

Pedoman Penulisan Artikel Ilmiah Penerapan Metode *Part Practice* Terhadap Ketrampilan *Overhand* Dan *Underhand Lay-Up* Pada Ekstrakurikuler Bola Basketmpn 5 Jombang

Wida Agni Pratista Hatusupy^{1*}, Gigih Siantoro²

¹⁻² Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

*Corresponding email: widaagni.22051@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa dampak metode *part-practice* pada ketrampilan *overhand* dan *underhand lay-up* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 5 Jombang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif berdesain *One group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 16 siswa yang dipilih dengan memakai teknik *purposive sampling*, terbagi atas masing-masing 8 siswa lelaki dan perempuan. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes ketrampilan *overhand* dan *underhand lay-up* yang dinilai dengan rubrik penilaian gerakan. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk* serta uji hipotesis dengan *paired sample t-test* memakai bantuan SPSS. Hasil riset menggambarkan bahwa metode *part-practice* memberi pengaruh signifikan pada peningkatan ketrampilan *lay-up* pada kelompok laki-laki serta perempuan (Sig. <0,05). Rata-rata skor total kelompok laki-laki meningkat dari 43,12 menjadi 55,62, sedangkan pada kelompok perempuan meningkat dari 36,38 menjadi 45,00, temuan ini mengindikasikan bahwa metode latihan *part-practice* efektif memperbaiki ketrampilan *overhand* dan *underhand lay-up* melalui pembelajaran yang dilakukan secara bertahap dan sistematis.

Kata Kunci: Metode *Part Practice*, *Overhand Lay-Up*, *Underhand Lay-Up*, Bola Basket.

Abstract

This study aims to analyze the impact of the *part-practice* method on *overhand* and *underhand lay-up* skills among students in the basketball extracurricular program at SMPN 5 Jombang. The study employed a quantitative approach using a *one-group pretest-posttest* design. The study sample consisted of 16 students selected using *purposive sampling*, divided into 8 male and 8 female students. The research instruments used were *overhand* and *underhand lay-up* skill tests, which were assessed using a movement assessment rubric. Data analysis was conducted using the *Shapiro-Wilk* normality test and hypothesis testing with a *paired-sample t-test* using SPSS. The research results indicate that the *part-practice* method had a significant effect on improving *lay-up* skills in both the male and female groups (Sig. < 0.05). The average total score for the male group increased from 43.12 to 55.62, while that of the female group increased from 36.38 to 45.00. These findings indicate that the *part-practice* training method is effective in improving *overhand* and *underhand lay-up* skills through gradual and systematic learning.

Keywords: *Part-Practice Method*, *Overhand Lay-Up*, *Underhand Lay-Up*, Basketball.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta sikap sportif peserta didik melalui aktivitas jasmani yang terencana (Pendidikan et al., 2013). Melalui pembelajaran tersebut, peserta didik tidak hanya memperoleh manfaat berupa peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga kemampuan gerak yang mendukung aktivitas olahraga maupun kehidupan sehari-hari. Salah satu cabang olahraga yang banyak dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah bola basket karena mampu meningkatkan kemampuan kerja sama, koordinasi gerak, disiplin, dan pengambilan keputusan selama permainan (Putu et al., 2021).

Dalam permainan bola basket, penguasaan teknik dasar seperti dribbling, passing, shooting, dan lay-up merupakan faktor penting yang menentukan kualitas permainan. Di antara teknik tersebut, lay-up memiliki peluang keberhasilan mencetak angka yang tinggi karena dilakukan pada jarak dekat dengan ring (Arief et al., 2024). Namun, pelaksanaan teknik ini memerlukan koordinasi langkah kaki, tolakan, keseimbangan tubuh, dan pelepasan bola yang tepat sehingga masih sering menimbulkan kesalahan pada peserta didik (Mahardika, 2021).

Berdasarkan hasil observasi awal pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Jombang, sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik overhand maupun underhand lay-up. Kesalahan yang ditemukan meliputi koordinasi langkah yang kurang tepat, tolakan yang belum maksimal, serta pelepasan bola yang kurang akurat sehingga tingkat keberhasilan tembakan masih rendah. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya metode latihan yang mampu membantu siswa mempelajari setiap tahapan gerakan secara sistematis.

Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah *part practice*, yaitu metode latihan yang memecah keterampilan kompleks menjadi beberapa bagian gerakan sederhana untuk dipelajari secara bertahap sebelum digabungkan menjadi gerakan utuh. Pendekatan ini dinilai efektif untuk meningkatkan penguasaan teknik karena peserta didik dapat berfokus pada setiap komponen gerakan sehingga mengurangi kesalahan selama proses pembelajaran (Khumar et al., 2024).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa metode *part practice* efektif meningkatkan keterampilan *lay-up*. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh metode tersebut terhadap keterampilan *overhand* dan *underhand lay-up* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Jombang, khusus mengkaji pengaruh metode tersebut terhadap keterampilan *overhand* dan *underhand lay-up* pada keterampilan *overhand* dan *underhand lay-up* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Jombang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain penelitian bertujuan untuk mencari tahu pengaruh penerapan metode *part practice* terhadap keterampilan *overhand* dan *underhand lay-up* dengan membandingkan hasil tes sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan.

Penelitian dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMPN 5 Jombang selama enam minggu. Populasi penelitiannya ialah semua peserta ekstrakurikuler bola basket, sedangkan sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel berjumlah 16 siswa yang terdiri atas 8 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan yang merupakan anggota inti ekstrakurikuler.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode *part practice*, sedangkan variabel terikat meliputi keterampilan *overhand lay-up* dan *underhand lay-up*. *Treatment* diberikan selama 18 kali pertemuan berdurasi 60 menit setiap sesi. Program latihan disusun secara bertahap, dimulai dari latihan langkah kaki, koordinasi gerak, tolakan, pelepasan bola, hingga pelaksanaan *lay-up* secara utuh.

Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan *overhand* dan *underhand lay-up* yang diadaptasi dari *Hal Wissel*. Setiap peserta melakukan 10 percobaan untuk masing-masing teknik *lay-up*. Penilaian dilakukan berdasarkan keberhasilan memasukkan bola ke dalam ring sesuai teknik yang benar menggunakan rubrik penilaian gerak.

Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan uji Shapiro–Wilk. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Sample t-Test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui pengaruh metode *part practice* terhadap peningkatan keterampilan *overhand* dan *underhand lay-up*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengacu penelitian yang telah dilakukan di lapangan, untuk ketrampilan *overhand lay-up* putra didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pre-Post* Ketrampilan *Overhand Lay-Up* Putra

No	Nama	Pre Test	Post Test	Peningkatan (%)	Ket
1	B	30	39	30 %	Meningkat
2	Z	26	32	23,1 %	Meningkat
3	U	20	26	30 %	Meningkat
4	Ri	26	33	26,9 %	Meningkat
5	Ab	26	30	15,4 %	Meningkat
6	As	28	31	10,7 %	Meningkat
7	Ra	14	26	85,7 %	Meningkat
8	I	15	22	46,7 %	Meningkat

Data keterampilan *overhand lay-up* putra tersebut diperoleh melalui penilaian rubrik yang mencakup lima aspek gerak yaitu awalan dan langkah kaki, tolakan kaki, pelepasan bola, gerakan akhir (*follow through*), dan akurasi tembakan, untuk tangan kanan dan tangan kiri. Skor maksimal yang dapat dicapai untuk teknik *overhand* adalah 40 poin. Sedangkan pada kelompok lelaki berdasarkan data di atas, diketahui bahwa skor maksimal *post test* yang didapat ialah 39 dan terendah 22. Seluruh siswa putra mengalami peningkatan skor *overhand lay-up* setelah mengikuti program latihan metode *part practice*. Peningkatan tertinggi diraih oleh Ra sebesar 12 poin sedangkan peningkatan terendah diraih oleh As sebesar 3 poin.

Deskriptif statistik data tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Statistik Deskriptif Ketrampilan *Overhand Lay-Up* Putra

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Overhand Pre Putra	8	14	30	23.13	6.034
Overhand Post Putra	8	22	39	29.88	5.222
Valid N (listwise)	8				

Berdasar pada data tersebut maka dapat dideskripsikan sebagai berikut, rata-rata skor *overhand lay-up* putra meningkat dari 23,12 pada *pre test* menjadi 29,88 pada *post test*, dengan

rata-rata peningkatan sebesar 6,75 poin. Nilai standar deviasi yang mengecil dari 6,03 menjadi 5,22 menunjukkan kemampuan antar siswa semakin merata setelah mendapat perlakuan.

Sedangkan data keterampilan *underhand lay-up* putra juga diperoleh dengan rubrik dan aspek penilaian yang sama dengan *overhand*, namun khusus untuk teknik *underhand*. Skor maksimal untuk teknik *underhand* juga 40 poin. Berikut data hasil skor *underhand lay-up* putra:

Tabel 3. Hasil *Pre-Post* Ketrampilan *Underhand Lay-Up* Putra

No	Nama	Pre Test	Post Test	Peningkatan (%)	Ket
1	B	28	32	14,3%	Meningkat
2	Z	22	26	18,1%	Meningkat
3	U	22	26	18,1%	Meningkat
4	Ri	32	34	6,3%	Meningkat
5	Ab	15	26	73,3%	Meningkat
6	As	15	22	46,7%	Meningkat
7	Ra	11	20	81,8%	Meningkat
8	I	15	20	33,3%	Meningkat

Mengacu pada data di atas dapat diketahui bahwa hampir seluruh siswa putra mengalami peningkatan skor *underhand lay-up*. Peningkatan tertinggi diraih oleh Abrizam sebesar 11 poin, sedangkan peningkatan terendah diraih oleh Rio sebesar 2 poin. Ringkasan statistik deskriptif disajikan berikut ini:

Tabel 4. Statistik Deskriptif Ketrampilan *Underhand Lay-Up* Putra

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Overhand Pre Putra	8	11	32	20.00	7.290
Overhand Post Putra	8	20	34	25.75	5.175
Valid N (listwise)	8				

Berdasar pada data tersebut maka dapat dideskripsikan sebagai berikut, rata-rata skor *underhand lay-up* putra meningkat dari 20,00 pada *pre test* menjadi 25,75 pada *post test*, dengan rata-rata peningkatan sebesar 5,75 poin.

Untuk siswa putri, didapatkan hasil ketrampilan *overhand lay-up* sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil *Pre-Post* Ketrampilan *Overhand Lay-Up* Putri

No	Nama	Pre Test	Post Test	Peningkatan (%)	Ket
1	N	17	20	17,7%	Meningkat
2	R	11	15	36,3%	Meningkat
3	Zi	20	19	-5%	Meningkat
4	D	22	25	13,6%	Meningkat
5	S	12	18	50%	Meningkat

6	An	18	24	33,3%	Meningkat
7	Af	12	18	50%	Meningkat
8	Za	12	22	83,3%	Meningkat

Berdasar pada data tersebut maka dapat digambarkan bahwa sebagian besar siswa putri mengalami peningkatan skor *underhand lay-up*. Peningkatan tertinggi diraih oleh Zahra sebesar 10 poin. Perlu dicatat bahwa Zizi mengalami penurunan sebesar 1 poin pada teknik *underhand*, meskipun secara keseluruhan total keterampilannya tetap meningkat. Ringkasan statistik deskriptif disajikan berikut ini:

Tabel 6. Statistik Deskriptif Keterampilan *Overhand Lay-Up* Putri

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Overhand Pre Putri	8	11	22	15.50	4.276
Overhand Post Putri	8	15	25	20.12	3.357
Valid N (listwise)	8				

Mengacu pada data di atas maka dapat dideskripsikan sebagai berikut, rata-rata skor *underhand lay-up* putri meningkat dari 15,50 pada *pre test* menjadi 20,12 pada *post test*, dengan rata-rata peningkatan sebesar 4,62 poin.

Hasil uji normalitas memberikan data sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistik	df	Sig. (p)	Keterangan
Overhand Lay-Up Putra Pre	0,864	8	0,133	Normal
Overhand Lay-Up Putra Post	0,970	8	0,898	Normal
Underhand Lay-Up Putra Pre	0,914	8	0,383	Normal
Underhand Lay-Up Putra Post	0,897	8	0,270	Normal
Total Keterampilan Putra Pre	0,932	8	0,531	Normal
Total Keterampilan Putra Post	0,964	8	0,845	Normal
Overhand Lay-Up Putri Pre	0,931	8	0,529	Normal
Overhand Lay-Up Putri Post	0,939	8	0,603	Normal
Underhand Lay-Up Putri Pre	0,864	8	0,133	Normal
Underhand Lay-Up Putri Post	0,961	8	0,818	Normal

Berdasarkan di atas, seluruh variabel penelitian baik *overhand lay-up*, *underhand lay-up*, maupun total keterampilan pada kelompok putra dan putri memiliki nilai signifikansi (Sig.) di atas 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa semua data penelitian berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilanjutkan ke dan memenuhi syarat untuk dilanjutkan ke uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test*.

Hasil uji hipotesis dengan *paired sample t-test* disajikan dalam tabel berikut:

Variabel	t hitung	df	Sig. tailed)	(2- Mean Pre	Mean Post	Ket
----------	----------	----	--------------	--------------	-----------	-----

<i>Overhand</i>						
<i>Lay-Up Putra</i>	-6,780	7	0,000	23,12	29,88	Signifikan
<i>Underhand</i>						
<i>Lay-Up Putra</i>	-5,400	7	0,001	20,00	25,75	Signifikan
Total Keterampilan	-8,919	7	0,000	43,12	55,62	Signifikan
<i>Overhand</i>						
<i>Lay-Up Putri</i>	-8,000	7	0,000	20,88	24,88	Signifikan
<i>Underhand</i>						
<i>Lay-Up Putri</i>	-4,082	7	0,005	15,50	20,12	Signifikan
Total Keterampilan	-7,133	7	0,000	36,38	45,00	Signifikan

Berdasarkan data pada tabel 7 tersebut, dapat digambarkan bahwa pada variabel overhand lay-up putri diperoleh nilai t hitung sebesar -8,000 dengan Sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05, sehingga H_a diterima. Rata-rata skor overhand lay-up meningkat dari 20,88 menjadi 24,88. Pada variabel underhand lay-up putri diperoleh nilai t hitung sebesar -4,082 dengan Sig. (2-tailed) 0,005 < 0,05, sehingga H_a diterima. Rata-rata skor underhand lay-up meningkat dari 15,50 menjadi 20,12. Total keterampilan putri juga meningkat secara signifikan dengan t hitung -7,133 dan Sig. 0,000, dari rata-rata 36,38 menjadi 45,00.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode *part practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *overhand* dan *underhand lay-up* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Jombang. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 pada seluruh variabel penelitian. Dengan demikian, metode *part practice* mampu meningkatkan keterampilan *lay-up* setelah peserta mengikuti program latihan selama enam minggu.

Peningkatan keterampilan tersebut terjadi karena metode *part practice* memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempelajari setiap komponen gerakan secara bertahap sebelum dirangkai menjadi gerakan yang utuh. Pada teknik *lay-up*, siswa terlebih dahulu berlatih koordinasi langkah kaki, tolakan, pelepasan bola, dan gerakan akhir secara terpisah sehingga kesalahan teknik dapat dikurangi. Setelah setiap komponen dikuasai, seluruh rangkaian gerak digabungkan sehingga pelaksanaan *overhand* maupun *underhand lay-up* menjadi lebih efektif. Proses latihan yang sistematis tersebut membantu peserta didik membangun koordinasi gerak yang lebih baik dan meningkatkan konsistensi saat melakukan tembakan.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pada kelompok putra maupun putri setelah diberikan perlakuan. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode *part practice* dapat diterapkan pada peserta didik dengan karakteristik yang berbeda tanpa mengurangi efektivitas latihan. Meskipun terdapat variasi peningkatan skor antar

individu, secara keseluruhan seluruh kelompok mengalami perkembangan keterampilan yang positif setelah mengikuti program latihan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori *motor learning* yang dikemukakan oleh Magill dan Anderson (2020), yang menyatakan bahwa metode *part practice* lebih efektif diterapkan pada keterampilan yang memiliki rangkaian gerak kompleks dan berurutan. Teknik *overhand* maupun *underhand lay-up* merupakan keterampilan yang melibatkan koordinasi berbagai komponen gerakan sehingga latihan secara bertahap dapat membantu peserta didik menguasai setiap tahapan sebelum melakukan gerakan secara utuh. Pengulangan latihan pada setiap bagian juga memperkuat memori gerak sehingga keterampilan lebih mudah dipertahankan.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian (Khumar et al., 2024) yang melaporkan bahwa metode *part practice* mampu meningkatkan keterampilan *lay-up* melalui latihan yang dilakukan secara bertahap. Selain itu, penelitian (Septiana et al., n.d.) menunjukkan bahwa metode *part practice* berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar *lay-up* pada siswa sekolah menengah. Penelitian (Salman, 2026) juga melaporkan bahwa metode *part practice* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa metode *part practice* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar bola basket.

Berdasarkan temuan penelitian, metode *part practice* dapat dijadikan alternatif bagi guru pendidikan jasmani maupun pelatih ekstrakurikuler dalam melatih teknik *overhand* dan *underhand lay-up*. Melalui pembelajaran yang bertahap, sistematis, dan berulang, peserta didik dapat memahami setiap komponen gerakan dengan lebih baik sehingga keterampilan *lay-up* meningkat secara signifikan.

SIMPULAN

Penerapan metode *part practice* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *overhand* dan *underhand lay-up* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Jombang. Latihan yang dilakukan secara bertahap dan sistematis mampu membantu siswa menguasai setiap komponen gerakan sehingga keterampilan *lay-up* meningkat secara optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *part practice* efektif diterapkan pada siswa putra maupun putri sebagai salah satu alternatif metode latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar bola basket, khususnya *overhand* dan *underhand lay-up*. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler disarankan menerapkan metode *part practice* dalam proses latihan, sedangkan penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta membandingkannya dengan metode latihan lain untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, A., Utomo, B., Wiriawan, O., & Muhammad, H. N. (2024). *The Effect of Mixed Method Training Circuit Training Ladder Drill on Agility and Speed Run*. 2(1), 1–16.
- Khumar, R., Arifin, Z., & Sonjaya, A. (2024). Pengaruh Metode Bagian Terhadap Peningkatan Teknik Dasar Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket. *Holistic Journal of Sport Education*, 4, 18–25. <https://doi.org/10.52434/penjas.v4i1.41740>

- Mahardika, G. A. (2021). *Hubungan Hasil Matematika Belajar Pjok dengan Hasil Belajar*. 9(2), 99–106.
- Pendidikan, M., Kebudayaan, & Indonesia, R. (2013). *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia*.
- Putu, N., Wijayanti, N., & Saputro, D. P. (2021). *Journal Sport Area Ladder drill portable : Agility tools for sports*. 6(1), 98–108.
- Salman, E. (2026). *Perbandingan Lay Up Shoot Menggunakan Tangan Kanan dan Tangan Kiri Terhadap Atlet Bola Basket Club SMBC Kota Lubuklinggau*. 2(2).
- Septiana, A. R., Jasmani, S. P., Keolahragaan, F. I., Jasmani, S. P., & Keolahragaan, F. I. (n.d.). *Penerapan Metode Pembelajaran Part Practice Terhadap Hasil Belajar Lay Up Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas VIII di SMP N 2 Taman Sidoarjo)*. 877–882.