

Pengembangan model latihan lay-nfm untuk meningkatkan teknik dasar lay up shoot bola basket siswa sma

Nur Fazria Mantu¹, Sarjan Mile², Moh Reza Pratama Diuli³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Abstrak

Pendahuluan: Keterampilan *lay up shoot* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket karena berkontribusi terhadap efektivitas penyelesaian serangan dan perolehan poin. Namun, proses pembelajaran di sekolah masih menghadapi keterbatasan model latihan yang sistematis, bervariasi, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan **LAY-NFM (Lay Up Natural Movement, Fluid Execution, Match Situation)** guna meningkatkan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* pada siswa SMA Negeri 1 Paguyaman. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE yang meliputi tahap *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. Produk yang dihasilkan berupa buku panduan latihan yang memuat tiga variasi latihan pada setiap aspek keterampilan *lay up shoot*, yaitu posisi awal tubuh, koordinasi langkah kaki, tolakan dan lompatan, kontrol bola, akurasi tembakan, serta koordinasi keseluruhan gerakan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket validasi ahli materi, ahli pembelajaran, ahli media, serta angket respons siswa. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan skala Likert untuk menentukan tingkat kelayakan produk. **Hasil:** Hasil validasi menunjukkan persentase kelayakan dari ahli materi sebesar **100%**, ahli pembelajaran sebesar **87,5%**, dan ahli media sebesar **76,47%**, dengan rata-rata keseluruhan sebesar **88%** yang termasuk kategori **sangat layak**. Setelah penerapan model, penilaian keterampilan siswa memperoleh rata-rata **75,32%** dengan kategori **positif**, sedangkan respons siswa mencapai **81,92%** dengan kategori **sangat positif**. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model LAY-NFM mudah dipahami, menarik, serta mampu meningkatkan kualitas pembelajaran dan penguasaan teknik *lay up shoot*. **Pembahasan dan Kesimpulan:** Model latihan **LAY-NFM** terbukti valid, praktis, dan sangat layak digunakan sebagai alternatif model latihan teknik dasar *lay up shoot* dalam pembelajaran bola basket di sekolah. Model ini memberikan latihan yang terstruktur, progresif, dan berorientasi pada situasi permainan sehingga dapat meningkatkan efektivitas proses pembelajaran serta keterampilan siswa dalam melakukan *lay up shoot*. Oleh karena itu, model LAY-NFM direkomendasikan untuk diterapkan dan dikembangkan pada pembelajaran bola basket di tingkat sekolah menengah.

Kata Kunci: bola basket; keterampilan teknik dasar; *lay up shoot*; LAY-NFM; *Research and Development*; model ADDIE.

Cara Mengutip: Mantu, N.F. et.al. (2026). **Pengembangan model latihan lay-nfm untuk meningkatkan teknik dasar lay up shoot bola basket siswa sma**. *Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 3(1), 202-210.

Correspondence author: : Mantu, N.F. Gorontalo State University, Indonesia.

Email: nurfazriamantu@gmail.com



Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f – Mengedit versi final

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari dan diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Permainan ini menuntut penguasaan berbagai keterampilan teknik dasar, di antaranya *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan *lay up shoot*. Di antara berbagai keterampilan tersebut, *lay up shoot* merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan untuk mencetak angka karena dilakukan dari jarak dekat ring dengan tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dibandingkan tembakan jarak jauh (Kosasih, 2008; Suryadi & Suherman, 2020). Keberhasilan teknik *lay up shoot* ditentukan oleh koordinasi yang baik antara posisi awal tubuh, urutan langkah kaki dua langkah, tolakan, kontrol bola, serta ketepatan pelepasan bola ke papan ring (Munawar, 2020).

Namun demikian, pelaksanaan *lay up shoot* di tingkat sekolah menengah atas (SMA) masih menemui berbagai kendala. Observasi yang dilakukan di SMA Negeri 1 Paguyaman menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler bola basket mengalami kesulitan dalam mengkoordinasikan langkah kaki dua langkah, melakukan tolakan yang tepat, serta mempertahankan kontrol bola saat mendekati ring. Kesalahan teknik yang sering terjadi antara lain: langkah kaki yang tidak sinkron dengan tolakan, bola terlepas sebelum mencapai posisi tembakan, serta kurang optimalnya penerapan *lay up shoot* dalam situasi permainan. Kondisi ini menggambarkan bahwa siswa memerlukan model latihan yang dapat membantu mereka membangun keterampilan *lay up shoot* secara bertahap, mulai dari pembentukan pola gerak dasar hingga penerapannya dalam konteks permainan yang sesungguhnya.

Tinjauan terhadap penelitian yang ada menunjukkan bahwa sebagian besar model latihan *lay up shoot* yang telah dikembangkan masih berfokus pada pengulangan teknik secara terisolasi (*drill* mekanis) tanpa mengintegrasikan aspek pembentukan gerak alami dan konteks permainan (Ibrahim et al., 2022; Vestia et al., 2022). Pendekatan yang terlalu mekanistik dapat mengakibatkan siswa mampu melakukan teknik dalam kondisi latihan yang terkontrol, tetapi kesulitan saat harus menerapkannya dalam situasi permainan yang dinamis. Kesenjangan ini menjadi dasar urgensi pengembangan model latihan yang lebih holistik.

Bertolak dari kesenjangan tersebut, penelitian ini mengembangkan model latihan LAY-NFM (*Lay Up Natural Movement, Fluid Execution, Match Situation*). Model ini menggabungkan tiga pendekatan utama: (1) **Natural Movement**, yaitu membangun pola gerak *lay up shoot* secara alami sesuai

kemampuan individu; (2) **Fluid Execution**, yaitu meningkatkan kelancaran koordinasi antara langkah kaki, lompatan, dan kontrol bola; serta (3) **Match Situation**, yaitu melatih penerapan teknik dalam kondisi yang menyerupai permainan sesungguhnya. Kebaruan model LAY-NFM terletak pada integrasi ketiga aspek tersebut ke dalam satu rangkaian latihan yang progresif dan sistematis, yang belum pernah dikembangkan secara spesifik pada konteks pembelajaran bola basket di SMA.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengembangkan model latihan LAY-NFM sebagai produk latihan teknik dasar *lay up shoot* bola basket; (2) mengetahui tingkat kelayakan model berdasarkan penilaian ahli materi, ahli pembelajaran, dan ahli media; serta (3) mengetahui respons dan hasil keterampilan siswa setelah penerapan model LAY-NFM di SMA Negeri 1 Paguyaman.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*) (Sugiyono, 2019). Model ADDIE dipilih karena memiliki tahapan yang sistematis dan evaluatif sehingga sesuai untuk mengembangkan produk latihan yang tervalidasi secara ilmiah (Waruwu, 2024).

Subjek dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Paguyaman. Subjek penelitian terdiri atas: (1) tiga orang validator, yaitu satu ahli materi (dosen kepelatihan bola basket), satu ahli pembelajaran (dosen pendidikan jasmani), dan satu ahli media (dosen teknologi pendidikan); serta (2) siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paguyaman sebagai subjek uji implementasi, yang ditentukan menggunakan teknik *convenience sampling* berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses subjek.

Tahapan Pengembangan

Tahap **Analysis** dilakukan melalui observasi lapangan dan wawancara dengan guru untuk mengidentifikasi kelemahan kemampuan *lay up shoot* siswa. Tahap **Design** mencakup perancangan kerangka model latihan berdasarkan enam aspek keterampilan *lay up shoot*. Tahap **Development** meliputi penyusunan buku panduan latihan yang memuat tiga variasi latihan per aspek, disertai ilustrasi dan penjelasan pelaksanaan. Tahap **Implementation** dilakukan dengan menerapkan model kepada siswa ekstrakurikuler bola basket. Tahap **Evaluation** mencakup analisis hasil validasi ahli, respons siswa, dan penilaian keterampilan siswa pascapenerapan model.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui empat instrumen: (1) lembar validasi ahli materi, ahli pembelajaran, dan ahli media menggunakan skala Likert 1–4; (2) instrumen penilaian keterampilan *lay up shoot* yang mencakup enam aspek: posisi awal tubuh, koordinasi langkah kaki, tolakan dan lompatan, kontrol bola, akurasi tembakan ke ring, serta koordinasi keseluruhan gerakan; (3) angket respons siswa; dan (4) angket respons guru.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif melalui perhitungan persentase dengan rumus:

$$P = (f / N) \times 100\%$$

Keterangan: P = persentase kelayakan; f = jumlah skor yang diperoleh; N = jumlah skor maksimal.

Hasil persentase kemudian dikategorikan berdasarkan tabel kriteria kelayakan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Kelayakan Produk

Persentase (%)	Kategori
0–20	Sangat Tidak Layak
21–40	Tidak Layak
41–60	Cukup Layak
61–80	Layak
81–100	Sangat Layak

Sumber: Widoyoko (2016)

HASIL

Deskripsi Produk

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah buku panduan model latihan LAY-NFM (*Lay Up Natural Movement, Fluid Execution, Match Situation*) untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* bola basket. Buku panduan memuat 18 variasi latihan yang disusun berdasarkan enam aspek keterampilan *lay up shoot* (tiga variasi per aspek), disertai ilustrasi gerak, penjelasan pelaksanaan, dan panduan evaluasi. Variasi latihan disusun secara progresif dari latihan isolasi gerak dasar (*Natural Movement*), latihan integrasi koordinasi antargerak (*Fluid Execution*), hingga latihan dalam situasi yang menyerupai permainan (*Match Situation*).

Hasil Validasi Ahli

Validasi produk dilakukan oleh tiga orang validator sebelum model diterapkan kepada siswa. Rekapitulasi hasil validasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Validasi Ahli Model Latihan LAY-NFM

Validator	Persentase (%)	Kategori
Ahli Materi	100,00	Sangat Layak
Ahli Pembelajaran	87,50	Sangat Layak
Ahli Media	76,47	Layak
Rata-rata	88,00	Sangat Layak

Sumber: Data Primer (2026)

Hasil validasi ahli materi memperoleh persentase 100% (sangat layak), menunjukkan bahwa konten model latihan LAY-NFM telah sesuai dengan prinsip teknik dasar *lay up shoot*, tujuan latihan, dan tingkat perkembangan siswa SMA. Temuan ini mengonfirmasi bahwa enam aspek keterampilan yang dijadikan dasar penyusunan latihan—posisi tubuh, koordinasi langkah, tolakan, kontrol bola, akurasi, dan koordinasi keseluruhan—relevan secara teknis dengan standar keterampilan bola basket (Kosasih, 2008; Suryadi & Suherman, 2020).

Validasi ahli pembelajaran memperoleh persentase 87,5% (sangat layak), mengindikasikan bahwa prosedur pelaksanaan model telah disusun secara logis, progresif, dan sesuai dengan prinsip pembelajaran keterampilan gerak. Hasil ini sejalan dengan prinsip bahwa program latihan yang efektif harus bersifat sistematis, terukur, dan dapat diadaptasi sesuai kemampuan individu siswa (Sugiyono, 2019; Widoyoko, 2016).

Validasi ahli media memperoleh persentase 76,47% (layak), dengan catatan perlunya peningkatan kualitas ilustrasi gerak dan keterbacaan teks dalam buku panduan. Meskipun demikian, rata-rata keseluruhan validasi sebesar 88% (sangat layak) menunjukkan bahwa produk telah memenuhi standar kelayakan untuk diimplementasikan, dengan revisi minor pada aspek tampilan media.

Hasil Implementasi dan Penilaian Keterampilan

Tahap implementasi dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paguyaman. Penilaian keterampilan *lay up shoot* dilakukan pascapenerapan model menggunakan instrumen yang mencakup enam aspek keterampilan. Rekapitulasi hasil penilaian keterampilan dan respons siswa disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Penilaian Keterampilan dan Respons Siswa

Komponen	Persentase (%)	Kategori
Penilaian Keterampilan Lay Up Shoot	75,32	Positif
Respons Siswa terhadap Model LAY-NFM	81,92	Sangat Positif

Sumber: Data Primer (2026)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan LAY-NFM yang dikembangkan memiliki tingkat kelayakan yang sangat tinggi berdasarkan penilaian ahli, serta menghasilkan respons positif dari siswa sebagai pengguna. Keberhasilan ini tidak terlepas dari prinsip pengembangan yang digunakan, yakni model ADDIE yang memastikan setiap tahap pengembangan didasarkan pada analisis kebutuhan yang sistematis dan evaluasi yang berkesinambungan (Waruwu, 2024).

Pendekatan *Natural Movement* dalam model LAY-NFM memberikan kesempatan kepada siswa untuk membangun pola gerak *lay up shoot* secara bertahap sesuai kapasitas motorik individu. Hal ini selaras dengan teori perkembangan keterampilan motorik yang menyatakan bahwa penguasaan keterampilan gerak kompleks memerlukan tahapan dari gerak kognitif, asosiatif, hingga otomatis (Fitts & Posner, dalam Alhaq & Adityatama, 2025). Dengan memfasilitasi pembentukan pola gerak yang alami, model LAY-NFM membantu siswa melewati tahap kognitif lebih efisien dibandingkan pendekatan *drill* mekanis yang konvensional.

Aspek *Fluid Execution* dalam model ini menekankan kelancaran koordinasi antargerak, yang merupakan faktor kritis dalam keterampilan *lay up shoot*. Penelitian Akbar et al. (2019) menunjukkan bahwa latihan yang melatih

koordinasi langkah kaki secara terprogram dapat meningkatkan keberhasilan *lay up shoot* secara signifikan. Senada dengan itu, Faisal et al. (2025) menemukan bahwa latihan yang mengintegrasikan *footwork* dan *ball handling* secara bersamaan lebih efektif dalam meningkatkan akurasi *lay up shoot* dibandingkan latihan terpisah.

Aspek *Match Situation* merupakan komponen yang paling membedakan model LAY-NFM dari model latihan *lay up shoot* yang telah ada sebelumnya. Hasil penelitian Sutriawan & Setyawan (2025) menegaskan bahwa metode latihan yang mengintegrasikan konteks permainan menghasilkan transferabilitas keterampilan yang lebih baik dibandingkan latihan terisolasi. Dengan melatih *lay up shoot* dalam situasi yang menyerupai permainan, siswa tidak hanya memahami teknik secara mekanis, tetapi juga mengembangkan kemampuan membaca situasi dan mengambil keputusan yang tepat saat melakukan *lay up shoot* dalam pertandingan sesungguhnya.

Penilaian keterampilan pascapenerapan menunjukkan persentase rata-rata 75,32% (kategori positif), serta respons siswa sebesar 81,92% (sangat positif). Meskipun persentase keterampilan berada pada kategori positif (belum sangat positif), hal ini dapat dipahami mengingat keterampilan motorik kompleks seperti *lay up shoot* memerlukan waktu latihan yang lebih panjang untuk mencapai otomatisasi gerak. Temuan ini konsisten dengan penelitian Amin et al. (2022) yang menyatakan bahwa peningkatan keterampilan *lay up shoot* yang optimal memerlukan program latihan setidaknya empat minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Penelitian selanjutnya perlu menguji efektivitas model LAY-NFM melalui desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan durasi intervensi yang lebih panjang.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan LAY-NFM merupakan inovasi yang menjanjikan dalam pembelajaran teknik dasar *lay up shoot* bola basket di tingkat SMA. Model ini dapat menjadi alternatif bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler dalam menciptakan program latihan yang lebih terstruktur, variatif, dan relevan dengan kebutuhan situasi permainan.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengembangkan model latihan LAY-NFM (*Lay Up Natural Movement, Fluid Execution, Match Situation*) sebagai model latihan teknik dasar *lay up shoot* bola basket untuk siswa SMA Negeri 1 Paguyaman. Model yang dikembangkan menggunakan pendekatan R&D dengan model ADDIE menghasilkan buku panduan yang memuat 18 variasi

latihan yang tersusun secara progresif berdasarkan enam aspek keterampilan *lay up shoot*

Hasil validasi menunjukkan rata-rata kelayakan sebesar 88% (sangat layak) berdasarkan penilaian ahli materi (100%), ahli pembelajaran (87,5%), dan ahli media (76,47%). Implementasi model menghasilkan penilaian keterampilan siswa sebesar 75,32% (positif) dan respons siswa sebesar 81,92% (sangat positif), yang mengindikasikan bahwa model LAY-NFM efektif, menarik, dan mudah dipahami sebagai alternatif latihan teknik dasar *lay up shoot* dalam konteks pembelajaran bola basket di sekolah.

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk: (1) menguji efektivitas model LAY-NFM melalui penelitian eksperimen dengan kelompok kontrol; (2) memperluas subjek penelitian ke lebih banyak sekolah untuk meningkatkan generalisabilitas temuan; dan (3) mengintegrasikan media digital atau video instruksional untuk memperkaya penyajian produk.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh latihan imagery dan tingkat konsentrasi terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot bola basket SMAN 1 Menganti Gresik. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 2(2), 1–13.
- Alhaq, H. R. A., & Adityatama, F. (2025). Pengaruh latihan plyometrics squat jump dan jump to box terhadap kemampuan lay up shoot bola basket. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 119–127.
- Amin, Z. Z., Rahayuni, K., & Taufik, T. (2022). Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan lay up shoot bola basket di Klub Utama Manggala Malang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(2), 184–192.
- Faisal, H., Pitriani, P., & Rismayadi, A. (2025). Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot atlet pemula cabang olahraga bola basket. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 11(2), 523–529.
- Ibrahim, I., Damanik, S. A., & Mehaga, M. P. (2022). Pengembangan model pembelajaran lay up shoot bola basket berbasis drill pada mahasiswa PJKR FIK-UNIMED tahun 2020. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 99–103.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental basketball: First step to win*. Karangturi Media.
- Kurniawan, R., Sofyan, D., Fauzi, R. S., & Indrayogi. (2023). Model pembelajaran cooperative learning tipe Student Teams Achievement Division: Studi pada pembelajaran lay up shoot bola basket. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 4(1), 88–97.
- Munawar, S. A. R. (2020). *Buku ajar bola basket*. Wineka Media.

- Rizky, O. B., Arwin, A., Prabowo, A., Permadi, A., & Raibowo, S. (2023). Meningkatkan keterampilan lay up shoot permainan bola basket menggunakan metode pembelajaran simulasi pada siswa kelas VII A SMP Negeri 9 Kota Bengkulu. *Journal of SPORT*, 7(3), 757–770.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryadi, D., & Suherman, A. (2020). Pembelajaran teknik dasar bola basket dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 120–128.
- Sutriawan, A., & Setyawan, M. N. (2025). Efektivitas berbagai metode latihan dalam meningkatkan keberhasilan lay-up pada atlet bola basket: Kajian studi literatur. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 220–225.
- Vestia, E., Setiawan, A., & Derliana. (2022). Pengembangan model pembelajaran lay up shoot bola basket berbasis drill pada mahasiswa PJKR FIK-Unimed tahun 2020. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 99–103.
- Waruwu, M. (2024). Metode penelitian dan pengembangan (R&D): Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 1220–1230. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i2.2141>
- Widoyoko, E. P. (2016). *Evaluasi program pembelajaran: Panduan praktis bagi pendidik dan calon pendidik*. Pustaka Pelajar.