024), Tembakan lay up di lakukan dekat dengan keranjang setelah menyalip atau menggiring bola. Pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa lay up shoot adalah teknik permainan dalam bola basket dan cara mainnya adalah dengan menembak atau melempar bola pada ring basket dengan jarak yang sangat dekat di sertai dua langkah ke depan (Fatimah, 2023). Menurut (Riza et al., 2019), presisi dalam menembak merupakan kemampuan mendasar yang harus dilatih dalam melakukan tembakan lay-up.

Peneliti ingin menerapkan metode baru dengan media gawang sebagai latihan dengan tujuan dan di fokuskan lebih ke peningkatan keterampilan teknik lay up atlet bola basket. Maka treatment yang di berikan selama latihan akan di fokuskan latihan yang meningkatkan keterampilan teknik lay up, dengan melatih step lay up menggunakan media gawang agar bisa meningkatkan keterampilan teknik lay up atlet.

Media gawang merupakan alat bantu latihan digunakan untuk lompatan, Pada dasarnya latihan lompat gawang adalah salah satu bentuk latihan beban yang apabila diatur secara terprogram akan meningkatkan kemampuan fisik seseorang. (Palmizal , Nurkadri, 2019) Pada latihan ini, kondisi fisik yang paling menonjol pengembangannya adalah daya ledak atau power. Power adalah kombinasi antar kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Latihan lompat gawang bertujuan untuk meningkatkan kinerja otot tungkai. (Darmawan et al., 2016) Pengertian pada latihan lompat gawang adalah kemampuan untuk melakukan suatu lompatan yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu berupa gawang yang berukuran tinggi 30 – 40 centimeter dengan panjang palang kurang lebih 100 centimeter (1 meter).

Jumlah gawang yang digunakan sesuai dengan program latihan yang dituju, jarak antara tiap gawang 1 meter. Pelaksanaan latihan lompat gawang yaitu dengan melompat ke atas melewati gawang, dengan step

kaki seperti melakukan lay up maupun dengan lompatan dua kaki. (Hardhina, 2022) Latihan lompat dengan media gawang sama dengan latihan lompat dengan hurdle, dimana menggunakan berupa alat bantu berupa gawang yang memiliki ukuran yang sama dan jumlah gawang yang digunakan sama pula. (Palmizal, Nurkadri, 2019) Bentuk latihan ini memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan kerja otot dalam mencapai kemampuan kondisi fisik berupa daya ledak pada otot tungkai. Sehingga dari sistem pelaksanaannya dapat mengembangkan otot-otot, seperti ; *musculus rectus femoris*, *musculus vastus medialis*, *musculus gastrocnemius*, *musculus soleus*, *musculus semitendinosus*, *musculus semibronosus*, dan *musculus abdominalis*.

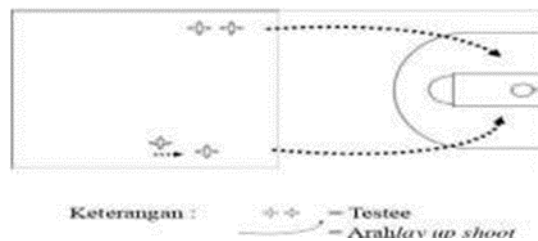
Kondisi tersebut menuntut adanya inovasi latihan yang lebih terstruktur dan menarik, salah satunya melalui penggunaan media gawang dalam latihan *step lay up* untuk meningkatkan fokus gerak dan kualitas eksekusi. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini berfokus untuk mengkaji latihan *step lay up* dengan media gawang dapat meningkatkan keterampilan lay up atlet bola basket. Keterbaruan penelitian ini terletak pada penggunaan media gawang sebagai alat bantu visual dan mekanis dalam latihan teknik lay up, yang belum banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya yang umumnya hanya berfokus pada variasi gerak tanpa dukungan media latihan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan metode latihan teknik dasar bola basket.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan desain *One grup pretest posttest desain*. yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan sebuah perlakuan (*treatment*) dan *posttest* setelah diberikan perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan sebelum diberikan perlakuan dan sudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah adanya pengaruh latihan *step lay up* dengan media gawang terhadap keterampilan lay up

pada atlet bola basket. Dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana besar sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2021). Adapun yang akan dijadikan populasi dalam penelitian ini yaitu atlet bola basket Club South Basketball di kab. Tasikmalaya. Jumlah populasi yang akan digunakan sebanyak 10 atlet putra, terdiri dari 10 atlet bola basket putra.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Pada penelitian ini, menurut (Pratama & Wahyudi, 2022) peneliti menggunakan instrumen yaitu : Tes lay up shoot. Tujuan dari instrumen yang ditetapkan oleh peneliti adalah untuk mengetahui kemampuan teknik lay up shoot berdasarkan sejauh mana tingkat keterampilan pada atlet bola basket. penelitian ini dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan, dalam seminggu 2 kali pertemuan (Mustamir et al., 2022). Adapun instrumen dan norma tes sebagai berikut:



Gambar 1. Instrumen lay up test
 sumber : (Mustamir et al., 2022)

Tabel 1. Norma penilaian tes lay up

No	Nilai Interval	Katagori
1	46-60	Sangat Baik
2	31-45	Baik
3	16-30	Cukup Baik
4	0-15	Kurang Baik

Lay Up Shoot Test, Hasil perhitungan validitas menunjukkan korelasi *product moment* sebesar 0,89 dan hasil perhitungan *tes-re-test* menunjukkan reabilitasnya 0,91 menurut perhitungan peneliti.

HASIL

Hasil pengolahan dan analisis data disajikan dalam bentuk Tabel dan agar lebih mudah dipahami. Data dan persentase hasil pretest dan posttest disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Data hasil *pretest-posttest* dan persentase latihan step lay up dengan media gawang

No	Nama	Atlet	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori	Persentase
1	MI	Putra	40	Baik	55	Sangat Baik	48%
2	SG	Putra	21	Cukup	38	Baik	30%
3	AF	Putra	45	Baik	60	Sangat Baik	53%
4	MN	Putra	35	Baik	42	Baik	39%
5	AN	Putra	25	Cukup	36	Baik	31%
6	MR	Putra	22	Cukup	40	Baik	31%
7	YM	Putra	20	Cukup	35	Baik	28%
8	TN	Putra	43	Baik	53	Sangat Baik	48%
9	CB	Putra	37	Baik	43	Baik	40%
10	RA	Putra	43	Baik	50	Sangat Baik	47%
Total							36%

Tabel 2. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui hasil dari nilai pretest dan posttest tes pengukuran lay up shoot, dari data pretest diketahui terdapat 6 atlet dengan keterampilan lay up kategori baik dan 4 atlet dengan kategori cukup baik yang dimana belum diberikan perlakuan latihan step lay up dengan media gawang. Berdasarkan hasil posttest setelah diberikan perlakuan latihan, keterampilan lay up atlet meningkat, dengan 4 atlet dengan kategori sangat baik dan 6 atlet dengan kategori baik. Persentase hasil pretest dan posttest menunjukkan peningkatan sebesar 36%.

Tabel 3. Analisis Deskriptif

Test	N	Mean	Standard deviation
Pre	10	33,10	10,06
Post	10	45,20	8,70

Tabel 3 merupakan data hasil pretest dan posttest pada tes lay up, di mana peneliti mengevaluasi keterampilan teknik lay up mulai dari langkah kaki yang benar, hingga bola masuk atau menyentuh ring. Pada tabel ini, hasil pretest tes lay up diperoleh dengan nilai rata-rata dan simpangan baku sebesar ($\bar{X} = 33,10$ & $Sd = 10,06$), sedangkan hasil posttest tes lay up dengan nilai rata-rata dan simpangan baku ($\bar{X} = 45,20$ & $Sd = 8,70$) menunjukkan adanya peningkatan keterampilan lay up melalui latihan step lay up dengan media gawang.

Tabel 4. Uji Normalitas

Test	Shapiro-Wilk			Description
	N	Statistics	Sig.	
Pre	10	0,190	0,861	Normal
Post		0,200	0,923	Normal

Tabel 4 menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk nilai pretest dan posttest menunjukkan nilai signifikan (0,861 dan 0,923) > 0,05, sehingga H_0 diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest dalam penelitian ini terdistribusi normal dan dapat dianalisis menggunakan uji parametrik.

Tabel 5. Uji Homogenitas

Test	Levene Statistic		N	Description
	Statistics	Sig.		
Pre	0,745	0,399	10	Homogen
Post				

Berdasarkan Tabel 5. Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai p (Sig.) pretest-posttest adalah $0.399 > 0.05$, sehingga data dapat dikatakan homogen, sehingga hipotesis varians dari variabel yang ada sama atau diterima.

Tabel 6. Uji *Paired sample t-test*

Test	Difference	t-count	Sig.
Pre-Post	9	8,582	0,000

Berdasarkan Tabel 4.7, hasil uji paired sample t- tes, menunjukan nilai signifikan ($0.000 < 0.05$), maka H_0 ditolak, sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan step lay up dengan media gawang terhadap keterampilan lay up atlet bola basket.

PEMBAHASAN

Dalam pembahasan, peneliti mencoba mengkaji hasil penelitian dan dukungan teori untuk membahas mengenai latihan step lay up dengan media gawang terhadap keterampilan lay up atlet. Berdasarkan hasil penelitian terdapat adanya pengaruh latihan step lay up dengan media gawang terhadap keterampilan lay up dengan hasil nilai perbandingan pretest dan posttest dengan nilai rata – rata sebesar 36%, dari hasil data ini bahwasannya adanya sebuah peningkatan dari latihan step lay up dengan media gawang terhadap keterampilan lay up. Hal ini sejalan dengan teori dan pendapat yang dikemukakan oleh peneliti – peneliti sebelumnya, bahwasannya latihan untuk mengasah atau membiasakan sebuah teknik, khususnya teknik lay up dalam bola basket sangat penting, hal ini selaras dengan teori menurut (Rahmadani, 2017) “Tembakan lay up adalah hal yang harus sering dan di biasakan di latih dalam olahraga bola basket.

Selain itu juga, media gawang menjadi peranan penting sebagai alat untuk membantu dalam melatih step lay up atlet, alat gawang yang di pakai ialah hurdle, ukuran hurdle yang di pakai adalah hurdle dengan tinggi 30 cm, hal ini dikarenakan selain untuk melatih step lay up, sekaligus untuk melatih tinggi lompatan atlet pada saat melangkah maupun melompat secara vertikal. Menurut (Clark et al., 2018) Penggunaan media gawang dalam latihan step lay up bertujuan untuk memberikan batas visual dan target ketinggian tertentu, sehingga atlet terdorong untuk melangkah dengan irama yang benar dan melompat optimal.

Media ini juga membantu membentuk kebiasaan mekanik yang baik melalui latihan berulang dengan stimulus yang jelas. Media gawang meningkatkan visual control atlet, (Han et al., 2025) menunjukkan bahwa pembatasan atau pengaturan ulang informasi visual pada saat tembakan dapat meningkatkan visual control atlet.

Dalam konteks ini, media gawang berfungsi sebagai *visual cue* yang memberi fokus pandangan pada titik tertentu sebelum dan saat tolakan, sehingga membantu meningkatkan koordinasi antara gerak kaki dan tembakan.

Selain itu, meta-analisis oleh (Vanzella et al, 2023) menemukan bahwa *quiet eye* yaitu durasi fiksasi visual terakhir sebelum eksekusi gerakan berkorelasi *positif* dengan akurasi tembakan. Dengan media gawang, atlet cenderung memiliki fokus visual yang lebih konsisten sebelum melakukan *lay-up*, yang secara tidak langsung melatih durasi *quiet eye* mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mustamir et al., 2022) Penggunaan media bantuan, baik gawang mini maupun alas latihan, memberikan umpan balik visual dan memfokuskan latihan pada pola langkah dan akurasi, memudahkan pembentukan ritme gerak yang lebih efektif.

Media gawang juga berperan sebagai *environmental constraint*, hal ini sangat berguna bagi perkembangan performa atlet, (Clark et al., 2018) menegaskan efektivitas *constraints-led training* pada olahraga *interceptive*, termasuk basket. Media gawang bertindak sebagai *environmental constraint* yang memaksa atlet menyesuaikan langkah, arah gerakan, dan tolakan sesuai jalur tertentu. Hal ini membantu membentuk pola gerak yang efisien dan dapat direplikasi dalam situasi pertandingan. (Akinci, 2004) juga menemukan bahwa umpan balik visual, baik tunggal maupun digabung dengan verbal lebih efektif dibandingkan hanya verbal dalam meningkatkan pembelajaran *lay-up*. Media gawang menghadirkan bentuk umpan balik visual secara langsung: jika langkah atau tolakan salah, atlet akan gagal melewati atau mencapai target gawang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *step lay up* dengan media gawang memberikan pengaruh dan dampak positif terhadap keterampilan lay up atlet bola basket yang ditandai dengan signifikannya hasil analisis data *pretest* dan *posttest* yang dilakukan dalam penelitian.

REFERENSI

- Arslan, E., Kilit, B., Clemente, F. M., Murawska-Ciałowicz, E., Soyulu, Y., Sogut, M., Akca, F., Gokkaya, M., & Silva, A. F. (2022). Effects of Small-Sided Games Training versus High-Intensity Interval Training Approaches in Young Basketball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052931>
- Clark, M. E., Mcewan, K., & Christie, C. J. (2018). The effectiveness of constraints-led training on skill development in interceptive sports : A systematic review. 0(0), 1–12. <https://doi.org/10.1177/1747954118812461>
- Darmawan, A. B., Januarto, O. B., & Wahyud, U. (2016). Pengembangan Model Latihan Kombinasi Dribbling , Passing Dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 2 Kota Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26(2), 351–364.
- Fatimah, S. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Menggunakan Media Bola Dengan Teknik Lay Up Shoot Pada Materi Surat Lamaran Pekerjaan. *ASMARALOKA : Jurnal Pendidikan, Linguistik Dan Sastra Indonesia*, 1(2), 63–68. <https://doi.org/10.55210/asmaraloka.v1i2.299>
- Han, M., Arede, J., Ángel, M., Ruano, G., & Calvo, J. L. (2025). The Role of Gaze Behavior in Basketball Shooting Performance : A Systematic Review and Meta-Analysis of Elite and Near-Elite Players. 1–24.
- Hardhina, O. (2022). Exercise Modification To Enhance Layup Shoot Abilities in Basketball Games. *International Journal of Basketball Studies*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.31949/ijobs.v1i1.3726>
- Harliawan, M., & Rahmi, S. (2024). DJS (Dharmas Journal of Sport) ANALISIS KETERAMPILAN GERAK LAY UP SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA PEMAIN TOGETHER BASKETBALL CLUB PAREPARE 12 Fakultas Ilmu Keolahragaan dan

Kesehatan , Universitas Negeri Makassar , Sulawesi Selatan ,
Indonesia. 02, 37–45.

Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2022). Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Arts and Education*, 2(1), 49–56. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i1.69>

Mustamir, I., Nugroho, S., Mahardhika, D. B., Iqbal, R., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., & Keguruan, F. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Latihan Alas Terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Lay Up Shoot Pada Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Sukatani. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(21), 262–269. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7273141>

Palmizal , Nurkadri, B. A. P. (2019). COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga LOMPAT SAMPING TERHADAP KEMAMPUAN HEADING BOLA. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 11, 53–62.

Rahmadani, A. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket. *Journal Sport Area*, 2(2), 1–9. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).884](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).884)

Riza, A., Kasih, I., & Zulpikar, Z. (2019). Movement Analysis of Lay Up Basketball. 18–21. <https://doi.org/10.4108/eai.18-10-2018.2287388>

Setiawan, V. (2022). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Basket Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Siswa. *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)*, 3(3), 538. <https://doi.org/10.25157/j-kip.v3i3.8966>

Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10129>

Sugiyono. (2018). Buku Metode Penelitian. In *Metode Penelitian* (pp. 32–41).

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Susanto, Y. R., & Nurharsono, T. (2022). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Pada Klub Putra Dukun BasketbalII Magelang Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*,

3(1), 243–248. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.53437>

Akinci, Y. (2004). Effects of visual, verbal, visual + verbal feedback on learning of dribbling and lay-up skill (Master's thesis, Middle East Technical University). Middle East Technical University Library.

Vanzella, G., Roca, A., Wilson, M., & Faubert, J. (2023). The role of gaze behavior in basketball shooting: A systematic review and meta analysis. *Applied Sciences*, 15(7), 3871. <https://doi.org/10.3390/app15073871>

Oudejans, R. R. D. (2012). Training visual control in basketball jump shooting. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(3), 469–480. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.3.469>