

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Metode Bagian

“Metode bagian (*part method*) adalah teknik pengajaran yang berfokus pada pengajaran keterampilan dengan memecahnya menjadi bagian-bagian terkecil terlebih dahulu, kemudian menggabungkannya menjadi keterampilan utuh” menurut Putro (2020, p. 81). Pendekatan ini dimulai dari mengajarkan elemen-elemen khusus sebelum merangkumnya menjadi keseluruhan keterampilan. Meskipun efektif dalam membangun pemahaman mendalam, metode ini menuntut perhatian pada setiap bagian karena kegagalan pada salah satu elemen dapat memengaruhi kesuksesan bagian lainnya. Dengan membagi teknik menjadi bagian-bagian yang lebih sederhana, metode ini juga memungkinkan analisis yang lebih mendalam tentang setiap elemen, sehingga pelatih dapat memberikan umpan balik yang lebih spesifik dan konstruktif. Hasilnya, pemain dapat belajar dan meningkatkan keterampilan mereka dengan lebih efisien, karena mereka dapat menguasai setiap komponen teknik sebelum mengintegrasikannya ke dalam gerakan yang utuh. Metode bagian-bagian pada akhirnya meningkatkan efektivitas latihan dan kinerja dalam pertandingan. Oleh karena itu, proses penggabungan bagian-bagian tersebut harus dilakukan dengan hati-hati untuk memastikan keterampilan akhir dapat diterapkan dengan baik.

Metode bagian (*part method*) adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian ke keseluruhan atau dari yang khusus ke umum. “Metode bagian atau *part method* merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian perbagian dari keterampilan yang dipelajari. Caranya dimulai dengan mengajarkan bagian-bagian terkecil dari suatu keterampilan dan akhirnya dibangun menjadi suatu keterampilan yang utuh” menurut Prastowo (2014, p. 104). “Metode bagian atau *part method* merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian perbagian dari keterampilan yang dilakukan secara bagian perbagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk latihan dipilih kedalam bentuk gerakan yang lebih efisien dan sederhana” Putro (2015, p. 104). Pendapat mengenai metode bagian (*part method*) adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan gerak dengan cara memecah-

mecah gerak sebelum dijalin menjadi satu rangkaian gerak secara keseluruhan, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode bagian (*part method*) adalah metode yang diterapkan dengan cara memecah suatu pembelajaran menjadi bagian-bagian dan menggabungkannya lagi setelah siswa berhasil menguasainya dengan tujuan untuk mempermudah siswa dalam memahami suatu pembelajaran.

Metode bagian dalam prinsip latihan adalah suatu pendekatan yang dilakukan dengan cara memecah suatu keterampilan atau gerakan kompleks menjadi beberapa bagian kecil yang lebih sederhana, kemudian setiap bagian tersebut dilatih secara terpisah sebelum digabungkan menjadi satu kesatuan gerakan utuh. Pendekatan ini digunakan untuk mempermudah peserta latihan dalam memahami, menguasai, dan memperbaiki setiap elemen teknik yang terlibat, terutama jika keterampilan yang dilatihkan bersifat kompleks atau terdiri dari beberapa tahap. Dalam prinsip latihan, metode bagian sangat berguna untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran motorik karena memungkinkan fokus yang lebih mendalam pada aspek-aspek spesifik dari gerakan, seperti koordinasi, keseimbangan, posisi tubuh, atau urutan langkah. Melalui latihan bagian, kesalahan teknis dapat diidentifikasi dan diperbaiki lebih cepat karena peserta tidak dibebani oleh keseluruhan rangkaian gerakan secara langsung. Setelah masing-masing bagian dikuasai dengan baik, pelatih kemudian mengarahkan peserta untuk mengintegrasikan semua bagian menjadi satu gerakan yang utuh dan harmonis. Dengan demikian, metode bagian membantu meningkatkan pemahaman teknis, mempercepat proses pembelajaran, dan membangun keterampilan secara bertahap sesuai kemampuan individu. Pendekatan ini sangat sesuai diterapkan pada latihan olahraga maupun keterampilan lain yang menuntut koordinasi dan ketepatan gerakan.

Metode bagian, atau dikenal sebagai *part method*, adalah pendekatan dalam pembelajaran yang memecah materi atau keterampilan kompleks menjadi komponen-komponen lebih kecil dan sederhana. Setiap komponen dipelajari secara terpisah sebelum digabungkan kembali menjadi satu kesatuan utuh. Pendekatan ini bertujuan untuk mempermudah peserta didik dalam memahami dan menguasai materi yang kompleks dengan memfokuskan pada bagian-bagian tertentu terlebih dahulu. Penerapan metode bagian telah diteliti dalam berbagai konteks pendidikan. Metode bagian dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan kemampuan konsep gerak pada anak tunanetra. Dalam penelitian ini, metode bagian diterapkan

dengan cara memperagakan atau meraba gerakan secara langsung, sehingga siswa dapat memahami setiap komponen gerakan sebelum menggabungkannya menjadi satu kesatuan. Secara umum, metode bagian efektif digunakan ketika materi pembelajaran terdiri dari beberapa komponen yang saling berkaitan dan memerlukan pemahaman mendalam pada setiap bagiannya. Dengan mempelajari setiap bagian secara terpisah, peserta didik dapat membangun pemahaman yang lebih kuat sebelum mengintegrasikan semua komponen tersebut menjadi satu kesatuan yang utuh.

Pelaksanaan metode bagian dimulai dengan menganalisis materi atau keterampilan yang akan diajarkan untuk dipecah menjadi komponen-komponen lebih kecil yang saling berkaitan. Setiap bagian diprioritaskan berdasarkan urutan belajar, biasanya dimulai dari bagian yang paling mendasar atau penting. Setelah itu, setiap bagian diajarkan secara terpisah melalui penjelasan atau demonstrasi yang mendetail, dilengkapi dengan alat bantu seperti diagram, video, atau simulasi jika diperlukan. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk berlatih dan menguasai setiap bagian sebelum melanjutkan ke bagian berikutnya, dengan umpan balik yang diberikan untuk memperbaiki kesalahan. Setelah semua bagian dipelajari, langkah berikutnya adalah mengintegrasikan semua komponen tersebut menjadi satu kesatuan. Pengajar membantu peserta didik memahami hubungan antarbagian dan bagaimana bagian-bagian tersebut bekerja bersama. Selanjutnya, peserta didik dilatih untuk menguasai keseluruhan materi atau keterampilan secara terpadu hingga mencapai pemahaman yang utuh. Terakhir, evaluasi dilakukan untuk memastikan peserta didik menguasai setiap bagian dan keseluruhan materi, disertai umpan balik untuk membantu mereka meningkatkan keterampilannya. Pendekatan ini cocok untuk pembelajaran materi kompleks yang memerlukan pemahaman bertahap, seperti keterampilan fisik, seni, atau teknik pemecahan masalah.

“Pelaksanaan metode bagian pada teknik *lay up shoot* dalam permainan bola basket dimulai dengan memecah gerakan menjadi beberapa komponen utama” menurut Gani (2020, p. 29). Pertama, peserta didik diajarkan langkah-langkah dasar, yaitu pola dua langkah mendekati ring dengan kombinasi kaki yang benar. Langkah ini dilakukan tanpa bola untuk memastikan peserta didik memahami ritme gerakan. Setelah itu, peserta didik berlatih menggiring bola menuju ring sambil menjaga keseimbangan dan ritme langkah. Tahap berikutnya adalah melatih gerakan mengangkat lutut yang

berlawanan dengan tangan penembak saat melompat. Gerakan ini dilatih secara terpisah tanpa fokus pada akurasi tembakan. Setelah peserta didik menguasai gerakan kaki, penguasaan bola, dan lompatan, mereka diajarkan teknik menembak bola ke ring. Ini mencakup posisi tangan, arah tembakan, dan penggunaan papan pantul untuk meningkatkan akurasi. Selanjutnya, semua bagian yang telah dipelajari digabungkan, mulai dari menggiring bola, melakukan langkah mendekati ring, melompat, hingga menembak bola ke ring secara utuh. Latihan ini dilakukan berulang kali untuk memperbaiki koordinasi dan kelancaran gerakan. Terakhir, dilakukan evaluasi dengan memberikan umpan balik untuk memperbaiki kesalahan dan memperkuat keterampilan peserta didik dalam melakukan teknik *lay up shoot* secara sempurna.

2.1.2 Konsep Latihan

Setiap akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu, pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori dan metodologi latihannya. Untuk mendapatkan kondisi maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis.

Menurut Harsono (2015, p. 3) “Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, dan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”. Menurut Harsono (2017, p. 49) menjelaskan bahwa “Tujuan utama dari latihan yaitu untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk dapat mencapai keterampilan dan prestasi maksimal, diperlukannya latihan dan kerja keras yang sungguh-sungguh. Maka dari itu Harsono (2017, p. 49) menjelaskan bahwa “Proses yang sistematis yang berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya”. Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, sesuai jadwal, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

Berdasarkan kutipan di atas, penulis menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan sistematis adalah pendekatan yang terencana dan terstruktur. Hal ini mencakup penyusunan latihan menurut jadwal yang jelas, dimulai dari tingkat kesulitan yang

mudah menuju yang lebih sulit, serta dari gerakan yang sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan dilakukan secara berulang-ulang untuk membantu siswa menguasai gerakan yang awalnya sulit, sehingga pada akhirnya gerakan tersebut dapat dilakukan secara otomatis. Dengan cara ini, siswa dapat menghemat energi dan meningkatkan efisiensi dalam melakukan teknik tersebut.

2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan sangat penting dalam pengembangan keterampilan olahraga. Repetisi menjadi kunci dalam prinsip latihan karena latihan yang dilakukan secara berulang-ulang memungkinkan gerakan menjadi otomatis. Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi. Untuk dapat meningkatkan prestasi memerlukan beberapa peningkatan yang dijelaskan Harsono (2017, p. 50) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload principle*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba”.

Prinsip *overload* dalam metode bagian pada teknik *lay up shoot* diterapkan dengan memberikan beban latihan secara bertahap untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, dan konsistensi gerakan. Latihan dimulai dengan memecah gerakan *lay up shoot* menjadi beberapa komponen, seperti langkah kaki, penguasaan bola, lompatan, dan teknik tembakan. Pada setiap bagian, beban ditingkatkan secara bertahap. Misalnya, latihan langkah kaki diawali dengan pola dua langkah tanpa bola, lalu ditingkatkan dengan menambah kecepatan gerakan atau melibatkan situasi dinamis seperti lari sebelum melangkah. Selanjutnya, penguasaan bola dilatih dengan menggiring bola sambil mempertahankan ritme langkah, kemudian ditingkatkan dengan dribel cepat atau latihan di bawah tekanan seperti menghadapi lawan bayangan. Pada bagian lompatan, peserta dilatih mengangkat lutut yang berlawanan tanpa bola, kemudian ditambah dengan beban seperti memegang bola atau melompat lebih tinggi dengan bantuan rintangan. Teknik tembakan dilatih dari jarak dekat tanpa tekanan, lalu beban ditambah dengan memperpanjang jarak, meningkatkan kecepatan gerakan, atau melatih tembakan setelah menggiring bola. Setelah semua bagian dikuasai, latihan dilanjutkan dengan menggabungkan seluruh komponen gerakan menjadi satu kesatuan teknik *lay up shoot* yang utuh. Beban juga ditingkatkan dengan latihan intensif, seperti

melakukan *lay up shoot* secara berulang dalam waktu tertentu atau menghadapi situasi permainan nyata dengan lawan aktif. Dengan penerapan prinsip overload secara terstruktur, kemampuan teknik *lay up shoot* dapat terus berkembang, baik dalam aspek akurasi, kecepatan, maupun koordinasi gerakan.

Prinsip kualitas dalam metode bagian pada teknik *lay up shoot* menekankan pentingnya pelaksanaan setiap bagian gerakan dengan standar yang tinggi dan teknik yang benar. Latihan dimulai dengan membagi gerakan *lay up shoot* menjadi komponen-komponen kecil, seperti langkah kaki, penguasaan bola, lompatan, dan tembakan, di mana setiap bagian ditekankan pada kesempurnaan teknik. Misalnya, dalam melatih langkah kaki, peserta didik diarahkan untuk menjaga ritme dua langkah yang benar, dengan fokus pada posisi kaki yang stabil dan seimbang. Pada penguasaan bola, perhatian diberikan pada kontrol yang tepat agar bola tidak terlalu jauh dari jangkauan. Setiap bagian dilatih secara perlahan pada awalnya, dengan memastikan bahwa peserta didik memahami dan mampu melaksanakan gerakan dengan benar sebelum melanjutkan ke bagian berikutnya. Pada latihan lompatan, ditekankan posisi tubuh yang seimbang, koordinasi lutut yang optimal, dan penggunaan daya ledak yang efisien. Begitu pula pada teknik tembakan, peserta dilatih menggunakan posisi tangan yang benar, arah bola yang tepat, dan memanfaatkan papan pantul dengan akurasi tinggi. Setelah semua bagian dikuasai dengan kualitas yang baik, latihan dilanjutkan dengan menggabungkan seluruh komponen menjadi satu kesatuan gerakan *lay up shoot*. Fokus utama tetap pada pelaksanaan gerakan dengan teknik terbaik untuk memastikan hasil yang konsisten dan efektif dalam situasi permainan.

Prinsip variasi dalam metode bagian pada teknik *lay up shoot* bertujuan untuk menjaga minat dan motivasi peserta didik, sekaligus meningkatkan keterampilan melalui berbagai bentuk latihan yang berbeda. Latihan dimulai dengan melatih setiap komponen gerakan *lay up shoot*, seperti langkah kaki, penguasaan bola, lompatan, dan tembakan, dengan cara-cara yang bervariasi. Misalnya, latihan langkah kaki dilakukan dengan menambah variasi arah, seperti mendekati ring dari sisi kiri, kanan, atau melalui jalur *zig-zag*. Pada latihan penguasaan bola, variasi dapat diterapkan dengan menggunakan tangan dominan dan non-dominan, atau menambahkan latihan menggiring bola dengan kecepatan berbeda. Untuk lompatan, variasi dapat dilakukan dengan melatih daya ledak menggunakan rintangan kecil atau melibatkan lompatan

ganda. Pada teknik tembakan, peserta didik dapat dilatih menembak dari berbagai sudut ring, dengan variasi jarak dan kecepatan gerakan menuju ring. Setelah semua komponen dipelajari, penggabungan gerakan *lay up shoot* juga dapat divariasikan melalui simulasi situasi permainan, seperti berhadapan dengan lawan bayangan atau memasukkan elemen kecepatan dan ketepatan waktu. Latihan juga dapat melibatkan permainan kecil seperti kompetisi antar peserta untuk membuat proses belajar lebih menarik. Dengan menerapkan prinsip variasi, peserta didik tidak hanya terhindar dari kebosanan, tetapi juga mampu beradaptasi dengan berbagai situasi yang mungkin terjadi dalam permainan nyata.

Prinsip individualisasi adalah salah satu prinsip dasar dalam pendidikan, pelatihan, dan pengembangan potensi manusia, terutama dalam konteks pembelajaran dan olahraga. Prinsip ini menekankan bahwa setiap individu memiliki karakteristik, kebutuhan, kemampuan, dan tingkat perkembangan yang berbeda, sehingga pendekatan pembelajaran atau pelatihan harus disesuaikan secara personal. Prinsip individualisasi dalam pelatihan *lay up shoot* pada olahraga bola basket berarti menyesuaikan metode dan intensitas latihan dengan kemampuan, kondisi fisik, serta kebutuhan masing-masing pemain. Setiap pemain memiliki tingkat keterampilan yang berbeda dalam melakukan *lay up shoot*, tergantung pada faktor seperti dominasi tangan, tinggi badan, kecepatan, koordinasi, dan pengalaman bermain. Oleh karena itu, pelatih tidak dapat menggunakan satu metode latihan yang sama untuk semua pemain. Pemain pemula mungkin memerlukan latihan dasar yang berfokus pada teknik langkah dan penempatan bola sedangkan untuk pemain mahir yang dominan tangan kanan perlu dilatih melakukan *lay up* dengan tangan kiri untuk meningkatkan kemampuan bermain di berbagai situasi pertandingan. Pelatih juga harus mempertimbangkan kondisi fisik pemain, seperti kelelahan atau cedera, dan menyesuaikan beban latihan agar tidak berisiko. Dengan menerapkan prinsip individualisasi, latihan *lay up shoot* menjadi lebih efektif dan efisien, karena disesuaikan dengan kebutuhan spesifik setiap pemain. Hal ini tidak hanya mempercepat proses penguasaan teknik, tetapi juga membantu meningkatkan kepercayaan diri dan performa pemain di lapangan.

2.1.4 Pengertian Bola Basket

Bola basket merupakan salah satu mata kuliah yang disajikan secara teori dan praktek yang diajarkan di perguruan tinggi khususnya program studi berlatar belakang keolahragaan atau pendidikan jasmani. PERBASI mengemukakan bahwa bola basket adalah permainan menggunakan bola yang diperebutkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Sedangkan menurut Fatahilah (2018, p. 11–12) berpendapat jika,

permainan bola basket adalah permainan tim, baik laki-laki atau perempuan yang masing-masing tim terdiri dari 5 anggota yang bermain, cara bermain dengan menggunakan tangan, diumpkan ke arah teman, dipantulkan kelantai dengan tujuan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan sehingga mendapatkan angka yang terbanyak serta melindungi keranjang sendiri dari serangan lawan.

“Bola basket adalah olahraga bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri dari dua tim dengan anggota lima pemain, masing-masing tim bertanding untuk mencentak poin sebanyak mungkin dengan cara memasukkan bola ke keranjang (ring) lawan” menurut Fatahilah (2018, p. 12). PERBASI juga mengemukakan tujuan permainan bola basket adalah untuk mencegah tim lawan memasukkan bola ke dalam keranjang sendiri, serta bekerjasama untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sehingga memperoleh angka sebanyak-banyaknya. Fatahilah (2018, p. 15) mengemukakan bahwa,

Beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket antara lain: 1) keseimbangan artinya keseimbangan atau kestabilan tubuh pemain sangat penting dalam sebuah permainan, 2) gerakan tanpa bola, posisi yang tepat ketika seorang pemain sedang dalam kondisi tidak memegang bola yang bertujuan untuk mencari ruang kosong pada saat melakukan penyerangan, 3) penguasaan bola, kemampuan seorang pemain dalam mengolah bola, 4) mengumpkan dan menerima bola, 5) menggiring atau *dribble* bola, 6) *shooting* atau menembak.

Permainan bola basket sendiri membutuhkan teknik khusus ketika memainkannya seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, *lay up*, serta beberapa teknik lainnya guna menunjang sebuah permainan.

Bola basket merupakan salah satu mata kuliah yang disajikan secara teori dan praktek yang diajarkan di perguruan tinggi khususnya program studi berlatar belakang keolahragaan atau pendidikan jasmani. PERBASI mengemukakan bahwa bola basket

adalah permainan menggunakan bola yang diperebutkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Sedangkan menurut Fatahilah (2018, p. 11–12) berpendapat jika,

permainan bola basket adalah permainan tim, baik laki-laki atau perempuan yang masing-masing tim terdiri dari 5 anggota yang bermain, cara bermain dengan menggunakan tangan, diumpkan ke arah teman, dipantulkan kelantai dengan tujuan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan sehingga mendapatkan angka yang terbanyak serta melindungi keranjang sendiri dari serangan lawan.

“Bola basket adalah olahraga bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri dari dua tim dengan anggota lima pemain, masing-masing tim bertanding untuk mencentak poin sebanyak mungkin dengan cara memasukkan bola ke keranjang (ring) lawan” menurut Fatahilah (2018, p. 12). PERBASI juga mengemukakan tujuan permainan bola basket adalah untuk mencegah tim lawan memasukkan bola ke dalam keranjang sendiri, serta bekerjasama untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sehingga memperoleh angka sebanyak-banyaknya. Fatahilah (2018, p. 15) mengemukakan bahwa,

Beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket antara lain: 1) keseimbangan artinya keseimbangan atau kestabilan tubuh pemain sangat penting dalam sebuah permainan, 2) gerakan tanpa bola, posisi yang tepat ketika seorang pemain sedang dalam kondisi tidak memegang bola yang bertujuan untuk mencari ruang kosong pada saat melakukan penyerangan, 3) penguasaan bola, kemampuan seorang pemain dalam mengolah bola, 4) mengumpan dan menerima bola, 5) menggiring atau *dribble* bola, 6) *shooting* atau menembak.

Permainan bola basket sendiri membutuhkan teknik khusus ketika memainkannya seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, *lay up*, serta beberapa teknik lainnya guna menunjang sebuah permainan.

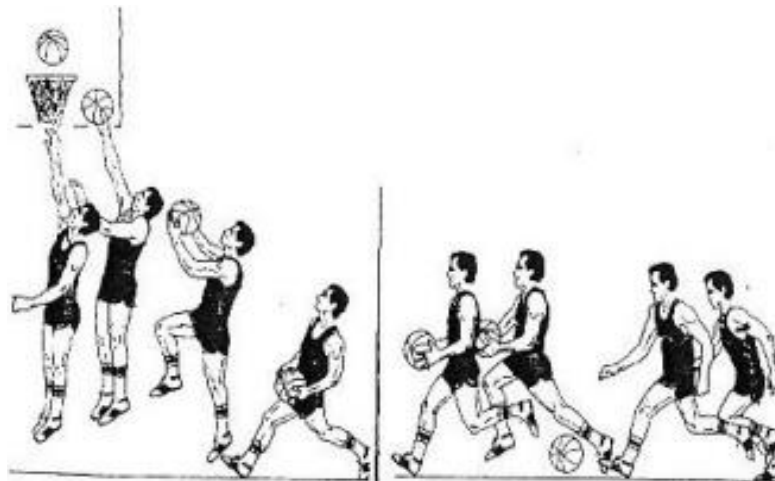
2.1.5 Teknik *Lay Up Shoot*

Shooting merupakan usaha pemain bola basket dalam memasukkan bola ke dalam keranjang (ring) lawan. Teknik *shooting* dalam permainan bola basket antara lain: tembakan kaitan, tembakan *lay up shoot*, menangkap bola kemudian *lay up shoot*, tembakan meloncat dengan dua tangan (*jump shoot*), dan tembakan satu tangan di atas kepala (*one hand set shoot*). “Permainan bola basket akan semakin lebih menarik

apabila usaha-usaha dalam melakukan *shooting* dari masing-masing tim bervariasi” menurut Muttaqin (2021, p. 54). Hal inilah yang menjadikan teknik *shooting* dalam bola basket sangat penting dalam penguasaan teknik dasar, agar usaha melakukan tembakan mencapai target yaitu bola dapat masuk ke dalam keranjang lawan.

Lay up shoot adalah teknik dalam bola basket yang bertujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan gerakan melangkah dua kali diikuti oleh lompatan dan tembakan dari jarak dekat sehingga bola tampak seolah-olah ditempatkan dengan lembut di dalam keranjang. *Lay up shoot* dapat dilakukan baik saat menggiring bola atau menerima operan, dan ketiga unsur tersebut adalah langkah, lompatan, dan tembakan yang merupakan komponen penting dalam gerakan ini. Teknik *lay up* sering digunakan oleh pemain saat mereka memiliki kesempatan mendekati keranjang lawan untuk mencetak poin dengan efektif. “*Lay up shoot* juga merupakan tembakan yang paling aman dan efektif kalau pemain yang memegang bola tidak dihalangi lawan” menurut Ambler (2016, p. 24). Saat seseorang menggiring bola dan tanpa dibayangi lawan, kemudian melakukan gerakan *lay up shoot* ke arah keranjang adalah hal yang paling aman dan efektif untuk mendapatkan poin dalam permainan basket, *lay up shoot* juga dapat dilakukan diakhir *dribble*.

Lay up shoot sering digunakan dalam situasi *fast break*, di mana pemain memanfaatkan kecepatan untuk menembus pertahanan lawan dan mencetak poin dengan cepat. Penguasaan berbagai jenis *lay up shoot* juga meningkatkan fleksibilitas dalam serangan, memungkinkan pemain menyesuaikan tembakan sesuai dengan kondisi permainan. Oleh karena itu, *lay up shoot* menjadi salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain basket untuk meningkatkan efektivitas serangan dan peluang mencetak angka.



Gambar 2. 1 Ilustrasi Gerakan *Lay Up Shoot*

Sumber: Nuril Ahmadi (2015, p. 15)

2.1.6 Penerapan Metode Bagian Terhadap Teknik *Lay Up Shoot*

Penerapan metode bagian terhadap teknik *lay up shoot* dalam basket dapat diuraikan melalui beberapa langkah spesifik yang fokus pada penguasaan elemen-elemen dasar gerakan. Pertama, siswa dilatih untuk memahami dan menguasai *dribble* dengan mengendalikan bola saat mendekati ring. Setelah itu, perhatian dialihkan pada lompatan, di mana siswa berlatih melompat menggunakan kaki dominan, menjaga keseimbangan dan posisi tubuh yang benar. Selanjutnya, teknik pelepasan bola diajarkan dengan fokus pada posisi tangan dan sudut yang tepat saat melepaskan bola ke ring. Setelah masing-masing bagian dikuasai, siswa diminta untuk menggabungkan semua elemen tersebut dalam satu gerakan *lay up*. Dengan melakukan latihan berulang dan menerima umpan balik, peserta didik dapat meningkatkan teknik dan ketepatan *lay up shoot* mereka. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat keterampilan individu, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri saat bermain dalam situasi kompetitif.

Penerapan teknik *lay up shoot* dalam permainan bola basket menggunakan metode bagian-bagian bertujuan untuk membagi teknik *lay up shoot* yang kompleks menjadi komponen-komponen dasar yang lebih mudah dipahami dan dilatih. Dengan metode ini, setiap elemen dari teknik *lay up shoot* diuraikan secara terpisah, seperti pendekatan, langkah dan lompat serta posisi bola dan tangan. Pendekatan ini memudahkan pelatihan karena pemain dapat fokus pada setiap bagian secara individu,

memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi dan memperbaiki aspek-aspek tertentu dari teknik mereka.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung tinjauan teoritis dan kerangka konseptual yang diajukan, sehingga dapat dijadikan acuan. Terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, di antaranya adalah:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Agil Yogi Muridang, Ellen Lomboan dan Jeanne Malonda (2021) berjudul “Penerapan Metode Bagian Terhadap Hasil Belajar *Lay Up Shoot* dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bolaang” memang memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami pengaruh metode pembelajaran terhadap keterampilan olahraga khususnya dalam bola basket. Dalam penelitian tersebut bertujuan utama untuk mengevaluasi pengaruh metode bagian terhadap hasil belajar *lay up shoot*. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan terletak pada pendekatan yang digunakan, yaitu kuantitatif dan eksperimen serta fokus pada variabel terikat yang sama yaitu hasil belajar dalam konteks keterampilan *lay up shoot*. Namun, perbedaan yang mencolok terletak pada populasi dan sampel. Penelitian Agil Yogi Muridang, Ellen Lomboan dan Jeanne Malonda ini berfokus pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bolaang, sedangkan penelitian penulis mengambil sampel dari siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Padaherang. Perbedaan ini dapat memberikan perspektif yang berbeda dalam memahami pengaruh metode pembelajaran di tingkat pendidikan yang berbeda.
- 2) Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah yang dilakukan oleh Muhammad Harliawan, Maria Herlinda Dos Santos dan Ardo Okilanda (2021) dengan judul “Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler Siswa SMPN 1 Watampone”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler. Terdapat beberapa persamaan dan perbedaan antara penelitian ini dan penelitian yang penulis lakukan. Persamaan utama terletak pada jenis

penelitian yang sama, yaitu kuantitatif serta variabel terikat yang juga berfokus pada keterampilan *lay up shoot*. Namun, terdapat perbedaan yang mencolok, terutama dalam metode eksperimen yang digunakan. Penelitian Muhammad Harliawan, Maria Herlinda Dos Santos dan Ardo Okilanda menggunakan metode latihan, sedangkan penelitian penulis menerapkan metode bagian. Selain itu, perbedaan juga terlihat pada sampel penelitian, penelitian Harliawan dan rekan-rekannya mengambil sampel dari siswa ekstrakurikuler di SMPN 1 Watampone, sementara sampel penelitian penulis terdiri dari siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Padaherang. Perbedaan ini menunjukkan adanya variasi dalam pendekatan dan konteks penelitian yang dapat memberikan kontribusi berbeda terhadap pengembangan keterampilan *lay up shoot* di kalangan siswa.

- 3) Dalam konteks penelitian yang dilakukan oleh Achmad Rizal Lukman dan Ardhian Tomy Kurniawan (2021) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Tutorial Teman Sebaya dan Video Tutorial Terhadap Hasil Belajar *Lay Up Shoot*”, terdapat sejumlah elemen yang penting untuk dipahami. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan tutorial teman sebaya dan video tutorial terhadap hasil latihan *lay up shoot*. Dari segi metodologi, terdapat persamaan antara penelitian Achmad Rizal Lukman dan Ardhian Tomy Kurniawan dengan penelitian yang penulis lakukan, keduanya menggunakan metode eksperimen yang memungkinkan analisis data yang sistematis dan terukur. Terdapat beberapa persamaan dan perbedaan antara penelitian ini dan penelitian yang penulis lakukan. Persamaan utama terletak pada jenis penelitian yang sama, yaitu kuantitatif serta variabel terikat yang juga berfokus pada keterampilan *lay up shoot*. Namun, terdapat juga perbedaan yang signifikan dalam metode latihannya, metode latihan dalam penelitian Achmad Rizal Lukman dan Ardhian Tomy Kurniawan menggunakan metode latihan video tutorial dan tutorial teman sebaya, sementara dalam penelitian penulis metode latihannya menggunakan latihan metode bagian yang akan diujicobakan dalam instrumen penelitian. Selain itu, populasi yang diteliti juga berbeda, Achmad Rizal Lukman dan Ardhian Tomy Kurniawan mengambil sampel dari siswa di SMP Islam Nurul Huda, sedangkan penelitian penulis berfokus pada

siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Padaherang. Perbedaan ini menciptakan konteks yang unik dan memberikan kontribusi yang berbeda dalam pengembangan keterampilan bermain bola basket di berbagai jenjang pendidikan.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan uraian teori di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu bentuk pendidikan yang memanfaatkan aktivitas gerak atau fisik untuk mencapai tujuan pembelajarannya. Proses pembelajaran yang baik dalam pendidikan jasmani akan menghasilkan *output* yang optimal, yaitu hasil belajar yang baik. Dalam konteks ekstrakurikuler di sekolah, pembelajaran pendidikan jasmani sangat terkait dengan aktivitas fisik, sehingga ranah psikomotor peserta didik menjadi aspek yang paling terlihat dalam pencapaian hasil belajar. Salah satu bentuk pembelajaran ekstrakurikuler dalam pendidikan jasmani adalah permainan bola basket, dimana terdapat banyak teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain untuk memudahkan mereka saat bertanding. Salah satu teknik yang sangat penting dan wajib dikuasai adalah teknik dasar *shooting* yang memungkinkan pemain untuk mencetak skor dan berkontribusi terhadap kemenangan tim. Dalam proses pembelajaran bola basket khususnya dalam pengembangan kemampuan *shooting*, pelatih perlu merancang pendekatan yang efektif agar peserta didik dapat mencapai hasil belajar yang baik. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah pendekatan *lay up shoot* yang fokus pada penguasaan teknik dasar *shooting* dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam permainan.

Teknik *lay up shoot* adalah salah satu teknik yang sangat fundamental dalam permainan bola basket. Teknik ini relatif mudah untuk mencetak skor karena dilakukan dari jarak yang lebih dekat dengan ring dibandingkan dengan *free throw* atau *three point shoot*. Meskipun demikian, masih ada beberapa pemain yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik ini, mengingat *lay up shoot* merupakan kombinasi dari *dribble* dan *shooting*. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang terstruktur, termasuk pembagian tahapan untuk mencapai teknik yang baik dan benar. Dengan demikian, metode latihan pembagian akan membantu siswa untuk menyempurnakan teknik *lay up shoot* dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mencetak skor di

lapangan. Berdasarkan uraian diatas, diharapkan dengan menggunakan pendekatan *lay up shoot* menggunakan metode bagian yang sehingga menghasilkan belajar gerak dasar peserta didik meningkat.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu pernyataan atau dugaan yang diajukan sebagai dasar untuk menguji atau menjelaskan fenomena atau peristiwa tertentu. Menurut Abdullah (2021, p. 97) menyatakan bahwa “Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian”. Hipotesis juga dapat disebut sebagai dugaan yang diungkapkan dalam sebuah pernyataan yang belum diketahui kebenarannya sehingga masih harus dibuktikan.

Berdasarkan kajian teori, kerangka berfikir dan penelitian yang relevan seperti yang telah diuraikan diatas, maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *lay up shoot* menggunakan metode bagian terhadap keterampilan *lay up shoot* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Padaherang.