



Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 2, Nomor 3 Juli 2024

e-ISSN: xxxx-xxxx

DOI.10.35458

ANALISIS KETERAMPILAN LAY UP SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA PEMAIN RAPPANG BASKETBALL CLUB

Ilham Arsad, Dr. M. Sahib Saleh, M.Pd, Dr. Irvan Sir. M.Kes

Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Jln. Perintis Kemerdekaan 3 BTN Hamzi blok T1/10

E-mail: khamilham48@gmail.com

Abstrak

Ilham Arsad, 2022. *Analisis Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Pemain Rappang Basketball Club. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar* (dibimbing oleh Baharuddin dan Irvan Sir).

Penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode analisis yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan lay up shoot pemain Rappang Basketball Club. Populasi penelitian ini adalah pemain Rappang Basketball Club dengan jumlah sampel penelitian 20 orang yang dipilih secara random sampling. Adapun pengumpulan data diperoleh melalui tes dan pengukuran, tes keterampilan lay up shoot digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan lay up shoot pemain. Hasil analisis data menunjukkan bahwa, 4 orang masuk dalam kategori baik (20%), 12 orang masuk dalam kategori sedang (60%), dan 4 orang masuk ke dalam kategori rendah (20%), sehingga dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Pemain Rappang Basketball Club berada pada kategori sedang dengan persentase 60% (12 orang).

KATA KUNCI: *Keterampilan, lay up shoot, Pemain Rappang Basketball Club*

PENDAHULUAN (BOBOT PANJANG 20%)

Permainan bolabasket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar dan dimainkan dengan tangan. Bolabasket merupakan olahraga yang sudah dikenal oleh banyak orang. Meskipun aturan-aturan dalam permainan bolabasket terbilang cukup rumit dan sulit dipahami, namun banyak orang yang menyukai dan memainkan olahraga ini. Permainan bolabasket di Indonesia sudah dikenal dan dimainkan sejak lama, baik oleh kalangan tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan.

Permainan bolabasket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar, tangkap, menggiring dan menembak. Permainan bolabasket dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putri yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain dengan luas

lapangan 28m x 15m dengan alas yang terbuat dari tanah, lantai yang dikeraskan, atau papan (Dedi Sumiyarsono, 2002: 1). Salah satu cara mencetak angka dalam permainan bolabasket adalah dengan melakukan tembakan lay up. Tembakan lay up adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan keranjang basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Tembakan lay up dapat didahului dengan berlari, menggiring, atau memotong kemudian berlari dan menuju ke arah ring basket. Tembakan lay up sebaiknya dilatihkan terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan. Pada saat bermain sesungguhnya, hal tersebut dikarenakan tembakan lay up memerlukan langkah dua atau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat melakukan pelanggaran (Dedi Sumiyarso, 2002: 35-36). Tembakan lay up memiliki tingkat kesulitan dan kompleksitas yang tinggi karena mencakup beberapa unsur: power, koordinasi mata tangan dan kaki, timing, tempo, irama langkah, keseimbangan dinamis dan akurasi. Agar dapat melakukan tembakan lay up yang baik diperlukan upaya pelatihan yang sistematis, kontinyu, progresivitas dan pembinaan yang terarah dengan jelas. Sebagai tuntutan bentuk pembinaan yang terarah akan tampak pada penyusunan program yang sistematis, pemilihan metode latihan yang tepat, pelaksanaan yang intensif dan evaluasi kegiatan yang sah dari pembina atau pelatih. Namun karena adanya keterbatasan manusia tidak setiap pembina atau pelatih dapat mewujudkan tuntutan ideal. Adanya keraguan atau kebimbangan mengenai metode mana yang tepat untuk melatih teknik tertentu akan mengganggu pencapaian tujuan yang diinginkan. Demikian juga dalam melatih tembakan lay up, pembina atau pelatih tidak bisa menentukan secara tepat metode mana yang sesuai, baik menggunakan pelatihan berurutan atau pelatihan terus menerus. Berdasarkan pengalaman yang peneliti alami dan observasi yang dilakukan saat pertandingan bola basket yang diikuti di beberapa daerah/kota dan pertandingan persahabatan yang dilaksanakan antar beberapa klub di Sidrap, peneliti melihat terdapat beberapa kesalahan yang dilakukan para pemain saat melakukan lay up shoot. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain saat melakukan lay up shoot seperti langkah pertama yang kurang panjang, traveling dan lain-lain. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana keterampilan lay up shoot pada pemain Rappang Basketball Club?

Tujuan Penelitian Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan lay up shoot bolabasket atlet RBC RAPPANG.

METODE (BOBOT PANJANG 10%)

Jenis Penelitian Metode penelitian adalah suatu cara yang ditempuh untuk memperoleh data, menganalisis data, dan menyimpulkan hasil penelitian. Penggunaan metode dalam melakukan suatu penelitian adalah hal yang sangat penting, sebab dengan menggunakan metode yang tepat diharapkan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Karena pada dasarnya penelitian merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mencari pemecahan dari suatu permasalahan. Desain Penelitian Desain (design) penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan, yang akan dilaksanakan

(Suharsimi Arikunto 2013: 90). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Deskriptif.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket di tim Rappang Basketball Club, dengan jumlah pemain 64 orang putra 40 orang dan putri 24 orang, Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling (Usman. H dan Akbar. S, 1998:44). Karena jumlah populasi penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan sampel secara random sampling melalui undian, adapun subjek penelitian yang digunakan adalah pemain bola basket di tim Rappang Basketball Club yang berjumlah 20 orang. Definisi operasional variabel penelitian adalah memberikan arti atau makna dalam variabel yang dapat diteliti. Variabel yang diberikan dalam penelitian ini adalah Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Pemain Bolabasket di Rappang Basketball Club. Keterampilan Lay Up Shoot adalah keterampilan seseorang untuk melakukan tembakan ke arah ring basket dengan didahului gerakan langkah-lompat-langkah. Tembakan sambil melompat disini bukan Jump Shoot, karena tembakanya dilakukan sambil melayang. Untuk mengetahui tingkat keterampilan lay up shoot tersebut maka penelitian ini diukur menggunakan instrumen dari Hal Wissel yang sudah dimodifikasi.

Instrumen dan Perangkat Penelitian, Instrumen penelitian adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data. Dalam penelitian tingkat keterampilan teknik lay up shoot ini peneliti mengambil tahapan-tahapan kunci sukses melakukan lay up shoot dari Hal Wissel yang dimodifikasi dari penelitian Achmad Bayu Aji Syahputra (2013). Instrumen ini telah baku dengan diketahui validitasnya yaitu dengan menggunakan validitas isi (Content Validity). Validitas isi (Content Validity) adalah ketepatan suatu alat ukur ditinjau dari isi alat ukur tersebut.

Variabel	Fase	Indikator	Skor
		a. Melakukan langkah pertama lebar atau jauh untuk memelihara Keseimbangan	1
		b. Melakukan langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan	1

Tembakan <i>Lay Up</i>	Fase Persiapan	yang kuat agar dapat melompat tinggi	
		c. Bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi	1
		d. Tangan kanan diletakan di belakang bola, siku masuk dan rapat	1
	Fase Pelaksanaan	a. Mengangkat lutut untuk melompat kearah vertikal	1
		b. Gerakan tangan yang menembak diangkat lurus ke atas	1
		c. Bahu rileks, tangan yang tidak menembak diletakkan di bawah bola	1
		d. Memantul di sekitar garis tegak sebelah tangan pada petak kecil di atas keranjang, jika dilakukan dari sisi Kanan	1
	Fase <i>Follow Trough</i>	a. Mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk	1
		b. Tangan ke atas	1
	Hasil Tembakan	Bola Masuk Bola mengenai ring c. Bola Tidak Masuk	3 2 1

Deskripsi Fase Persiapan *Lay up shoot* Terdiri dari komponen sebagai berikut:

Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk menjaga keseimbangan Langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat tinggi. Bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi Tangan kanan diletakkan dibelakang bola, siku masuk dan rapat

Tabel 3.3 Fase Persiapan *Lay up shoot*

Skor	Keterangan
4	4 komponen di atas terpenuhi
3	3 komponen di atas terpenuhi
2	2 komponen di atas terpenuhi
1	1 komponen di atas terpenuhi

Deskripsi Fase Pelaksanaan *Lay up shoot* Terdiri dari komponen sebagai berikut:

1. Angkat lutut untuk menolak ke arah vertical
2. Tangan yang menembak diangkat lurus ke atas Bahu rileks,
3. tangan yang tidak menembak diletakkan dibawah bola
4. Memantul disekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil diatas keranjang jika dilakukan dari sisi kanan

Fase Pelaksanaan *Lay up shoot*

Skor	Keterangan
4	4 komponen di atas terpenuhi
3	3 komponen di atas terpenuhi
2	2 komponen di atas terpenuhi
1	1 komponen di atas terpenuhi

Fase follow trough

1. Mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk
2. Tangan ke atas

Tabel 3.5 Fase *Follow trough*

Skor	Keterangan
2	2 komponen di atas terpenuhi
1	1 komponen di atas terpenuhi

Teknik pengambilan data

Adapun pelaksanaan dalam pengambilan data ini menurut (Imam Sodikin, 199: 125) adalah sebagai berikut:

- Tujuan : Mengukur tingkat penguasaan teknik lay up shoot.
- Petunjuk : Peserta berada di tengah lapangan, samping kiri atau kanan sambil memegang bola, mengiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan lay up.
- Tahap pelaksanaan lay up dilakukan sebanyak 8 kali. Skor tes adalah semua tahapan dalam teknik lay up shoot.
- Penilaian : Makin banyak skor tes yang diperoleh maka semakin baik tingkat keterampilan lay up nya

•Tabel 3.2 Lembar Penilaian Tes *Lay up shoot*

NO	Nama	Aspek yang dinilai										Skor	Hasil Tembakan (Bola masuk 3, Kena ring 2, Tidak masuk 1)	Total Skor
		Fase persiapan/ Awal				Fase Pelaksanaan <i>lay up</i>				Fase <i>Follow trough</i>				
		a	b	c	d	a	b	C	D	a	b			
1	Adil	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	9	3	12
2	Dimas	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	9	3	12
3	Farhan	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	9	3	12
4	Daffa	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	9	3	12
5	Karlan	1	-	1	1	1	1	1	-	1	1	8	2	10
6	Erlangga	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	9	1	10
7	Ahamad	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	8	1	9
8	Sandy	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	9	2	11
9	Rifki	1	1	1	1	-	1	-	-	1	1	7	1	8
10	Viki	1	-	1	1	1	-	1	-	1	1	7	1	8
11	Yusril	1	1	1	1	1	-	-	1	-	1	7	1	8
12	Zubhan	1	1	1	1	1	1	-	-	-	1	7	2	9
13	Fikar	1	1	1	1	1	-	1	1	-	1	8	3	11
14	Muchtar	1	1	1	1	1	-	1	1	-	1	8	3	11
15	Zulham	1	1	1	-	1	1	-	-	1	1	7	3	10
16	Dina	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	8	1	9
17	Rezky	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	6	1	7
18	Danu	1	1	-	-	1	-	1	1	-	-	5	2	7
19	Alim	1	-	1	-	1	1	-	-	1	-	5	2	7
20	Ihsan	1	1	-	-	1	-	1	1	-	-	5	1	6

1. Sikap awal	: 4
2. Pelaksanaan <i>lay up</i>	: 4
3. Sikap Akhir	: 2
4. Hasil Tembakan	: 3
Jumlah	13

Teknik Analisis Data

Dalam statistik deskriptif ini akan dikemukakan cara-cara penyajian data, dengan penjelasan analisis persentase yang terbagi menjadi 5 kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan

kurang sekali melalui modus, median, mean, dan variasi kelompok melalui rentang dan simpangan baku. Rumus-rumus yang digunakan adalah:

1. Menghitung Jumlah Kelas Interval

$$K = 1 + 3,3 \log$$

2. Menghitung

rentang data

$$\text{Data terbesar} - \text{data terkecil}$$

3. Menghitung

panjang kelas

Rentang dibagi

jumlah kelas

4. Menghitung mean

$$Me = \frac{\sum f_1 X_1}{f_1}$$

5. Menghitung modus

$$Mo = b + p \left(\frac{b_1}{b_1 - b_2} \right)$$

6. Menghitung median

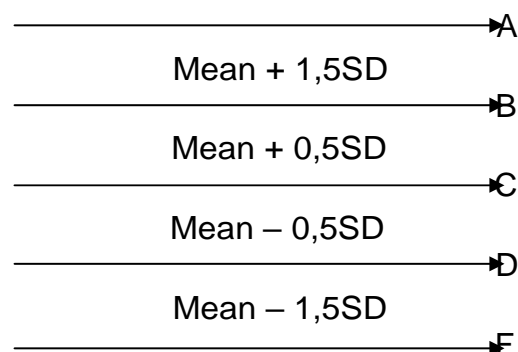
$$Med = b + p \left(\frac{\frac{1}{2} n - f}{f} \right)$$

7. Menghitung standar deviasi

$$s = \sqrt{\frac{\sum f_1 (x_1 - x)^2}{(n - 1)}}$$

8. Menentukan Kategori

Menurut Anas Sudijono (2006: 175) untuk mengubah *raw skor* (skor mentah) ke dalam nilai standar sekala 5 atau nilai huruf: A-B-C-D dan F, patokan yang digunakan adalah:



Sehingga dari patokan di atas dengan menggunakan mean dan standar deviasi, skormentah dapat dikonversikan ke dalam kategori T skor, sangat baik, baik, sedang, rendah dan sangat rendah sesuai dengan table dibawah ini.

Tabel 3.6 Kategori T skor

No.	Rentangan Norma	Kategori
1.	$\geq M + 1,5SD$	Sangat Baik
2.	$M + 0,5 SD \leq x < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD \leq x < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD \leq x < M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$\leq M - 1,5 SD$	Rendah sekali

HASIL DAN PEMBAHASAN (BOBOT PANJANG 60%)

A. Hasil Penelitian

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes keterampilan *Lay Up Shoot* pada tim bolabasket Rappang Basketball Club terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik infrensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi total nilai, rata-rata, standar deviasi, data maximum, data minimum, range, tabel frekuensi dan grafik.

1. Hasil deskriptif data

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan pada tes keterampilan *Lay Up Shoot* pada tim Rappang Basketball Club. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keterampilan *Lay Up Shoot* pada pemain. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam tabel 4.1.

Tabel 4.1 Hasil analisis deskriptif keterampilan *Lay Up Shoot* bolabasket atlet RBCRappang

	N	Sum	Mean	Stdv	Varianc e	Rang e	Min.	Max.
Keterampil an Lay Up Shoot	20	194.5	9.72	2.1833	4.767	6.63	5.8	12.5
		8		2			7	0

Hasil dari tabel 4.1 di atas yang merupakan gambaran teknik keterampilan *Lay Up Shoot* pada tim Rappang Basketball Club.dapat dikemukakan sebagai berikut:

Untuk keterampilan *Lay Up Shoot* pada tim Rappang Basketball Club.dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 194.58 kg/m² dan rata-rata yang diperoleh 9.72 kg/m² dengan hasil standar deviasi 2.18332 dan nilai variance 4.767 dari range data 6.63 kg/m²antara nilai minimum 5.87 kg/m²dan 12.50 kg/m² untuk nilai maksimal.

Tabel 4.2 Hasil uji normalitas data keterampilan *Lay Up Shoot* bolabasket atlet RBC Rappang

Variabel	N	KS-Z	Asymp. Sig	Ket
Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i>	20	0.158	0.200	Normal

Penjelasan dari tabel 4.2 di atas dapat dilihat sebagai berikut:

Data selisih kadar glukosa darah kelompok aktivitas aerobik nilai *Kolmogorov – Smirnov* (KS-Z) diperoleh nilai 0.158 dan nilai asymp total 0.200. Nilai tersebut lebih besar dari nilai 0.05 ($P > 0.05$). Dengan demikian data ini berdistribusi normal.

Hasil Penelitian Pengkategorian Tingkat keterampilan *Lay Up Shoot* bolabasket atlet RBC Rappang

Setelah data dihitung distribusi frekuensinya, data tersebut akan dihitung untuk menentukan pengkategorian ke tingkat kemampuan *Lay Up Shoot*. Dengan diketahui Mean 9.72 dan standar deviasi 2.8 dapat ditentukan untuk pengkategorian kemampuan *Lay Up Shoot*. Terbagi menjadi 5 kategori yaitu: Sangat Baik, Baik, Sedang, Rendah dan Sangat Rendah. Berikut rumus untuk melakukan pengkategorian:

Tabel 4.3 Rentangan norma dan kategori

No.	Rentangan Norma	Kategori
1.	$M + 1,5 SD \leq$	Baik sekali
2.	$M + 0,5 SD < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$\leq M - 1,5 SD$	Sangat rendah

SIMPULAN (BOBOT PANJANG 10%)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat keterampilan *Lay Up Shoot* bola basket atlet RBC Rappang kedalam kategori sedang

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, penulis secara istimewa berterima kasih kepada orang tua saya Ibunda KARMILA dan juga Keempat saudara saya yang senantiasa mendoakan dan memotivasi dalam menyelesaikan studi. Dan juga rasa bangga terhadap ayahanda Alm. Muh Arsaddan Nenek saya Alm. KAMARIA yang semasa hidupnya selalu memberikan motivasi dan hal-hal baik kepada anak-anaknya dan cucunya. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

DAFTAR PUSTAKA (BOBOT PANJANG 10%)

- Ahmad Bayu Aji Syahputra. (2013). *Tingkat Penguasaan Teknik Lay up Shoot Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket di SMP N 1 Dukun. Skripsi.* Yogyakarta. FIK UNY.
- Anas Sudijiono.(2006). *Pengantar Statistik Pendidikan.* Jakarta: PT GrafindoPersada.
- Conny.S., Munandar, A.S. & Munandar S.C. (1984).*Memupuk Bakat Dan Kreativitas Siswa Sekolah Menengah.* Jakarta: PT. Gramedia.
- DedySumiyarsono.(2002).*KeterampilanBolabasket.*Yogyakarta:FakultasIlmu Keolahragaan, Universitas NegeriYogyakarta.
- Faisal Dwi Wicaksana. (2015). *Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta. Skripsi.* Yogyakarta: FIK UNY.
- Hall Wissel. (1996). *Bolabasket: Langkah Untuk Sukses.*Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- _____. (2000). *Bola Basket.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- ImamSodikun.(1992).*OlahragaPilihan.Bolabasket.*Jakarta.Depdikbud.
- JonOliver.(2007).*Dasar–DasarBolabasket.*Pakarraya:PTIntanSejati.

- Melly Sri S. R. (1987). *Psikologi Perkembangan Remaja: Dari Segi Kehidupan Sosial*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Muhajir.(2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas XI*. Jakarta: Erlangga.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia.
- Ocha Tetsuya. (2015). *Gambar Lay Up*. Diakses dari <http://infobasket321.blogspot.co.id/2015/11/cara-melakukan-lay-up-shoot-dalam.html>.pada tanggal 15 Maret 2016, Jam 19.30 WIB.
- Perbasi.(2010). *Peraturan Resmi Bolabasket 2010*.
- Sugiyono.(2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.
- Sukintaka.(1979). *Permainan dan Metodik*; Buku II. Jakarta: Terate Bandung.
- Sukma. (2013). *Gambar Lay Up*. Diakses dari <http://makalahsukma.blogspot.co.id/2013/03/makalah-tentang-teknik-lay-up.html>.pada tanggal 15 Maret 2016, Jam 19.30 WIB.
- Sri Rumini. (1993). *Buku Pegangan Kuliah Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UPP IKIP Yogyakarta.
- Tim Redaksi. (2008). *Buku Pintar Bola Basket*. Jakarta: Mediapusindo.
- Vinz Veka. (2011). *Gambar Lay Up*. Diakses dari <http://basketball-buff.blogspot.co.id/2011/02/melakukan-lay-up-dengan-tangan-kiri.html>.pada tanggal 15 Maret 2016, Jam 19.30 WIB.