



UPAYA PENINGKATAN TEKNIK LAY UP BOLABASKET MELALUI METODE PEMBELAJARAN BERSERI PADA SISWA KELAS X.5 DI SMA NEGERI 16 MAKASSAR

Yusuf¹

Keywords :

Lay Up Bolabasket
Technique; Series
Learning Method

Correspondensi Author

¹ Universitas Negeri Makassar,
Email: yusuf@gmail.com

Article History

Received: April

Reviewed: April

Accepted: Mei

Published: Juni

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of serial learning training exercises in an effort to improve bolababasket lay-up techniques. By using the field experiment method. The population used is class X.5 students at Makassar State High School 16 with a sample of 32 students. To analyze complex data, researchers will use qualitative analysis techniques, one of which is interactive analysis techniques. The results of the study show that; the results of the recapitulation between cycles after going through the series of learning in the second cycle showed that the lay-up technique in basketball games in class X.5 students in Makassar 16 High School had an increase, it was shown from the results in cycle I there were 3 students (9.4%) on a scale of 4 (good) and increased to 9 students (28.1%), resulting in an increase of 18.7% (28.1% - 9.4%). Likewise on the value scale 3 (medium category) shows that in the first cycle there were 12 students (37.5%) and increased to 23 students (71.9%) so that an increase of 34.4% (71.9% - 37, 5%). Thus it can be concluded that through serial learning carried out in the second cycle had an increase of 53.1% (18.7% + 34.4%) in the lay-up technique in basketball games for students of class X.5 in Makassar State High School 16..

Keywords: Lay Up Bolabasket Technique; Series Learning Method

PENDAHULUAN

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam rangka pengembangan profesi guru, diantaranya adalah penetapan sejumlah kompetensi yang mutlak dikuasai oleh seorang guru menjalankan profesinya. Profil guru berdasarkan kompetensi merupakan gambaran kemampuan yang harus dimiliki oleh guru. Diantaranya adalah : 1) kompetensi personal artinya secara individu seorang pendidik harus

sehat jasmani dan rohani dan dapat bertanggungjawab kepada masyarakat dan pemerintah, 2) kompetensi profesional artinya pendidik harus dapat menjalankan pekerjaannya sebagai pendidik sesuai dengan profesinya, 3) kompetensi paedagogik artinya pendidik harus mempunyai kemampuan untuk mengajar dan membimbing anak, dan 4) kompetensi sosial bahwa seorang pendidik harus dapat menghargai siswa, bergaul dengan teman sejawat dan berhubungan dengan

masyarakat (Suparlan. 2004). Guru sebagai pendidik perlu memahami berbagai gejala yang ada di saat melakukan proses pembelajaran. Untuk itu guru harus menguasai berbagai metode dalam pembelajaran, agar supaya siswa tidak mengalami kejenuhan dan kebosanan dalam melaksanakan kegiatan belajar. Permainan bolabasket merupakan salah satu sub materi yang ada dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan. Salah satu teknik dalam permainan bolabasket yang diajarkan adalah lay up. Lay up adalah kemampuan seseorang memasukkan bola dengan cara melangkah dan melompat untuk memasukkan bola dengan lembut ke keranjang. Untuk mencapai hasil dalam target pencapaian penilaian, seorang guru harus memberikan metode pembelajaran yang tepat untuk mencapai hasil teknik tersebut. Pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan menggunakan model pembelajaran yang berorientasi konstruktivistik, yang salah satunya adalah model pembelajaran metode pembelajaran berseri. Metode pembelajaran berseri merupakan model pembelajaran yang berpusat pada siswa (student centered), berupa rangkaian tahap-tahap kegiatan (fase) yang diorganisasi sedemikian rupa sehingga siswa dapat menguasai kompetensi-kompetensi yang harus dicapai dalam pembelajaran dengan jalan berperan aktif. Pembelajaran metode pembelajaran berseri sangat cocok digunakan untuk mengajarkan materi yang banyak melibatkan konsep, prinsip, aturan serta perhitungan secara matematis sehingga sesuai jika diterapkan pada pokok bahasan. Aktivitas dalam pembelajaran metode pembelajaran berseri lebih banyak ditentukan oleh siswa sehingga siswa menjadi lebih aktif. Dalam proses pembelajaran metode pembelajaran berseri setiap fase dapat dilalui jika konsep pada fase sebelumnya sudah dipahami. Setiap fase yang baru dan sebelumnya saling

berkaitan sehingga membuat siswa lebih mudah mengerti dan memahami materi. Hasil observasi pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar menyebutkan bahwa salah satu masalah yang dihadapi siswa dalam belajar pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan di sekolah berkaitan dengan sub materi pembelajaran pada bolabasket adalah lay up yang kurang memuaskan. Hasil tersebut yang kurang memuaskan mengindikasikan siswa mengalami kesulitan belajar dan kesulitan belajar siswa berkaitan dengan tidak diperhatikannya gaya belajar siswa dalam pembelajaran. Siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar kurang dalam melakukan gerak lay up, rata-rata siswa tersebut selalu mengharapkan langsung pada system bermain. Untuk meningkatkan teknik dasar lay up dalam permainan bolabasket perlu adanya metode pembelajaran yang tepat. Namun metode pembelajaran yang dilakukan harus spesifik dan lebih mengarah, agar dapat menunjang peningkatan kemampuan lay up. Untuk itu perlu adanya metode pembelajaran yang dapat memberikan peningkatan terhadap teknik lay up dalam permainan bolabasket, sehingga memberikan penerapan langsung baik dalam penilaian maupun pelaksanaannya di dalam bermain bagi siswa yang berminat untuk mengeluti cabang olahraga bolabasket. Metode pembelajaran yang dimaksud adalah metode pembelajaran berseri. Metode pembelajaran berseri merupakan cara melakukan teknik lay up langsung sambil memiliki rintangan atau halangan yang dapat membuat siswa merasa terbebani. Hal ini dilakukan agar siswa dapat termotivasi untuk dapat menghindari perebutan bola dan dapat menjaganya. Disamping itu untuk meningkatkan kemauan siswa dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan, perlu dicari suatu metode pendekatan yang tepat sehingga dampak dari kemauan penuh itu

menghasilkan semangat atau kegairahan yang tinggi. Metode pendekatan yang tepat ini diperoleh melalui suatu proses penelitian tindakan yang dilakukan oleh peneliti olahraga yang ditujukan untuk meningkatkan situasi pembelajaran maupun kepelatihan yang menjadi tanggungjawabnya dan disebut “penelitian tindakan”.

Hakikat Lay Up Bolabasket

Bolabasket adalah cabang olahraga permainan bola besar yang sangat menarik minat untuk ditonton dengan karakteristik tertentu. Usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan adalah orientasi dari setiap tindakan di dalam bermain bolabasket. Tembakan atau shooting dalam permainan bolabasket merupakan salah satu teknik dasar yang selalu mendapat perhatian. Kemenangan dalam suatu pertandingan bolabasket ditentukan oleh banyaknya bola yang dapat dimasukkan ke keranjang lawan. Perbedaan akumulasi memasukkan bola ke keranjang lawan menentukan kemenangan dan kekalahan suatu regu. Mengenai pentingnya shooting dalam permainan bolabasket dikemukakan oleh Vick Amler (1982) mengemukakan bahwa: “shooting merupakan salah satu keterampilan yang paling penting dan untuk memiliki keterampilan ini dibutuhkan latihan yang banyak atau berulang-ulang”. Tembakan (shooting) dalam permainan bolabasket terdiri dari beberapa bentuk, dimana tembakan lay up adalah salah satu bentuk teknik menembak yang sangat efektif diterapkan dalam permainan. Lay up adalah salah satu bentuk tembakan dalam permainan bolabasket dimana pola gerakannya terdiri dari lompat, langkah, lompat dan menembak. Usaha meraih jarak sedekat mungkin dengan keranjang basket lawan merupakan karakteristik daripada bentuk tembakan lay up. Pelaksanaan gerak yang terjadi dalam lay up merupakan keadaan dekat dengan keranjang akan memudahkan

bola masuk. Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket adalah menembak. Teknik dasar seperti operan (passing), menggiring (dribbling), merayah bola (rebound) dan lain sebagainya, mengantarkan pemain untuk membuat angka (skor), tetapi tetap saja seorang pemain harus mampu melakukan tembakan. Bahkan menembak dapat menutupi teknik dasar dalam permainan bolabasket. Lay up merupakan tembakan dalam permainan yang menggabungkan beberapa gerakan, sehingga tercipta suatu penampilan gerak yang kompleks. Gerakan yang efisien adalah gerakan yang menopang keberhasilan olahraga. Keberhasilan penampilan lay up terletak pada pola gerakan yang harus efisien yang disadari oleh perilaku motorik. Perilaku motorik yang dimaksud adalah keaktifan dan keterampilan anggota gerak tubuh menampilkan pola gerakan yang dituntut dalam permainan bolabasket. Tembakan lay up adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak sedekat-dekatnya dengan keranjang. Hal ini menguntungkan karena menembak dari jarak yang jauh dapat diperpendek ke keranjang dengan melakukan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir ini pada posisi setinggi-tingginya mendekati keranjang diteruskan memasukkan bola.

Hakikat Metode Pembelajaran Berseri

Metode pembelajaran merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan suatu program. Metode pembelajaran merupakan komponen penentu utama kualitas pembelajaran, demikian pentingnya metode pembelajaran, sehingga harus dipilih dengan sebaik-baiknya (Dahar, 1991). Pemilihan metode pembelajaran harus didasarkan pada analisis kondisi dan hasil pembelajaran (Degeng dan Miarso, 1993). Hal ini karena kondisi dan hasil pembelajaran tidak dapat dimanipulasi oleh pembelajar pada

umumnya, hanya terbatas pada metode pembelajaran. Keberhasilan pembelajaran terkait dengan metode pembelajaran yang ditetapkan oleh pembelajar. Penggunaan metode pembelajaran yang tepat diharapkan dapat membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Ada tiga variabel utama dalam pembelajaran yaitu: kondisi pembelajaran,

metode pembelajaran dan hasil pembelajaran. Metode pembelajaran berseri hampir sama dengan latihan massed,

sebab dalam pelaksanaannya dilakukan secara berkesinambungan atau proses itu terjadi secara berkelanjutan dalam suatu rangkaian dengan selang waktu istirahat yang sangat sedikit. Singer (1988) dalam bukunya bahwa: "Latihan massed yaitu melaksanakan latihan konsisten dan berkesinambungan suatu keterampilan tanpa istirahat atau proses yang tidak terputus-putus". Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam latihan berseri ini dilakukan secara berkesinambungan dengan memukul bola yang diumpan oleh seorang pelatih yang memberi umpan kemudian dipukul oleh atlet, dengan tidak terputus diartikan bahwa memukul bola secara berturut-turut. Larry Hodges yang diterjemahkan oleh Edi D. Nasution (1996) mengatakan bahwa: Metode ini mungkin merupakan cara yang paling baik untuk berlatih, karena anda akan lebih mampu berkonsentrasi pada kelemahan anda daripada memikirkan lawan anda, dan karena anda akan diberi petunjuk oleh pelatih pada saat yang bersamaan. Dalam proses berlatih teknik lay up dalam permainan bolabasket, metode pembelajaran berseri dilaksanakan dengan menggunakan waktu.

METODE

Penelitian tindakan olahraga merupakan

suatu penelitian yang berbentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran atau pelatihan tersebut dilakukan. Dalam penelitian ini variabel yang diselidiki terdiri atas tiga. Ketiga variabel yang dikaji dalam penelitian tindakan olahraga ini, yaitu:

(1) Variabel input: Siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar,

(2) Variabel proses: Metode pembelajaran berseri, dan (3) Variabel output: Peningkatan teknik lay up dalam permainan bolabasket. Dalam penelitian tindakan olahraga ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas X.5 yang terdiri dari 32 siswa. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat peningkatan teknik lay up dalam permainan bolabasket melalui metode pembelajaran berseri. Hasil teknik lay up dalam permainan bolabasket akan dianalisis nilai rata-rata yang diperoleh kemudian dikategorikan dalam klasifikasi baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk menghindari subyektif dalam analisis data dalam penelitian tindakan, maka akan dilakukan triangulasi dengan mengacu pendapat atau persepsi orang lain. Karena itu dalam menganalisis data yang kompleks, peneliti akan menggunakan teknik analisis kualitatif, yang salah satu modelnya adalah teknik analisis interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (dalam Muhajir, 1996). Analisis interaktif tersebut terdiri atas tiga komponen kegiatan yang saling terkait satu sama lain: reduksi data, beberan (display) data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Siklus I (Pertama)

Setelah proses aksi (pelaksanaan) pembelajaran berseri melakukan

pengamatan peningkatan teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar. Adapun hasil penelitian teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar setelah melewati pembelajaran berseri pada siklus pertama dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi frekuensi hasil siklus I

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	85,0 – 100	0	0,0	Baik sekali	5
2	70,0 – 84,5	3	9,4	Baik	4
3	55,0 – 69,9	12	37,5	Sedang	3
4	40,0 – 54,9	14	43,8	Kurang	2
5	0 – 39,9	3	9,4	Kurang sekali	1
Jumlah		32	100		

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan pembelajaran berseri siklus pertama menunjukkan bahwa teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar terdapat 3 siswa (9,4%) dalam skala 4 (baik), 12 siswa (37,5%) dalam skala 3 (sedang) dan 14 siswa (43,8%) skala 2 (kurang), serta 3 siswa (9,4%) skala 1 (kurang sekali). Berdasarkan hasil data teknik lay up dalam permainan bolabasket dapat disimpulkan bahwa masih dalam kategori sedang. Sehingga 15 siswa yang masuk dalam kategori sedang ke atas akan disebar diantara 17 siswa lainnya pada siklus berikutnya (siklus II).

2. Siklus II

Setelah proses aksi (pelaksanaan) tentang pembelajaran berseri pada siklus II melakukan pengamatan peningkatan teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar. Adapun hasil penelitian teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar setelah melewati pembelajaran berseri pada siklus kedua dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Distribusi frekuensi hasil siklus II

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	85,0 – 100	0	0,0	Baik sekali	5
2	70,0 – 84,5	6	35,3	Baik	4
3	55,0 – 69,9	11	64,7	Sedang	3
4	40,0 – 54,9	0	0,0	Kurang	2
5	0 – 39,9	0	0,0	Kurang sekali	1
Jumlah		17	100		

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan pembelajaran berseri siklus kedua menunjukkan bahwa teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar terdapat 6 siswa (35,3%) dalam skala 4

(baik), dan 11 siswa (64,7%) dalam skala 3 (sedang) serta tidak ada siswa lagi dalam skala 2 atau kurang maupun kurang sekali. Berdasarkan hasil data teknik lay up dalam permainan bolabasket dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan setelah melalui pembelajaran berseri.

Tabel 9. Hasil rekapitulasi antara siklus

Kategori	Siklus I		Siklus II		Rekapitulasi		Klasifikasi	Skala Nilai
	F	%	F	%	F	%		
85,0 – 100	0	0,0	0	0,0	0	0,0	Baik sekali	5
70,0 – 84,5	3	9,4	6	35,3	9	28,1	Baik	4
55,0 – 69,9	12	37,5	11	64,7	23	71,9	Sedang	3
40,0 – 54,9	14	43,8	0	0,0	0	0,0	Kurang	2
0 – 39,9	3	9,4	0	0,0	0	0,0	Kurang sekali	1
Jumlah	32	100	17	100	32	100		

Berdasarkan hasil rekapitulasi antara siklus setelah melalui pelaksanaan pembelajaran berseri pada siklus kedua menunjukkan bahwa teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar memiliki peningkatan, hal tersebut ditunjukkan dari hasil pada siklus I terdapat 3 siswa (9,4%) dalam skala 4 (baik) dan meningkat menjadi 9 siswa (28,1%), sehingga diperoleh peningkatan 18,7% (28,1% - 9,4%). Demikian pula pada skala nilai 3 (kategori sedang)

menunjukkan bahwa pada siklus I terdapat 12 siswa (37,5%) dan meningkat menjadi 23 siswa (71,9%) sehingga diperoleh peningkatan 34,4% (71,9% - 37,5%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui pembelajaran berseri yang dilaksanakan pada siklus II memiliki peningkatan sebesar 53,1% (18,7% + 34,4%) pada teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar

Pembahasan

1. Siklus 1 (Pertama)

Pencapaian yang diperoleh pada siklus pertama menunjukkan bahwa teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar masih ada dalam kategori kurang. Dalam hal ini bahwa teknik lay up dalam permainan bolabasket yang diukur melalui tes teknik lay up dalam permainan bolabasket, siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar masih ada dalam kategori kurang dan kurang sekali. Hal tersebut disebabkan karena siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar masih dalam tahap pengenalan tentang pembelajaran berseri. Sehingga siswa tersebut terkadang melakukan pembelajaran tersebut secara setengah hati dan merasa acuh. Disisi lain yang dialami oleh siswa adalah kurang menarik dirasakan walaupun dilakukan secara berpasangan dan kelompok dari pembelajaran berseri itu sendiri. Sebab siswa banyak berasumsi bahwa pembelajaran berseri merupakan metode pembelajaran yang kurang memiliki tantangan dan dianggapnya mudah namun kenyataannya pada saat dilakukan siswa tersebut masih kaku dan kurang maksimal. Sejak awal pertemuan yang dilakukan oleh peneliti, telah memberikan pengarahan apa tujuan dan manfaat dalam pembelajaran berseri serta keterkaitan yang dimiliki teknik lay up dalam permainan bolabasket. Akan tetapi yang terjadi adalah banyaknya siswa hanya sekedar mendengar saja tanpa memberikan respon yang berupa pertanyaan-pertanyaan kepada peneliti. Disamping itu bahwa pelaksanaan pembelajaran berseri yang diberikan kurang dilaksanakan secara maksimal sesuai materi siklus yang diberikan. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peningkatan teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar untuk siklus pertama belum dapat terealisasi

dengan maksimal dalam proses pelaksanaan pembelajaran berseri. Sebab dari segi penilaian langsung dalam hasil, kendala yang utama dialami adalah (1) komposisi awal pada saat melakukan posisi melangkah selalu goyang atau salah, (2) kurang mengangkat lutut saat mengarah ke keranjang, dan (3) kurangnya koordinasi gerak saat melakukan gerak menggiring untuk melangkah dalam melakukan lay up. Sehingga hal tersebut, peneliti melakukan tindakan pada siklus yang kedua.

2. Siklus 2 (Kedua)

Setelah melihat hasil yang dicapai pada siklus pertama yang menunjukkan dalam kategori kurang, maka selanjutnya dilakukan siklus kedua. Hal ini dilakukan agar supaya pencapaian target peneliti bahwa semua siswa harus memiliki teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar sekurang-kurangnya dalam kategori sedang. Setelah melihat keadaan yang terjadi pada siklus pertama yaitu adanya proses pelaksanaan yang kurang maksimal, maka pada siklus kedua ditindak lanjuti dengan memperketat pengawasan pada setiap siswa yang melakukan gerakan-gerakan serta melakukan penambahan materi pembelajaran teknik lay up dalam permainan bolabasket. Setelah siswa menyadari hasil yang dicapai pada siklus pertama, maka siswa mulai antusias untuk bertanya sebelum melakukan perlakuan maupun pada saat melakukan perlakuan. Dalam melakukan setiap gerakan, siswa tidak lagi melakukan kecurangan untuk mengurangi gerakan yang harus dilakukan. Siswa telah menyadari benar bahwa tujuan dan manfaat dari pembelajaran berseri bukan hanya sekedar untuk kepentingan dari peneliti. Akan tetapi memberikan kontribusi dalam peningkatan teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar bagi dirinya, sehingga membantu siswa dalam memperagakan gerakan-gerakan yang

dilakukan pada teknik lay up dalam permainan bolabasket. Dengan adanya kesadaran yang dimiliki oleh siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar, maka pelaksanaan pembelajaran berseri dapat lebih mudah dilakukan oleh setiap siswa. Oleh karena itu setelah melakukan evaluasi pada siklus kedua, menunjukkan bahwa teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar yaitu memperoleh hasil peningkatan yang sangat baik. Sebab siswa yang menjadi subyek dalam penelitian tindakan ini masuk dalam kategori sedang ke atas. Hal ini ditunjang dengan pola gerak yang terjadi pada pembelajaran berseri adalah gerakan yang sesuai dengan gerak sesungguhnya pada teknik lay up dalam permainan bolabasket. Dengan demikian fungsi otot yang bekerja adalah mengotomatisasikan gerakan yang terjadi pada pelaksanaan teknik lay up dalam permainan bolabasket. Dengan demikian penelitian tindakan yang dilaksanakan pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar hanya dilakukan sampai pada siklus kedua saja.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar setelah melalui pembelajaran berseri.

Dari kesimpulan diatas telah terbukti bahwa pembelajaran berseri dapat meningkatkan teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa, maka peneliti sarankan sebagai berikut:

1. Kepala Sekolah; Untuk mencapai prestasi belajar, maka diharapkan untuk memfasilitasi segala kebutuhan dalam pembelajaran yang ada di sekolah.

2. Bagi guru dan siswa, maka diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara berkesinambungan dalam pembelajaran pendidikan jasman.

3. Kepada Peneliti; Untuk meningkatkan teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa disarankan menggunakan pembelajaran berseri dengan beragam macam variasi pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi dkk. 2002. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dahar R.W. 1991. Teori-teori Belajar. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan P2LPTK.
- Degeng, I.N.S. dan Miarso, Y. 1993. Desain Pembelajaran: Teori dan Terapan. Malang: FPS IKIP Malang.
- Muhajir. 2004. Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek SMA. Jakarta: Erlangga.
- Madya, Suwarsih. 2006. Teori dan Praktek Penelitian Tindakan Kelas (Action Research). Alfabeta. Bandung. .2006. Praktek Penelitian Tindakan Kelas. <http://www.ktiguru.org/index.php/ptk-1>. Diakses, 15 November 2007.
- Nasution. 1996. Penuntun untuk Mengajar dan Melatih. Jakarta: Penerbit Jaya.
- Sarwono, Jonathan. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sadikun, Imam. 1992. Permainan Besar. Jakarta, PPTK. Dirjen Fisik Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI.

Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.

Suharno HP. 1993. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.

Sumantri, Ating. 2006. Aplikasi Matematika dalam Penelitian. Bandung: Pustaka Setia.

Suparlan. 2004. Mencerdaskan Kehidupan Bangsa. Jakarta: Hikayat.