# PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG STRIDE JUMP TERHADAP HASIL LAY UP SHOOT SISWA PUTRA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 1 INDRALAYA

## **SKRIPSI**

# Oleh

# **Eko Julianto**

NIM: 06061181419003

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



# FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA INDRALAYA 2018

# PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG STRIDE JUMP TERHADAP HASIL LAY UP SHOOT SISWA PUTRA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 1 INDRALAYA

## SKRIPSI

## Oleh

## Eko Julianto

NIM: 06061181419003

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Pembimbing 1,

Dr. Sukilmo. NIP.195508101983031005 Pembimbing 2,

Drs Gartama M.Pd NIP.19570721985031001

Mengetahui Ketua Program Studi, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dr. Hartati, M.Kes NIP.196006101985032006

# PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG STRIDE JUMP TERHADAP HASIL LAY UP SHOOT SISWA PUTRA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP **NEGERI 1 INDRALAYA**

## SKRIPSI

Oleh

# Eko Julianto

NIM: 06061181419003

# Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari

: Juma't

Tanggal

: 16 November 2018

#### TIM PENGUJI

1. Ketua

: Dr. Sukirno

2. Sekretaris

: Drs. Giartam, M.Pd

3. Anggota

: Dr. Hartati, M.Kes

4. Anggota

: Dr. Iyakrus, M.Kes

5. Anggota

: Dr. Syafaruddin, M.Kes

Indralaya,

, November 2018

Mengetahui, Ketua Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes

NIP.196006101985032006

#### PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama

: Eko Julianto

Nim

: 06061181419003

Program Studi

: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Single Leg Stride Jump Terhadap Hasil Lay Up Shoot pada kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basketn Putra di SMP N1 Indralaya" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaranyang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, November 2018 Yang membuat pernyataan,

Eko Julianto NIM 06061181419003

#### Halaman Persembahan

#### Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

## Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tua ku Ayahku (Suwardi) dan ibukku (Uwuh, S.Pd), bahan bakarku yang membakar semangatku ketika mulai meredup. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Kembaranku (Eki Julianti) yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua, semoga adikmu ini bisa jadi kebanggaan untuk kalian semua.
- Dr. Sukirno, Drs.Giartama, M.Pd, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikannasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur, Bpk Djumadin, Bpk Waluyo, Bpk Muherman dan Bpk Giartama, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan Zulfikar) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- Seluruh keluarga besar SMP Negeri 1 Indralaya yang telah mengizinkan untuk penelitian saya.
- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2014 (Apita Mareli, Mike Putri, Eko Julianto, Febriansyah Putra, Mulya Okta Suryadi, Wahid Adi Kusuma, Fadhilla Hadyanto, Zalpin Putra Pratama, Atika Rifa Winarso, Rinaldi Agustrio, Shufiandi Rasyid, Febi Agung Kurniawan, Anggi Pratama,

Muhammad Yusuf, Suryo Adi Nugroho, Tri Rahmadani, Wondo Wibowo, Rahmat Ramadani, Sigit Iswara, Kartika Widya Pangesti, Athiyah Fadila, Siti Aminah, Ayu Lestari, Lega Putri Melati, Risfal Hernando, Achmad Zakaria Liwianto, Ammar Januar, Nurul Kartika, Prasojo Widodo, M Edho Romodhon, Trisusanto, Yulia Nuryani, Wahyu Eka Nurzahab, Eka Purnama Sari, Dwi Okta Viandra Saputra, Dini Tiara, M Kharul Fazli, Leo Sugianto, Refaldo Dafiatama, Irvandi Saputra) kakak tingkat dan adik tingkat

- Teman-temanku IKMS, HMPJ,PSHT Komisariat Universitas Sriwujaya.
- Adek-adek SMP Negeri 1 Indralaya (Terkhusus anak-anak ekstrakurikuler bola basket) dan juga yang turut membantu pelaksanaan penelitian ini.
- Teman–teman satu Kost (Fadhilah Hadyanto, Aris Susanto, Muhamad Yusuf)
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Almamaterku

# **MOTTO**

Kehebatan sebuah ilmu itu terletak pada nilai kebermanfaatan, baik bermanfaat untuk dirinya sendiri maupu pada semua mahluk hidup pada umumnya. (Eko Julianto 3 November 2018)

#### KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: "Pengaruh Latihan Single Leg Stride Jump Terhadap Hasil Lay Up Shoot pada kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basketn Putra di SMP N1 Indralaya". Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga bola basket pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

### Ucapan Terimakasih

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho nya, skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Single Leg Stride Jump Terhadap Hasil Lay Up Shoot pada kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basketn Putra di SMP N1 Indralaya" ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasamani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Sukirno, Drs Giartama. M.Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 1 Indralaya yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, November 2018

Penulis

Eko Julianto

NIM 06061181419003

# **DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDULi
LEMBAR PERSETUJUANii
LEMBAR PENGESAHANiii
SURAT PERNYATAANiv
HALAMAN PERSEMBAHANv
MOTTOvii
KATA PENGANTARviii
UCAPAN TERIMAKASIHix
DAFTARISIx
DAFTAR TABELx
DAFTAR GAMBARxv
DAFTAR LAMPIRANxvi
ABSTRAKxvii
BAB I PENDAHULUAN
1.1. Latar Belakang1
1.2. Permasalahan Penelitian
1.3. Tujuan Penelitian
1.4. Manfaat Penelitian
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
2.1 Hakikat Permainan Bola Basket.52.1.1. Pengertian Permainan Bola Basket.5
2.1.2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket
2.1.3. Sarana dan prasarana Permainan Bola Basket12
2.1.3.1. Pengertian Sarana
2.1.3.2. Pengertian Prasarana
2.2. Hakikat Hasil <i>Lay Up Shoot</i>
2.2.1. Hakikat Hasil

2.2.2. Hakikat Lay Up Shoot	15
2.2.3. Tahapan Pelaksanaan Lay Up Shoot	16
2.2.4. Kajian Anatomi Gerak Lay Up Shoot	19
2.3. Hakikat Power	20
2.3.1. Pengertian <i>Power</i>	20
2.3.2. Jenis-Jenis <i>Power</i>	20
2.3.3. <i>Power</i> Otot Tungkai	21
2.4. Hakikat Latihan	22
2.4.1. Pengertian Latihan	22
2.4.2. Prinsip Dasar Latihan	22
2.4.3. Aspek Latihan	23
2.4.4. Tujuan Latihan	25
2.4.5. Faktor yang Mempengaruhi Latihan	25
2.4.6. Faktor yang Menghambat Latihan	26
2.5. Hakekat Latihan Single leg Stride Jump	26
2.5.1. Pengertian Latihan Single Leg Stride Jump	26
2.5.2 Metode Latihan single leg stride jump	28
2.5.3. Tujuan Lataihan single leg stride jump	28
2.6. Hakekat Kegiatan Ekstrakurikuler	29
2.6.1. Pengertian Eksrakurikuler	29
2.6.2. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler	30
2.7. Kerangka Berpikir      2.8. Hipotesis Penelitian	
BAB III. METODELOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	32
3.2 Tempat Penelitian	32
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.3.1 Populasi	32
3.3.2 Sampel Penelitian	32

3.4 Variabel penelitian.	
3.5 Definisi Operasional Variabel.	33
3.6. Rancangan Penelitian	
3.7 Instrumen Penelitian	35
3.7.1. Instrumen Tes	35
3.7.2. Instrumen Latihan	36
3.8 Pelaksanaan Penelitian	36
3.9 Teknik Pengumpulan Data	37
3.10 Teknik Analisis Data	37
3.11 Uji Normalitas Data	
3.12 Uji Hipotesis.	39
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
DAD IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	40
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
4.1.2 Deskripsi Sample	40
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Lay Up Shoot</i>	41
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Posttest Lay Up Shoot	43
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Single Lag Stride Jump	45
4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Single Leg Stride Jump Terhadap	
Hasil Lay Up Shoot pada kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basketn Puti	ra
di SMP N1	16
Indralaya	
4.1.7 Uji Normalitas	4′/
4.1.8 Uji Hipotesis	47
4.2 Pembahasan	48
4.2.1 Pembahasan Hasil Data Pretest dan Posttest Lay Up Shoot	48
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan	
Single Leg Stride Jump Terhadap Peningkatan Hasil Lay Up Shoo	)t

	siswa putra Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket	
	di SMP Negeri 1 Indralaya	49
BAB V. K	KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpu	ılan	52
5.2 Saran.		52
DAFTAR	PUSTAKA	53

# **DAFTAR TABLE**

Tabel 3.1. Norma penilaian35	,
Tabel 4.1 Distribusi Data Hasil Lay Up Shoot (Pretest)	
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes Lay Up Shoot (Pretest)	2
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Tes Lay Up Shoot (Posttest)	,
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Lay Up Shoot (Posttest)	
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Lay Up Shoot</i>	;
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Lay Up Shoot</i> 46	
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis57	,

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Teknik Dasar (passing)	9
Gambar 2.2. Teknik Dasar (dribbling)	
Gambar 2.3. Teknik Dasar (shooting)	11
Gambar 2.4. Tembakan <i>Lay Up</i>	12
Gambar 2.5. Bola basket ukuran 6	13
Gambar 2.6. Bola basket ukuran 7	13
Gambar 2.7. Lapangan Basket	14
Gambar 2.8. Penyangga pada ring basket	15
Gambar 2.9. Fase Persiapan	17
Gambar 2.10. Fase Pelaksanaan	18
Gambar 2.11. Bentuk urutan gerakan latihan single leg stride jump	28
Gambar 2.12. Kerangka Berpikir	31
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian	
Gambar 3.2. Pelaksanaan Tes Lay Up Shoot.	35
Gambar 4.1 Histogram Pretest Lay Up Shoot	42
Gambar 4.2 Histogram Posttest Lay Up Shoot	44

# DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup	56
Lampiran 2. Matriks Jadwal Pelaksanaan Pembuatan Sekripsi	57
Lampiran 3. Analisis Data Penelitian	58
Lampiran 4. Perhitungan	62
Lampiran 5. Tabel Distribusi t	67
Lampiran 6. Tabel Harga Chi Kuadrat	68
Lampiran 7. Usul Judul Penelitian	69
Lampiran 8. Kartu Pembimbingan Proposal (PA 1)	70
Lampiran 9. Kartu Pembimbingan Proposal (PA 2)	71
Lampiran 10. Persetujuan Seminar Proposal	72
Lampiran 11. Bukti Perbaikan Proposal Seminar Proposal	73
Lampiran 12. SK Pembimbing	74
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian	76
Lampiran 14. Surat Pengantar Penelitian	77
Lampiran 15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	78
Lampiran 16. Kartu Pembimbing Sekripsi (PA.1)	79
Lampiran 17. Kartu Pembimbing Sekripsi (PA.II)	80
Lampiran 18. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	81
Lampiran 19. Persetujuan Sidang Skripsi	82
Lampiran 20. Perbaikan Sidang Skripsi	83
Lampiran 21. Dokumentasi	84
Lampiran 22. Matriks Pelaksanaan Penelitian	88
Lampiran 23. Lampiran Program Latihan	88

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Single Leg Stride Jump Terhadap Hasil Lay Up Shoot Siswa Putra Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Indralaya. Metode penelitian yang digunakan adalah quasy eksperiment dengan rancangan pretest-posttes one group design. Populasi penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 37 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *lay up shoot* selama 30 detik. Perlakuan pada penelitian ini latihan single leg stride jump diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali. Data dianalisis dengan menggunakan statistik uji 't'. Hasil penelitian menunjukan bahwa perhitungan dengan taraf signifikan α=0,05 diperoleh 't' (hitung) = 5,34 dan 't' tabel = 1,697 berarti t' hitung > 't' tabel sehingga Ha dapat diterima., sedangkan Ho ditolak. Berdasarkan temuan hasil penelitian bahwa H<sub>a</sub> dapat diterima, maka latihan Single Lag Stride Jump memiliki pengaruh terhadap hasil Lay Up Shoot bola basket. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan single leg stride jump dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan hasil *lay up shoot* siswa.

Kata kunci : latihan single leg stride jump, hasil lay up shoot dalam permainan bola basket.

Absrtack: The reserach was purposed to find out the effect of single leg stride jump training to improve lay up shoot men's stadents on the basket boll extracurricular in SMP Negeri 1 Indralaya. This research included as quasy eksperiment whit pretest-post test one group design. The sample of the reserch was men's stadents on the basket boll extracurricular. The sample emounted to 37 people. The instrument used in the was lay up shoot for 30 seconds. The tridment in this research was single leg stride jump give for 6 weeks with trining frequency 3 times a weeks. Based on data analysis with t test statistic and significantlevel os a=0,05 obtained 't' (hitung) = 5,34 and 't' tabel = 1,697 so t' hitung > 't' tabel therefore Ha was acceptable, while Ho is rejected. Based on the findings of the research that Ha is acceptable, the Single Lag Stride Jump exercise has an influence on the results of basketball Lay Up Shoot. The implication of this study is that single leg stride jump training can be used as one type of exercise to improve the results of student shoot lay ups.

Keywords: single leg stride jump training, the result of shoot lay ups in basketball games.

#### **BABI**

#### **PENDAHULUAN**

## 1.1 Latar Belakang Penelitian

Permainan Bola Basket merupakan salah satu olahraga yang terdiri dari 5 pemain dalam satu tim dan bisa dimainkan di dalam dan di luar ruangan. Bola basket pada tanggal 15 desember 1891 pertama kali dikenalkan oleh Dr. James Naismith seorang guru olahraga di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat. Pada tanggal 20 januari 1892 pertandingan bola basket pertama kali diadakan dengan 9 pemain dalam satu tim dan tidak ada *driblle* serta dengan 13 peraturan yang dibuat sendiri oleh Dr. James Naismith. Adapun induk organisasi bola basket dunia adalah FIBA dan di Indonesia adalah PERBASI, tahun 1936 bola basket pertama kali dipertandingkan pada olimpiade (PERBASI, 2010:18).

Olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa Basket , Sepak bola, Bola volli dan masih banyak lagi. Melalui olahraga bola basket, para remaja banyak memperoleh manfaat khusus dalam pertumbuhan fisik, memtal, dan sosial.Olahraga bola basket pada saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat terbukti dengan munculny club club tangguh ditanah air dan atlit atli bola basket pelajar baik ditingkat sekolah maupun dtingkat perguruan tinggi dan kompe tisi yang ditangani secara profesionl. Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya akan memunculkan atlit tlit berbakat dan berprestasi dicabang olahraga bola basket. Permainan basket dimainkan oleh dua tim masing - masing terdiri dari lima pemain dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (PERBASI, 2010:1).

Ada beberapa macam tehnik dasar permainan bola basket, salah satuny yaitu shooting. Shooting (menembak) segala usaha memasukkan bola kedalam ring (Basket) dengan tujuan untuk memperoleh angka (Poin). Shooting terdiri dari macam macan teknik, antara lain *Jump shoot, lay up shoot, set shoot, hook* 

shoot dan semua macam macam gerakan dengan upaya memasukan bola kedalam ring. Dari beberapa teknik dasasar shooting yang sering dilakukan dalam permaian bola basket yaitu lay up shoot, karena lebih mudah dalam memasukkan bola kering sehingga lebih efektif untuk mendapatkan poin. layups hoot dapat dikatakan sebagai jenis tembakan yang dilakukan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat—langkah—lompat. Menembak dengan lay—up mempunyai keuntungan yaitu dari jarak yang jauh dapat mendekat ke keranjang dengan melakukan lompat— langkah—lompat baik yang di awali dengan kaki kanan atau kiri. Lay—up sendiri dapat digunakan pada saat serangan kilat (fast break). Selain teknik lay up shoot Tinggi badan dan kemampuan meloncat (jumping) pemein memeng menjadi faktor utama dalam melakukan lay up shoot.

Hasil observasi selama di SMPN 1 Indralaya terdapat berbagai jenis ekstrakurikuler untuk cabang olahraga seperti sepak bola , bola voli, basket, taekwondo, marching band. Untuk ekstakulikuler bola basket adapun sarana dan prasaranan yang tersedia 10 bola, 1lapangan, kun 20 buah. Adapun peserta ekstakurikuler bola basket berjumlah 37 siswa laki laki dan 16 siswa perempuan, jadi jumlah semuanya sebanyak 53 orang. Berdasarkan observasi ekstrakurikuler bola basket putra yang saya lakukan dari 37 siswa laki-laki yang melakukan *lay ap shoot* : sebnyak 14 (38%) siswa memiliki postur yang bagur tetapi belum memiliki lompatan yang maksimal, 10 (26%) siswa tekniknya sudah baik dan sudah tenang tetapi, kekuatan otot kaki nya kurang maksimal sehingga bola tidak masuk ke ring saat melakukan *lay up shoot*, 9 (24%) sudah baik, dan sisanya sebanyak 4 (12%) siswa tidak tepat sasaran sa'at melakukan *Lay Up shoot*.

Berdasarkan hasil observasi ekstrakurikuler bola basket di SMP N 1 Indralaya siswa dalam melakukan *Lay up shoot* secara umum sudah bisa tetapi, kadang kadang ada yang masih melenceng, ada siswa yang masih ragu ragu dalam melakukan *lay up shoot*, ada juga siswa dalam melakukaan lompatan kurang maksimal, siswa yang memiliki fostur yang tinggi kurang baik saat melakukan *lay up shoot*, padahal fostur dan tinggi badan mereka sangat

mendukung saat melakukan *lay up shoot*, hal ini disebapkan karena kurangnya latihan yang meningkatkan power otot tungkai dalam melakukan *lay up shoot*, Latihan dapat membantu mengurangi kegagalan dalam melakukan *lay up shoot*. Pada siswa yang mengikuti ekstarakurikuler kita dapat melihat kegagalan dalam melakukan *lay up shoot* adalah kurangnya power otot tungkai pada saat melayang diudara dalam melakukan *lay up shoot*, dan masih kurang nya ketahanan otot kaki mereka berkontraksi saat melakukan *lay up shoot*.

Latihan secara teratur dan berulang ulang diharapkan pemain dapat mengatur besarnya kekuatan daya ledak otot tungki saat melakukan lay up shoot. Oleh karena itu, harus ada metode latihan yang tepat untuk membuat otot tungkai menjadi terlatih dan bias mengurangi kegagalan saat melakukan *lay up shoot*. Menurut Sukirno (214 : 2013) latihan playometrik merupakan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan power otot tungkai. Latihan *plyometrics* pada dasarnya untuk memperpendek siklus pemendekan otot. Karena saat melakukan gerakan otot mengalami dua jenis gerakan, yaitu kontraksi dan relaksasi. Jadi saat relaksasi otot memproduksi energi untuk melompat. Saat otot memendek untuk kontraksi, maka saat itulah otot melepaskan energi elastisnya untuk melompat.

Plyometrics pada dasarnya adalah latihan memperpendek siklus itu sehingga menghasilkan energi yang cukup besar. Latihan plyometrics sebenarnya kombinasi latihan antara kecepatan dan kekuatan, artinya melatih kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan yang tinggi. Latihan ini memberikan nilai pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja. Chu (1992: 1 dalam Mochamad Ferid) menjelaskan "plyometrics is defined as exercise that enable a muscle to reach maximum strength in as short a time as possible". Hal ini menjelaskan bahwa plyometrics adalah suatu latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin. Latihan pliometrik banyak sekali bentuk-bentuk latihannya seperti Single leg stride jump, jumps in place, standing

jumps, box jump, multiple hops and jumps, bounding, box drill, dan depth jumps dan lain-lain.

Metode latihan single leg stride jump adalah latihan yang menggunakan bangku kokoh panjang, kotak persegi panjang, atau deretan bangku atau tangga stadion diperlukan untuk melakukan lompatan langkahnya, yang melibatkan otototot punggung bawah, paha depan, gluteals, paha belakang, dan pinggul fleksor, latihan ini sangat baik untuk bersepeda, sepakbola, basket, dan acara trek dan lapangan melompat. Latihan ini dimulai dengan mengayunkan lengan keatas, kemudian menggunakan kaki bagian dalam (kaki di bangku) untuk kekuasaan melompat ke atas setinggi mungkin, bergerak sedikit ke depan ke bangku, pengulangan dilakukan setelah kaki luar (jauh dari bangku) menyentuh tanah. Memungkinkan kaki luar untuk hampir menyentuh tanah sebelum melompat lagi. setelah akhir bangku tercapai, berbalik, dan dengan posisi kaki terbalik, pengulangan dalam arah lain. gerakan Single leg stride jump dapet melatih otot otot yang digunakan dalam gerakan lay up shoot sehingga dalam melakukan lay up shoot menjadi lebih maksimal. Berdasarkan penjelasan tersebut maka penulus tertarik untuk melakukan sebuah penelitia yang berjudul "Pengaruh latihan Single leg stride jump terhadap hasil lay up shoot siswa putra pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Indralaya".

## 1.2 Permasalahan Penelitian

Berdasarkan kajian latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan berikut "Pengaruh latihan *Single leg stride jump* terhadap hasil *lay up shoot* siswa putra pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Indralaya".

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Single leg stride jump* terhadap hasil *lay up shoot* siswa putra pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Indralaya.

## 1.4 Manfaat Penelitian

- 1. Bagi siswa dapat dijadikan motivasi dalam meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga bola basket.
- 2. Bagi pelatih dapat dijadikan referensi dalam meningkatkan prestasi dalam menunjang keberhasilan pembinaan cabang olahraga bola basket.
- 3. Bagi sekolah dapat dijadikan sebagai masukan agar dapat melengkapi sarana dan prasarana olahraga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aref Vai . Jurnal *Olahraga dan Kesehatan* Volume 7, Nomor1, Januari 2018, ISSN 2078-927X. Pengeruh Latihan Under The Basket Shooting Dengan Rintangan Terhadap Kemempuan Permainan Bola Basket Pada Tim Putra SMP Dharma Loka Pekan Baru.
- Andi nur abady. Jurnal Vol 1, No 2 (2017) Peningkatan Kualitas Karya Ilmiah.

  Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lay Up Shoot pada Permainan Bola
  Basket melalui Pembelajaran yang Dimodifikasi Menggunakan Bola Plastik
  pada Siswa Kelas xi SMA Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 2016/2017
- Atimojo, Mulyono Biyakto. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jamani/Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Bompa, Tudor. 2005. Periodization Training For Sports. America: Human Kinetic
- Chu, Donald A. dan Gregory D. Mayer. 2013. *Plyometrics*. America: Human Kinetics.
- Dewi, Ni Kadek Risna, dkk. Jurnal (2014). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. JurnalIKOR Vol 2. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Devi Lestya Pembayun, Oce Wiriawan, dan Hari Setijono Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Volume 4 Nomor 1 Tahun 2018 Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Iyakrus. 2011. Permainan Sepak Takraw. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Kosasih, Danny. 2008. Fundamental Basketball. Semarang: Karangturi Media.
- Krause, Jerry V dkk. 2008. Basketball Skills and Drills. America: Human Kinetics.
- Mochamad Ferid. 2017. jurnal pengaruh latihan pliometrik single leg stride jump dan box jump terhadap shooting bola siswa kelas x sman 6 kediri tahun ajaran 2016-2017
- Mylsidayu, Apta, dan FebiKurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nendriyanto. 2013. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping

- Pada Siswa Kelas V Sd N 1 Condong Kertanegara Purbalingga. Skripsi. PRODI S1 PGSD Penjas Jurusan Pendidikan Olahraga, fik, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Oliver, Jon. 2004. Seri Dasar-Dasar Olahraga Dasar-Dasar Bola Basket. America : Pakar Raya.
- Siswanto, Eko dan Eko Rido Waskito. 2015. Korelasi Latihan Kekuatan Lengan "Push Up", Power Lengan "Push-Ball" Dan Tinggi Badan Pada Prestasi Smash Bolavoli Mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Stkip Doktor Nugroho. Jurnal Ilmiah Pendidikan, ISSN: 2354-5968.
- Sudjana, 2005. Metoda Statistika. Bandung: Tarsito.
- Suriah Hanafi. Jurnal ILARA, Volume1, Nomor 2, Desember 2010, HLM 1-9. Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi.
- Sukirno. 2013. Ilmu Anatomi Manusia. Palembang: Unsri Press
- Suryabrata, Sumadi. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Suryosuroto.2002 *Proses belajar mengajar disekolah*. Jakarta:Rineka Cipta
- Wissel, Hal. 2000. Basketball Steps to Success. America: Human Kineti