

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang memiliki karakteristik dinamis serta menuntut keterampilan yang kompleks. Aktivitas permainan dilakukan melalui kerja sama antar pemain dalam satu tim dengan tujuan utama mencetak poin sebanyak mungkin ke dalam ring lawan. Setiap pemain dituntut memiliki kemampuan fisik yang baik, penguasaan teknik yang matang, serta pemahaman strategi permainan yang tepat agar dapat berkontribusi secara optimal dalam tim.

Kemampuan koordinasi gerak menjadi salah satu aspek penting dalam permainan bola basket. Setiap gerakan yang dilakukan pemain melibatkan kerja sama antara anggota tubuh yang harus berjalan secara efektif dan efisien. Situasi permainan yang cepat berubah menuntut pemain mampu mengambil keputusan dalam waktu singkat dan tepat. Hidayat (2023:121) menyatakan bahwa “bola basket adalah permainan tim yang menuntut koordinasi gerak, keterampilan teknik, serta pengambilan keputusan secara cepat dalam situasi permainan.” Pernyataan tersebut memperjelas bahwa keberhasilan dalam permainan bola basket tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh kemampuan dalam mengintegrasikan aspek fisik, teknik, dan taktik secara bersamaan.

Perkembangan permainan bola basket pada era modern menunjukkan peningkatan tuntutan terhadap kualitas permainan. Tempo permainan yang semakin cepat serta variasi strategi yang semakin kompleks mengharuskan pemain memiliki kesiapan fisik dan keterampilan teknik yang lebih baik. Prasetyo (2024:95) menyatakan bahwa “permainan bola basket modern menuntut pemain memiliki kecepatan, ketepatan teknik, serta kemampuan adaptasi terhadap situasi permainan yang berubah secara cepat.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pemain harus mampu beradaptasi dengan dinamika permainan yang tinggi melalui latihan yang terencana dan berkelanjutan.

Permainan bola basket juga memiliki peran penting dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah. Aktivitas pembelajaran bola basket tidak hanya

berorientasi pada penguasaan teknik, tetapi juga berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta mengembangkan keterampilan motorik siswa. Nilai-nilai karakter seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas juga dapat dikembangkan melalui aktivitas permainan ini. Rahman (2022:93) menyatakan bahwa “pembelajaran bola basket di sekolah berfungsi sebagai sarana pengembangan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta pembentukan sikap kerja sama dan sportivitas.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran bola basket memiliki kontribusi yang luas dalam pengembangan peserta didik.

Peningkatan kualitas pembelajaran bola basket memerlukan metode latihan yang tepat dan sistematis. Latihan yang tidak terstruktur cenderung membuat siswa mengalami kesulitan dalam memahami teknik dasar secara menyeluruh. Nugroho (2025:82) menyatakan bahwa “penggunaan metode latihan yang sistematis dan bertahap dalam pembelajaran olahraga mampu meningkatkan efektivitas penguasaan teknik dasar siswa.” Pernyataan tersebut menegaskan bahwa latihan yang dirancang secara bertahap memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas keterampilan siswa.

Keterampilan teknik dalam permainan bola basket, khususnya *Lay up shoot*, menjadi salah satu indikator utama keberhasilan dalam mencetak poin. Teknik ini memerlukan koordinasi gerak yang baik antara langkah, lompatan, dan pelepasan bola. Latihan yang dilakukan tanpa tahapan yang jelas dapat menyebabkan kesalahan teknik yang berulang sehingga hasil yang diperoleh kurang optimal. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penerapan *progressive ball training* sebagai solusi untuk meningkatkan hasil *Lay up shoot* siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan olahraga yang menuntut integrasi antara kemampuan fisik, teknik, dan taktik. Proses pembelajaran yang efektif membutuhkan metode latihan yang sistematis dan bertahap agar keterampilan teknik, khususnya *Lay up shoot*, dapat dikuasai secara optimal oleh siswa.

B. Teknik Dasar Bola Basket

Teknik dasar dalam permainan bola basket merupakan komponen penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain untuk mencapai performa yang optimal. Penguasaan teknik dasar menjadi landasan utama dalam membangun kemampuan

bermain yang efektif dan efisien. Keterampilan teknik yang baik akan mempermudah pemain dalam mengaplikasikan strategi permainan serta meningkatkan peluang keberhasilan dalam mencetak poin.

Teknik dasar bola basket meliputi *Dribbling* (menggiring bola), *Passing* (mengoper bola), dan *Shooting* (menembak bola). Ketiga teknik tersebut saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan dalam permainan. Pemain yang memiliki penguasaan teknik dasar yang baik akan lebih mudah beradaptasi dengan situasi permainan yang dinamis.

Pentingnya penguasaan teknik dasar dalam permainan bola basket ditegaskan dalam kajian keolahragaan modern. Setiawan (2023:63) menyatakan bahwa “penguasaan teknik dasar menjadi indikator utama keberhasilan pemain dalam mengembangkan kemampuan bermain bola basket secara optimal.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa teknik dasar bukan hanya sekadar keterampilan awal, tetapi merupakan faktor penentu dalam perkembangan kemampuan bermain. Penguasaan teknik yang baik akan membantu pemain meningkatkan kepercayaan diri serta meminimalkan kesalahan dalam permainan.

Perkembangan pembelajaran olahraga saat ini menunjukkan bahwa pendekatan latihan teknik harus dilakukan secara sistematis dan bertahap. Nugroho (2024:81) menyatakan bahwa “latihan teknik yang dilakukan secara bertahap mampu meningkatkan pemahaman gerak dan akurasi keterampilan siswa secara signifikan.” Pernyataan tersebut memperkuat bahwa metode *progressive ball training* sangat relevan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar, khususnya dalam pembelajaran bola basket di sekolah.

1. *Dribbling* (Menggiring Bola)

Dribbling merupakan teknik dasar yang digunakan untuk membawa bola dengan cara memantulkan bola ke lantai secara berulang. Teknik ini bertujuan untuk melewati lawan, mengatur tempo permainan, serta menciptakan peluang serangan. Pelaksanaan *Dribbling* membutuhkan kontrol bola yang baik serta koordinasi antara tangan dan gerakan tubuh.

Kemampuan *Dribbling* yang baik akan membantu pemain dalam menjaga penguasaan bola. Kesalahan dalam *Dribbling* dapat menyebabkan kehilangan bola sehingga mengurangi peluang mencetak poin.

2. *Passing* (Mengoper Bola)

Passing merupakan teknik dasar yang digunakan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain dalam satu tim. Teknik ini sangat penting dalam membangun kerja sama tim dan menciptakan peluang serangan yang efektif.

Kemampuan *Passing* yang baik akan meningkatkan efektivitas permainan tim. Koordinasi antar pemain menjadi faktor utama dalam keberhasilan teknik ini. Prasetyo (2024:97) menyatakan bahwa “*Passing* yang akurat dan tepat waktu menjadi kunci dalam membangun serangan yang efektif dalam permainan bola basket.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan permainan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh kerja sama tim.

3. *Shooting* (Menembak Bola)

Shooting merupakan teknik dasar yang paling menentukan dalam permainan bola basket karena berkaitan langsung dengan pencapaian poin. Keberhasilan suatu tim dalam memenangkan pertandingan sangat dipengaruhi oleh kemampuan *Shooting* yang dimiliki oleh pemain.

Kemampuan *Shooting* yang baik membutuhkan koordinasi antara kekuatan, keseimbangan, serta ketepatan arah bola. Hidayat (2023:129) menyatakan bahwa “*Shooting* merupakan teknik utama dalam mencetak angka yang memerlukan akurasi, konsentrasi, dan koordinasi gerak yang baik.” Pernyataan tersebut menegaskan bahwa *Shooting* menjadi penentu utama dalam hasil permainan.

Salah satu bentuk *Shooting* yang paling efektif adalah *Lay up shoot* , karena dilakukan dari jarak dekat dengan ring. Teknik ini memiliki peluang keberhasilan yang tinggi apabila dilakukan dengan koordinasi gerak yang tepat. Latihan *Shooting* yang dilakukan secara bertahap akan membantu siswa memahami teknik secara lebih mendalam sehingga hasil tembakan menjadi lebih akurat.

Penguasaan teknik dasar bola basket secara keseluruhan sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan siswa. Latihan yang dilakukan secara bertahap akan membantu siswa memahami setiap teknik dengan lebih baik. Proses latihan yang sistematis memungkinkan siswa menguasai teknik dasar secara optimal, khususnya dalam meningkatkan hasil *Lay up shoot* .

Keterkaitan antara teknik dasar dan latihan bertahap menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *Lay up shoot* tidak dapat dipisahkan dari penguasaan *Dribbling*, *Passing*, dan *Shooting*. Pemahaman teknik yang baik akan mendukung keberhasilan dalam pelaksanaan *Lay up shoot* sebagai salah satu teknik utama dalam mencetak poin.

C. Hakikat *Lay up shoot* dalam Bola Basket

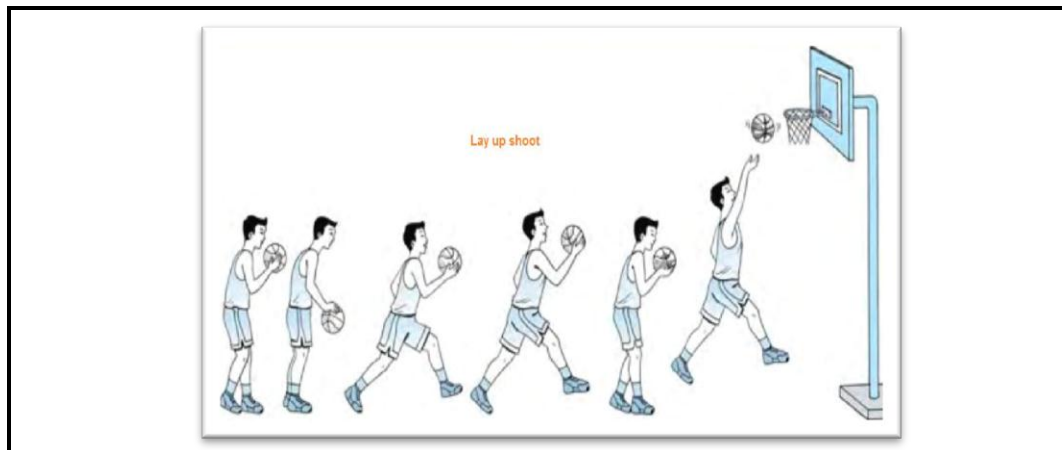
Lay up shoot merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang memiliki peran penting dalam menghasilkan poin. Teknik ini dilakukan melalui rangkaian gerakan yang terkoordinasi, yaitu langkah mendekati ring, lompatan, serta pelepasan bola ke arah target. Karakteristik gerakan yang dekat dengan ring membuat teknik ini memiliki tingkat keberhasilan yang relatif tinggi dibandingkan jenis tembakan lainnya.

Pelaksanaan *Lay up shoot* membutuhkan koordinasi gerak yang baik antara anggota tubuh. Setiap fase gerakan harus dilakukan secara tepat agar menghasilkan tembakan yang akurat. Hidayat (2023:145) menyatakan bahwa “*Lay up shoot* adalah teknik menembak yang dilakukan dengan dua langkah mendekati ring dan diakhiri dengan tolakan untuk memasukkan bola.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa *Lay up shoot* tidak hanya bergantung pada kekuatan, tetapi juga pada ketepatan langkah dan ritme gerakan. Koordinasi antara langkah kaki, posisi tubuh, serta kontrol bola menjadi faktor utama dalam menentukan keberhasilan tembakan.

Perkembangan permainan bola basket modern menunjukkan bahwa *Lay up shoot* menjadi teknik yang sering digunakan dalam situasi permainan cepat. Intensitas permainan yang tinggi menuntut pemain mampu melakukan penyelesaian akhir secara efektif dalam waktu singkat. Prasetyo (2024:92) menyatakan bahwa “*Lay up shoot* merupakan teknik penyelesaian serangan yang paling efektif dalam situasi fast break karena memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi.” Pernyataan tersebut menegaskan bahwa teknik *Lay up shoot* memiliki relevansi yang tinggi dalam permainan modern yang mengutamakan kecepatan dan efisiensi.

Pelaksanaan *Lay up shoot* terdiri atas beberapa fase penting yang saling berkaitan. Fase tersebut meliputi fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase akhir

(follow through). Fase persiapan mencakup langkah awal dan penyesuaian posisi tubuh. Fase pelaksanaan melibatkan tolakan dan pelepasan bola. Fase akhir merupakan tahap menjaga keseimbangan setelah melakukan lompatan. Setiap fase harus dilakukan secara berurutan dan tepat agar menghasilkan tembakan yang optimal.



Gambar 2.1

Tahapan Gerakan *Lay up shoot*

(Sumber: https://ilmuwiki.blogspot.com/2018/03/teknik-menembak-pivot-dan-rebound.html?utm_source=chatgpt.com)

Gambar tersebut menunjukkan bahwa *Lay up shoot* merupakan rangkaian gerakan yang sistematis dan terstruktur. Setiap tahapan memiliki fungsi tertentu dalam mendukung keberhasilan tembakan. Pemahaman terhadap setiap fase gerakan akan membantu siswa mengurangi kesalahan teknik serta meningkatkan akurasi tembakan.

Kemampuan melakukan *Lay up shoot* secara efektif tidak terlepas dari kondisi fisik dan keterampilan teknik pemain. Keseimbangan tubuh, kekuatan otot tungkai, serta ketepatan waktu dalam melakukan lompatan menjadi faktor penting dalam pelaksanaan teknik ini. Susanto (2025:131) menyatakan bahwa “keberhasilan *Lay up shoot* dipengaruhi oleh koordinasi langkah, kekuatan tolakan, serta ketepatan pelepasan bola.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan teknik ini merupakan hasil dari kombinasi antara kemampuan fisik dan penguasaan teknik.

Permasalahan yang sering terjadi dalam pembelajaran *Lay up shoot* adalah kurangnya pemahaman siswa terhadap tahapan gerakan. Latihan yang dilakukan secara langsung tanpa melalui proses bertahap menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam menguasai teknik secara menyeluruh. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penerapan *progressive ball training* dalam proses pembelajaran.

Progressive ball training memungkinkan siswa mempelajari setiap fase gerakan secara terpisah sebelum menggabungkannya menjadi satu rangkaian utuh. Pendekatan ini membantu meningkatkan koordinasi gerak serta meminimalkan kesalahan teknik. Penerapan latihan bertahap juga sejalan dengan perkembangan pembelajaran motorik modern yang menekankan pada proses penguasaan gerak secara sistematis.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Lay up shoot* merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket. Keberhasilan teknik ini dipengaruhi oleh koordinasi gerak, kondisi fisik, serta metode latihan yang digunakan. *Progressive ball training* menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan hasil *Lay up shoot* karena memberikan proses pembelajaran yang sistematis dan terarah.

D. Hakikat Latihan dalam Olahraga

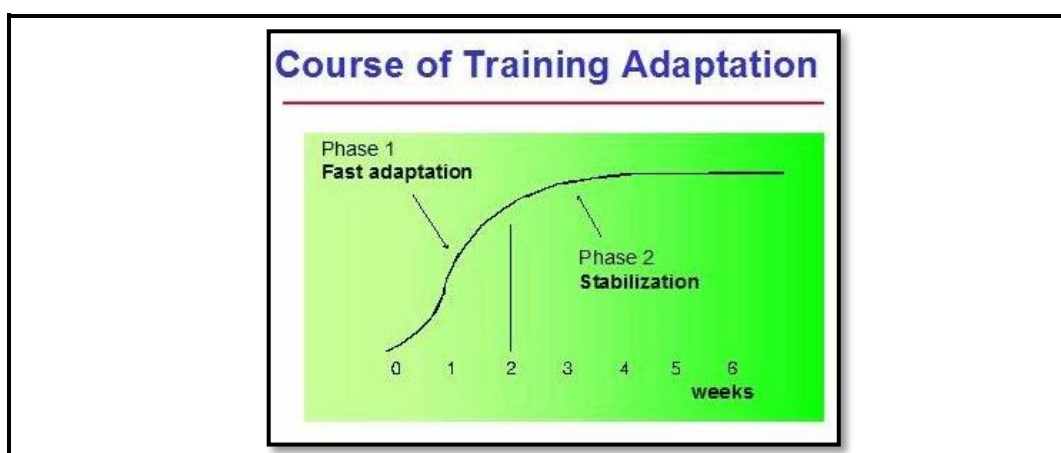
Latihan dalam olahraga merupakan proses yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan teknik, serta performa individu dalam suatu cabang olahraga. Aktivitas latihan dilakukan secara berulang dengan tujuan membentuk adaptasi tubuh terhadap beban kerja yang diberikan. Proses tersebut tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga mencakup pengembangan keterampilan teknik yang lebih spesifik sesuai dengan kebutuhan olahraga yang ditekuni.

Pelaksanaan latihan yang efektif memerlukan perencanaan yang matang dan berorientasi pada tujuan yang jelas. Setiap program latihan harus disusun secara terstruktur, terukur, dan berkelanjutan agar memberikan hasil yang optimal. Nugroho (2024:74) menyatakan bahwa “latihan yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan akan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan olahraga.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan

latihan sangat bergantung pada kualitas perencanaan dan konsistensi pelaksanaan latihan. Latihan yang dilakukan secara terarah akan membantu individu mencapai peningkatan kemampuan secara bertahap dan berkelanjutan.

Perkembangan ilmu keolahragaan modern menekankan pentingnya pendekatan berbasis prinsip latihan dalam meningkatkan efektivitas program latihan. Setiap bentuk latihan harus memperhatikan prinsip-prinsip dasar agar proses adaptasi tubuh dapat berlangsung secara optimal. Wibowo (2025:71) menyatakan bahwa “penerapan prinsip latihan seperti progresivitas, spesifisitas, dan kontinuitas menjadi kunci dalam meningkatkan performa olahraga secara optimal.” Pernyataan tersebut menegaskan bahwa latihan yang tidak memperhatikan prinsip dasar akan cenderung kurang efektif dan berisiko menghambat perkembangan kemampuan.

Prinsip progresivitas menekankan bahwa beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan kemampuan individu. Prinsip ini sangat penting dalam mencegah kelelahan berlebih serta memberikan kesempatan bagi tubuh untuk beradaptasi. Prinsip spesifisitas menunjukkan bahwa latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga tertentu, sehingga hasil yang diperoleh lebih relevan dan maksimal. Prinsip kontinuitas menekankan pentingnya latihan yang dilakukan secara berkesinambungan agar peningkatan kemampuan dapat dipertahankan dalam jangka panjang.



Gambar 2.2

Kurva Adaptasi Latihan dan Prinsip Overload

(Sumber: https://www.lactate.com/sciwin_ch01.html?utm_source=chatgpt.com)

Gambar tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan terjadi melalui proses adaptasi terhadap beban latihan yang diberikan secara bertahap. Kurva adaptasi menggambarkan bahwa tubuh akan mengalami peningkatan performa apabila diberikan stimulus latihan yang sesuai. Beban yang terlalu rendah tidak akan memberikan perubahan signifikan, sedangkan beban yang terlalu tinggi berpotensi menimbulkan kelelahan atau cedera. Kondisi tersebut memperkuat pentingnya penerapan prinsip latihan yang tepat dalam proses pembinaan olahraga.

Keterkaitan antara latihan dan peningkatan keterampilan teknik menjadi sangat penting dalam pembelajaran bola basket, khususnya pada teknik *Lay up shoot*. Latihan yang dilakukan secara sistematis akan membantu siswa memahami setiap tahapan gerakan secara lebih baik. Pendekatan *progressive ball training* memberikan kesempatan kepada siswa untuk menguasai teknik secara bertahap, mulai dari gerakan dasar hingga gerakan kompleks.

Perkembangan pembelajaran motorik saat ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara bertahap lebih efektif dalam meningkatkan retensi keterampilan. Nugraha (2025:123) menyatakan bahwa “latihan yang dilakukan secara bertahap mampu meningkatkan pemahaman gerak dan mempertahankan keterampilan dalam jangka waktu yang lebih lama.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa latihan bertahap tidak hanya meningkatkan kemampuan sesaat, tetapi juga memperkuat penguasaan teknik dalam jangka panjang.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan dalam olahraga merupakan proses sistematis yang bertujuan meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan teknik secara optimal. Penerapan prinsip latihan yang tepat serta penggunaan metode latihan bertahap menjadi faktor penting dalam meningkatkan hasil *Lay up shoot* pada permainan bola basket.

E. Konsep *Progressive Ball Training*

Progressive ball training merupakan salah satu pendekatan latihan yang dirancang secara sistematis dengan memperhatikan tingkat kesulitan gerakan secara berjenjang. Metode ini dimulai dari bentuk latihan yang paling sederhana hingga menuju gerakan yang lebih kompleks. Tujuan utama dari pendekatan ini

adalah untuk meningkatkan penguasaan teknik secara optimal melalui proses pembelajaran yang terstruktur dan berkesinambungan.

Pendekatan latihan bertahap sangat relevan dalam pembelajaran teknik olahraga yang memiliki kompleksitas gerak tinggi, seperti *Lay up shoot* dalam permainan bola basket. Proses latihan yang dilakukan secara langsung tanpa tahapan seringkali menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam memahami teknik secara menyeluruh. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pembelajaran yang berorientasi pada proses, bukan hanya pada hasil akhir.

Pentingnya latihan bertahap dalam meningkatkan keterampilan teknik dijelaskan dalam kajian keolahragaan modern. Khumar (2024:60) menyatakan bahwa “metode latihan bertahap memberikan peningkatan signifikan terhadap keterampilan teknik karena setiap fase gerakan dipelajari secara terpisah sebelum digabungkan.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa latihan bertahap memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami setiap komponen gerakan secara mendalam. Pemahaman tersebut akan membantu dalam membangun koordinasi gerak yang lebih baik serta mengurangi kesalahan teknik.

Pendekatan ini juga selaras dengan teori pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya proses bertahap dalam penguasaan keterampilan. Nugraha (2025:122) menyatakan bahwa “pembelajaran gerak yang dilakukan secara bertahap meningkatkan retensi keterampilan dan konsistensi performa.” Pernyataan tersebut menegaskan bahwa latihan bertahap tidak hanya berdampak pada peningkatan kemampuan dalam jangka pendek, tetapi juga memperkuat daya ingat gerak dalam jangka panjang.

F. Tahapan *Progressive Ball Training*

Progressive ball training dalam pembelajaran bola basket merupakan bentuk implementasi dari metode latihan sistematis yang disusun berdasarkan tingkat kesulitan gerakan. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik *Lay up shoot* secara optimal melalui proses pembelajaran yang berjenjang. Setiap tahapan latihan dirancang untuk membangun kemampuan siswa secara bertahap mulai dari penguasaan gerakan dasar hingga penerapan dalam situasi permainan yang kompleks.

Pendekatan bertahap dalam latihan memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kualitas gerak siswa. Hal ini diperkuat oleh kajian terbaru dalam ilmu keolahragaan. Khumar (2024:64) menyatakan bahwa “latihan bertahap memungkinkan pembelajaran teknik berlangsung lebih efektif karena setiap komponen gerakan dipelajari secara terstruktur dan berurutan.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa proses bertahap memberikan fondasi yang kuat dalam penguasaan teknik, khususnya pada keterampilan *Lay up shoot* yang memiliki kompleksitas tinggi.

1. Tahap I: Latihan Tanpa Bola (*Fundamental Movement*)

Tahap awal difokuskan pada penguasaan gerakan dasar *Lay up* tanpa menggunakan bola. Fokus utama pada tahap ini adalah pembentukan pola gerak yang benar, terutama pada koordinasi langkah dan keseimbangan tubuh.

Tujuan utama tahap ini adalah meningkatkan pemahaman dasar mengenai footwork dan ritme gerakan. Nugraha (2025:125) menyatakan bahwa “penguasaan gerakan dasar tanpa alat bantu akan memperkuat fondasi koordinasi motorik sebelum memasuki tahap yang lebih kompleks.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa latihan tanpa bola sangat penting dalam membentuk dasar keterampilan yang kuat.

a. Bentuk latihan:

- 1) Latihan langkah dua (kanan–kiri / kiri–kanan) tanpa bola
- 2) Simulasi gerakan *Lay up* (lompat dan angkat tangan)
- 3) Latihan ritme langkah menggunakan aba-aba

b. Pelaksanaan:

- 1) 3–4 set × 8–10 repetisi
- 2) Fokus pada keseimbangan dan urutan langkah

c. Penekanan:

- 1) Koordinasi kaki dan tangan
- 2) Timing langkah terakhir sebelum tolakan

2. Tahap II: Latihan Dengan Bola Statis

Tahap ini bertujuan mengintegrasikan penggunaan bola dengan gerakan dasar yang telah dikuasai sebelumnya. Latihan dilakukan dalam kondisi statis untuk meminimalkan gangguan gerakan.

Penggunaan bola pada tahap awal harus dilakukan secara terkontrol. Hidayat (2023:133) menyatakan bahwa “latihan teknik dengan bola dalam kondisi statis membantu meningkatkan kontrol dan akurasi sebelum masuk ke situasi dinamis.” Pernyataan tersebut menegaskan pentingnya tahap ini dalam meningkatkan ketepatan teknik.

a. Bentuk latihan:

- 1) *Lay up* dari posisi diam
- 2) Satu langkah dilanjutkan *Lay up*
- 3) Lempar bola ke papan (bank shoot sederhana)

b. Pelaksanaan:

- 1) 3–4 set × 6–8 repetisi
- 2) Dilakukan bergantian kanan dan kiri

c. Penekanan:

- 1) Kontrol bola
- 2) Arah pantulan ke papan (*backboard*)

3. Tahap III: Latihan Dengan Gerakan (Dinamis)

Tahap ini menggabungkan gerakan dasar dengan aktivitas dinamis seperti dribble dan pergerakan menuju ring. Fokus utama pada tahap ini adalah meningkatkan koordinasi gerak dalam kondisi bergerak.

Transisi gerakan menjadi aspek penting dalam tahap ini. Prasetyo (2024:101) menyatakan bahwa “kemampuan transisi dari dribble ke *Shooting* merupakan faktor penting dalam efektivitas serangan bola basket.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa latihan dinamis diperlukan untuk meningkatkan kesiapan dalam permainan nyata.

a. Bentuk latihan:

- 1) Dribble → dua langkah → *Lay up*
- 2) *Lay up* dengan rintangan (cone/marker)
- 3) Zig-zag dribble → *Lay up*

b. Pelaksanaan:

- 1) 3 set × 6–10 repetisi
- 2) Jarak disesuaikan kemampuan siswa

c. Penekanan:

- 1) Transisi dribble ke langkah *Lay up*
- 2) Kecepatan dan kontrol
4. Tahap IV: Latihan Semi Permainan

Tahap ini mulai memperkenalkan unsur pengambilan keputusan dalam situasi sederhana. Siswa dilatih untuk merespons situasi dengan cepat dan tepat.

Latihan berbasis situasi memberikan pengalaman belajar yang lebih kontekstual. Rahmat (2023:118) menyatakan bahwa “latihan berbasis situasi membantu meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan dalam permainan.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa latihan tidak hanya berfokus pada teknik, tetapi juga aspek kognitif.

a. Bentuk latihan:

- 1) *Lay up* berpasangan
- 2) *Lay up* dengan gangguan ringan (shadow defense)
- 3) Fast break sederhana (2 lawan 1)

b. Pelaksanaan:

- 1) 3 set × 5–8 percobaan
- 2) Rotasi pemain

c. Penekanan:

- 1) Timing menerima bola
- 2) Fokus saat tekanan ringan

5. Tahap V: Latihan Situasi Permainan (Game Situation)

Tahap akhir merupakan penerapan teknik dalam kondisi permainan yang sebenarnya. Siswa dihadapkan pada situasi nyata dengan tekanan dari lawan.

Kemampuan melakukan teknik dalam kondisi tekanan menjadi indikator keberhasilan latihan. Susanto (2025:135) menyatakan bahwa “kemampuan melakukan *Shooting* di bawah tekanan permainan menunjukkan tingkat penguasaan teknik yang tinggi.” Pernyataan tersebut menegaskan pentingnya latihan dalam situasi permainan.

a. Bentuk latihan:

- 1) 3 vs 3 fokus finishing *Lay up*
- 2) Fast break penuh

- 3) *Lay up* dengan defender aktif
- b. Pelaksanaan:
 - 1) 10–15 menit permainan kecil
 - 2) Evaluasi langsung oleh pelatih/guru
- c. Penekanan:
 - 1) Pengambilan keputusan cepat
 - 2) Akurasi dalam tekanan

Progressive ball training memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari metode latihan konvensional. Karakteristik tersebut menunjukkan keunggulan metode ini dalam meningkatkan keterampilan teknik siswa.

- a. Latihan dimulai dari tingkat mudah menuju tingkat sulit
- b. Fokus pada proses pembelajaran, bukan hanya hasil akhir
- c. Mengurangi kesalahan teknik sejak tahap awal
- d. Meningkatkan kepercayaan diri siswa secara bertahap

Pendekatan ini sangat sesuai dengan kebutuhan pembelajaran bola basket di sekolah, khususnya dalam meningkatkan hasil *Lay up shoot*. Proses latihan yang sistematis dan berjenjang memungkinkan siswa memahami teknik secara lebih mendalam sehingga hasil yang diperoleh menjadi lebih optimal.

G. Pengaruh Latihan terhadap Hasil *Lay up shoot*

Peningkatan keterampilan teknik dalam permainan bola basket tidak dapat dilepaskan dari proses latihan yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan. Latihan yang dirancang dengan baik akan memberikan stimulus terhadap perkembangan kemampuan motorik, koordinasi, serta ketepatan gerakan. Keterampilan *Lay up shoot* sebagai salah satu teknik dasar yang kompleks memerlukan proses latihan yang terarah agar dapat dikuasai secara optimal oleh siswa.

Latihan yang terstruktur memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas gerakan *Lay up shoot*. Proses latihan yang dilakukan secara berulang akan membantu memperkuat memori motorik sehingga gerakan menjadi lebih otomatis dan efisien. Faisal (2025:528) menyatakan bahwa “latihan yang berfokus pada koordinasi dan ritme gerak memberikan peningkatan signifikan terhadap

keterampilan *Lay up shoot*.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan teknik *Lay up shoot* sangat dipengaruhi oleh kemampuan siswa dalam mengatur ritme langkah serta sinkronisasi antara gerakan kaki dan tangan. Latihan yang menekankan aspek koordinasi akan membantu siswa menghasilkan gerakan yang lebih terkontrol dan akurat.

Pengaruh latihan terhadap hasil *Lay up shoot* juga terlihat dari peningkatan konsistensi dalam melakukan tembakan. Latihan yang dilakukan secara terprogram akan membantu siswa memahami pola gerakan secara lebih mendalam. Alhaq (2025:118) menyatakan bahwa “latihan yang terprogram secara sistematis mampu meningkatkan akurasi dan konsistensi tembakan *Lay up shoot*.” Pernyataan tersebut menegaskan bahwa latihan yang terarah tidak hanya meningkatkan kemampuan sesaat, tetapi juga memperkuat stabilitas performa dalam jangka waktu yang lebih panjang. Konsistensi menjadi faktor penting dalam permainan bola basket karena menentukan efektivitas dalam mencetak poin.

Perkembangan penelitian dalam bidang olahraga menunjukkan bahwa metode latihan yang digunakan sangat mempengaruhi hasil yang diperoleh. Pendekatan latihan yang tidak terstruktur cenderung menyebabkan kesalahan teknik yang berulang dan sulit diperbaiki. Latihan yang dilakukan tanpa tahapan yang jelas juga dapat menghambat proses pemahaman gerak siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan metode latihan yang mampu mengakomodasi proses belajar secara bertahap.

Progressive ball training menjadi salah satu metode yang diduga memiliki pengaruh lebih efektif dibandingkan metode konvensional. Pendekatan ini memungkinkan siswa mempelajari teknik *Lay up shoot* secara bertahap mulai dari gerakan dasar hingga penerapan dalam situasi permainan. Proses tersebut membantu mengurangi kesalahan teknik sejak tahap awal sehingga hasil latihan menjadi lebih optimal.

Perkembangan pembelajaran olahraga saat ini menekankan pentingnya pendekatan yang berpusat pada proses belajar siswa. Nugraha (2025:126) menyatakan bahwa “latihan yang dirancang secara bertahap dan berkelanjutan mampu meningkatkan kualitas pembelajaran teknik olahraga secara signifikan.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa metode latihan yang sistematis memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *Lay up shoot*. Program latihan yang terstruktur, sistematis, dan bertahap mampu meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan, serta akurasi tembakan. *Progressive ball training* menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan *Lay up shoot* karena memberikan proses pembelajaran yang terarah, berjenjang, dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

H. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan digunakan sebagai landasan teoritis dan empiris untuk memperkuat penelitian yang dilakukan. Kajian terhadap penelitian terdahulu memberikan gambaran mengenai hubungan antara variabel latihan dan hasil keterampilan *Lay up shoot*. Beberapa penelitian yang berkaitan dengan latihan *Lay up shoot* antara lain sebagai berikut:

1. Maulana (2022) melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *Lay up shoot* terhadap peningkatan kemampuan *Lay up shoot* siswa sekolah menengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara terprogram mampu meningkatkan akurasi tembakan secara signifikan. Proses latihan yang dilakukan secara berulang memberikan dampak positif terhadap penguasaan teknik.

Maulana (2022:97) menyatakan bahwa “latihan *Lay up shoot* yang dilakukan secara rutin dan terstruktur mampu meningkatkan ketepatan dan keberhasilan tembakan.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengulangan latihan yang sistematis berperan penting dalam memperkuat memori motorik serta meningkatkan konsistensi gerakan siswa. Temuan ini relevan dengan perkembangan pembelajaran olahraga saat ini yang menekankan pentingnya latihan berbasis proses.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada fokus kajian yaitu kemampuan *Lay up shoot*. Perbedaan penelitian terletak pada metode latihan yang digunakan, karena penelitian ini menggunakan

pendekatan *progressive ball training* yang lebih menekankan proses pembelajaran secara berjenjang.

2. Irfaan Ismulloh (2021) meneliti Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap Dan Latihan Tembakan Jarak Berpindah Terhadap Hasil *Free Throw* Pada Pemain Bola Basket *Club Wolverine* Kabupaten Pringsewu Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara kedua metode latihan tersebut, di mana latihan tembakan jarak bertahap memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan latihan tembakan jarak berpindah. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara bertahap mampu meningkatkan akurasi tembakan secara lebih optimal .

Penguatan terhadap temuan tersebut didukung oleh kajian ilmiah yang menekankan efektivitas latihan progresif dalam pembelajaran keterampilan olahraga. Sebuah penelitian menyatakan bahwa “*progressive training improves accuracy and consistency in shooting performance through gradual adaptation*” (Garcia, 2023:145). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara bertahap memungkinkan atlet atau siswa beradaptasi dengan peningkatan tingkat kesulitan, sehingga menghasilkan performa yang lebih stabil.

Temuan ini memberikan implikasi bahwa latihan yang disusun secara sistematis dari tingkat mudah ke tingkat yang lebih sulit memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan keterampilan shooting. Pendekatan bertahap tidak hanya meningkatkan akurasi, tetapi juga membantu membangun kepercayaan diri serta konsistensi dalam melakukan tembakan.

Persamaan penelitian terletak pada variabel keterampilan shooting yang diteliti dalam permainan bola basket. Perbedaan penelitian terdapat pada fokus kajian, di mana penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada perbandingan dua metode latihan, yaitu tembakan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah. Penelitian yang dilakukan saat ini tidak membandingkan metode latihan, tetapi lebih menekankan pada pengaruh *progressive ball training* terhadap hasil *Lay up shoot* sebagai bentuk pengembangan keterampilan teknik secara spesifik.

3. Lestari (2024) melakukan penelitian mengenai hubungan kondisi fisik dengan keberhasilan *Lay up shoot* . Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai dan koordinasi gerak memiliki hubungan yang signifikan terhadap keberhasilan *Lay up shoot* . Faktor fisik menjadi komponen penting dalam mendukung pelaksanaan teknik secara optimal.

Persamaan penelitian terletak pada keterkaitan dengan kemampuan *Lay up shoot* . Perbedaan penelitian terdapat pada variabel yang dikaji, dimana penelitian ini lebih menekankan pada metode *progressive ball training* sebagai variabel utama dalam meningkatkan hasil *Lay up shoot* .

Kesimpulan dari penelitian yang relevan menunjukkan bahwa latihan memiliki peranan penting dalam meningkatkan hasil *Lay up shoot* . Latihan yang dilakukan secara terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan terbukti mampu meningkatkan akurasi, koordinasi, serta konsistensi gerakan. Penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan *progressive ball training* dalam pembelajaran bola basket, khususnya pada teknik *Lay up shoot* , masih terbatas. Penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji pengaruh *progressive ball training* terhadap hasil *Lay up shoot* secara lebih mendalam dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah.

I. Anggapan Dasar

Keberhasilan penguasaan keterampilan teknik dasar pada cabang olahraga bola basket sangat ditentukan oleh efektivitas serta ketepatan metode pembelajaran yang diterapkan dalam proses pengajaran. Proses pembelajaran gerak yang terstruktur memberikan ruang bagi siswa untuk memahami prinsip mekanika tubuh secara sistematis. Pembelajaran jasmani di lingkungan sekolah memerlukan stimulasi pedagogis yang terencana agar siswa mampu menyerap setiap tahapan koordinasi motorik tanpa mengalami hambatan fisik. Rahman (2022:91) menegaskan bahwa "pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas fisik yang bertujuan mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang." Keseimbangan pencapaian aspek perkembangan motorik tersebut menjadi indikator penting dalam menciptakan penguasaan gerakan olahraga yang efisien dan berkelanjutan.

Keterkaitan antara efektivitas metode pembelajaran dan pencapaian aspek psikomotor terlihat nyata pada penguasaan teknik tembakan melayang atau *Lay up shoot*. Teknik *Lay up shoot* tergolong sebagai salah satu elemen serangan jarak dekat yang membutuhkan tingkat sinkronisasi tinggi antara irama langkah kaki, lompatan, serta pelepasan bola ke arah jaring lawan. Pelaksanaan gerakan yang kompleks ini kerap menimbulkan kendala koordinasi bagi siswa apabila tidak dilatih secara bertahap. Setiawan (2023:63) menyatakan bahwa "*Lay up shoot* merupakan teknik dasar menembak yang dilakukan dengan langkah terkoordinasi dan diakhiri dengan tolakan menuju ring untuk menghasilkan poin secara efektif." Penguasaan mekanika gerak terkoordinasi ini merupakan kunci utama dalam meningkatkan persentase keberhasilan tembakan siswa dalam situasi permainan yang dinamis.

Kebutuhan akan penguasaan mekanika gerak yang kompleks tersebut dapat diakomodasi melalui penerapan metode *progressive ball training*. Metode latihan bertahap ini bekerja dengan cara menguraikan rangkaian gerakan *Lay up shoot* ke dalam subkomponen gerak yang lebih sederhana sebelum disatukan secara utuh. Pengisolasian segmen gerak ini memfasilitasi pembentukan memori otot (*muscle memory*) yang kuat pada sistem saraf pusat siswa. Susanto (2025:129) menjelaskan bahwa "latihan bertahap memungkinkan siswa memahami setiap fase gerakan secara detail sehingga meningkatkan akurasi dan konsistensi dalam melakukan teknik olahraga." Tahapan latihan berjenjang ini meminimalisasi potensi kesalahan teknis serta mengoptimalkan retensi keterampilan gerak siswa secara sistematis.

Keberhasilan perbaikan retensi keterampilan gerak melalui latihan bertahap sangat bergantung pada tingkat kesiapan fisik serta keaktifan subjek penelitian. Siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMPI Miftahul Muta'alimin memiliki karakteristik kesiapan fisik dasar dan motivasi belajar yang relatif sejenis. Partisipasi aktif siswa selama mengikuti seluruh rangkaian program latihan menjadi modal mendasar dalam menerima stimulasi beban latihan yang diberikan. Ramadhan (2024:112) mengemukakan bahwa "tahapan latihan yang teratur memfasilitasi pembentukan pola gerak otomatis di dalam sistem saraf pusat manusia." Kesiapan fisik dan kontinuitas kehadiran

siswa dalam program latihan ini menjamin kelancaran proses pengondisian motorik menuju tahap otomatisasi gerak.

Kelancaran pengondisian motorik yang telah dicapai oleh siswa memerlukan pengujian empiris yang terukur secara transparan dan objektif. Instrumen tes keterampilan *Lay up shoot* yang baku dan teruji validitasnya mampu mengukur perubahan performa tembakan siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Pencatatan skor tes yang sistematis memberikan gambaran kuantitatif mengenai besarnya pengaruh metode *progressive ball training*. Fajri (2025:95) menegaskan bahwa "kepastian mengenai pengaruh sebuah metode latihan hanya dapat diperoleh melalui pengujian eksperimental yang terkontrol dengan ketat." Evaluasi kuantitatif berstandar ini menjadi bukti valid atas peningkatan kualitas hasil tembakan *Lay up shoot* siswa setelah menjalani program eksperimen.

J. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang dirumuskan berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Hipotesis digunakan sebagai dasar dalam melakukan pengujian empiris terhadap variabel yang diteliti. Perumusan hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan mempertimbangkan hubungan antara *progressive ball training* dan hasil *Lay up shoot* dalam permainan bola basket. Rahman (2022:66) menyatakan bahwa "hipotesis adalah jawaban sementara yang dirumuskan berdasarkan kajian teori dan perlu dibuktikan melalui penelitian empiris." Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa hipotesis berfungsi sebagai pedoman dalam mengarahkan proses penelitian serta menentukan arah analisis data.

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Terdapat pengaruh *progressive ball training* terhadap hasil *Lay up shoot* pada permainan bola basket.