

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* TERHADAP  
KEMAMPUAN *REBOUND* SISWA PUTRA PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP METHODISH 2  
PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**UCI WAHYUNI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06081006002**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDERALAYA**

S.  
796.323.07.  
Uei  
P  
2012



**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* TERHADAP  
KEMAMPUAN *REBOUND* SISWA PUTRA PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP METHODISH 2  
PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**UCI WAHYUNI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06081006002**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDERALAYA**

**PENGARUH LATIHAN DEPT JUMP TERHADAP KEMAMPUAN  
REBOUND SISWA PUTRA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET DI SMP METHODISH 2 PALEMBANG**

**Skripsi oleh**

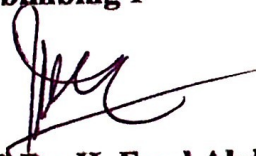
**UCI WAHYUNI**

**Nomor Induk Mahasiswa : 06081006002**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**

**Pembimbing 1**



**Prof. Dr. H. Fuad Abd Rachman, M.Pd**  
**NIP. 194812171976031002**

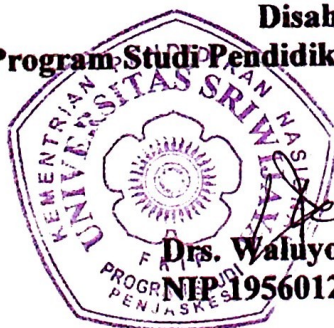
**Pembimbing 2**



**Dr. H. Sukirno**  
**NIP. 195508101983031005**

**Disahkan**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd**  
**NIP. 195601241984031001**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari : Kamis**

**Tanggal : 02 Agustus 2012**

**TIM PENGUJI**

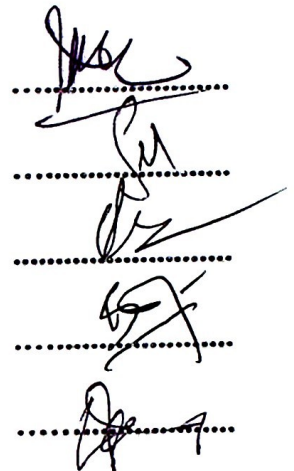
**1. Ketua : Prof. Dr. H. Fuad Abd Rachman M.Pd**

**2. Sekretaris : Dr. H. Sukirno**

**3. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes**

**4. Anggota : Drs. Syafaruddin M.Kes**

**5. Anggota : Drs. Waluyo M.Pd**



**Indralaya, 13 Agustus 2012**

**Diketahui oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd**

**NIP 195601241984031001**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Uci Wahyuni  
NIM : 06081006002  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Pengaruh latihan *Depth Jump* terhadap kemampuan rebound siswa putra pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di Smp Methodish 2 Palembang“ ini seluruh isinya 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. Atas pernyataan ini saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Indralaya, Juli 2012

Yang membuat pernyataan



Uci Wahyuni

NIM. 06081006002

*Kupersembahkan kepada:*

- ❖ *Buat Mama Tersayang (Herlinda) yang tak pernah lelah untuk selalu mendoakan uci, dan selalu mengharapkan kelulusan dan keberhasilan uci, Buat Papa (Sofyan Alex) yang telah (ALm) skripsi ini khusus uci persembahkan buat papa, Buat Bapak (Edward Jaya, S.H) terima kasih banyak atas doa dan motivasi yang selalu bapak beri buat uci.*
- ❖ *Buat mang Awal dan Om dedi terima kasih banyak atas masukan dan nasihat yang selalu kalian berikan kepada uci.*
- ❖ *My Only One "Rido Agusri Saputra, S.Pd" yang selalu memberikan semangat di saat aku jatuh, serta memberikan kasih sayang dan doanya selalu untuk ku.*
- ❖ *Buat Abang ku (Dicky Pribadi) makasih banyak atas masukan dalam hal kuliah, karir, maupun masa depan ku, Buat Adik ku (Adma Rio F dan Ahmad Ronald D) makasih kalian telah menghibur hari-hari ku di rumah yang penuh dengan kelelahan dan kepenatan selama mengerjakan skripsi ini aku, sayang kalian my brother.*
- ❖ *Keluargaku (Nenek Inah, Nenek Lisa, uwak, bunda, tante, ujuk, sepupu-sepupuku, laki-laki maupun perempuan, bibi, mamang dan masih banyak lagi yang tak bisa aku tulis satu persatu, terima kasih banyak atas dukungannya dan harapan kalian semua atas keberhasilan ku.*
- ❖ *Aba (Jaya Wardani, S.Pd) & Mamak (Rusnah, D.3) yang memberikan semangat juga nasihat untukku.*
- ❖ *Buat Bapak dan Mamak Bejonk, makasih atas saran dan masukannya dan selalu member arahan yang terbaik buatku.*
- ❖ *Sahabatku Penjaskes '08 Layo (Cintami, Ayu, Dodo, Nana, Kecik) yang telah memberikan keceriaan kepadaku dalam suka dan duka selama diperkuliahan Universitas Negeri Sriwijaya*

- ❖ *Sahabatku di Pelatda PON SUMSEL (Yoan, Nisa, Adek, Melly, Rizko, Bagong, Dita, Mustika, Endah, ILa, Nova, dan Bila) yang selalu memberi semangat dan dukungannya terhadap aku.*
- ❖ *Kakak-kakak dan Adik-adik tingkat Penjaskes Unsri Inderalaya dan Bukit.*
- ❖ *Teman-teman Pendalaman Cabang Olahraga Bola Basket Penjaskes Unsri (Bejork, Osa, Urip, Tetot, Adek, Desti, Rtyan, Dimas, dll).terima kasih atas bantuan dan semangat kalian untukku.*
- ❖ *Almamaterku.*

*Motto :*

- ❖ *Allah tidak akan memberikan cobaan yang melebihi batas kemampuan umatnya*
- ❖ *Yakinlah tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini jika kita mau berusaha*
- ❖ *Satu untuk Semua, Semua untuk Satu*
- ❖ *Be your self*

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, Yang Maha Esa, Penguasa langit dan bumi yang berkuasa atas hamba-hamba Nya, atas berkat dan kasih sayang Nya jua penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam penulis hanturkan kepada suri tauladan kita yaitu nabi Muhammad SAW yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan jenjang pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Adapun judul yang diajukan adalah Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Kemampuan Rebound Siswa Putra pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Methodish 2 Palembang, yang peneliti sadari hanya sebuah penelitian sederhana, dan dalam penyusunannya senantiasa mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Prof.Drs. Tatang Suhery,M.A.Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua program studi Penjaskes.
4. Ibu Prof. Dr. H. Fuad. Abd.Rachman, Mpd selaku pembimbing I
5. Bapak Dr. Sukirno selaku pembimbing II.
6. Para dosen yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
7. Bapak Kepala Sekolah, guru Penjaskes SMP Methodish 2 Palembang dan para siswa yang telah berkenan dalam penelitian ini.
8. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untukku, terimakasih.



Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Penjaskes.

Indralaya, Juli 2012

Penulis

UW

## UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri dan Drs. Waluyo, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. H,Sukirno dan Prof.Dr.H.Fuad Abd.Rachman,M.pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini hingga skripsi ini dapat diselesaikan, dan seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan Pak Kating selaku staf administrasi yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga dialamatkan kepada Dra. Regina Ratnarani selaku Kepala Sekolah SMP Methodish 2 Palembang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMP Methodish 2 Palembang. Terima kasih juga kepada Hardi, S.Pd selaku guru mata pelajaran Penjaskes, beserta guru-guru, siswa-siswi, staf dan karyawan SMP Methodish 2 Palembang yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, April 2012  
Penulis,

UW

**DAFTAR ISI**

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	4
1.2 Identifikasi masalah.....	4
1.3 Batasan masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Hakikat Permainan Bola Basket.....	6
2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	8
2.3 Hakikat Rebound.....	13
2.4 Hakikat Dept Jump.....	14
2.4.1 Otot-Otot Yang Terlibat Dalam Gerakan Rebound.....	16

2.4.1 Otot-Otot Yang Terlibat Dalam Gerakan Rebound.....	16
2.5 Hakikat Latihan.....	17
2.5.1 Aspek Latihan.....	18
2.5.2 Prinsip Latihan.....	19
2.5.3 Tujuan Latihan.....	21
2.6 Kerangka Berpikir .....	21
2.7 Hipotesis.....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
3.1 Variabel Penelitian .....	23
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	23
3.3 Jenis Penelitian.....	24
3.4 Rancangan Penelitian .....	24
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
3.5.1 Populasi Penelitian.....	25
3.5.2 Sampel Penelitian.....	25
3.6 Teknik Sampling.....	25
3.7 Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
3.7.1 Tempat Penelitian .....	27
3.7.2 Waktu Penelitian.....	27
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.8.1 Instrument Penelitian .....	27
3.8.2 Penilaian .....	28
3.9 Teknik Analisa Data.....	28
3.9.1 Uji Normalitas Data.....	28
3.9.2 Uji Homogenitas.....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	33
4.1.1 Deskripsi Tempat Penelitian.....	33

4.1.2 Deskripsi Sampel Latihan.....	33
4.1.3 Deskripsi Hasil <i>Pretest Rebound</i> Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	34
4.1.4 Deskripsi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	34
4.1.5 Uji Normalitas Data.....	34
4.1.6 Uji Homogenitas Data.....	44
4.17 Uji Hipotesis.....	46
4.2 Hasil Pembahasan.....	48
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	50
5.1 Kesimpulan .....	50
5.2 Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	51
<b>Lampiran</b> .....	53

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Ordinal Pairing .....	26
Tabel 2 Harga-Harga yang Dipakai Untuk Uji Barlett.....	31
Tabel 3 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest Rebound</i> Kelompok Eksperimen.....	35
Tabel 4 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest Rebound</i> Kelompok Kontrol.....	38
Tabel 5 Daftar Distribusi Hasil <i>Postest Rebound</i> Kelompok Eksperimen.....	40
Tabel 6 Daftar Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest Rebound</i> Kelompok Kontrol.....	43
Tabel 7 Harga-Harga Untuk Tes Barlett .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Teknik Dasar ( <i>dribbling</i> ).....	9
Gambar 2 Tehnik Dasar ( <i>Passing</i> ).....	11
Gambar 3 Tehnik Menembak ( <i>shooting</i> ).....	12
Gambar 4 Tehnik Dasar ( <i>Rebound</i> ).....	14
Gambar 5 Latihan <i>Dept Jump</i> .....	15
Gambar 6 Musculus Quadriceps Femoris.....	16
Gambar 7 Musculus Biceps Femoris.....	16
Gambar 8 Musculus Gastrocnimeius, Soleus.....	17
Gambar 9 Musculus Tibias Anterior.....	17
Gambar 10 Kerangka Berpikir.....	22
Gambar 11 Histogram Hasil <i>Pretest Rebound</i> Kelompok Eksperimen .....	37
Gambar 12 Histogram Hasil Pretest Rebound Kelompok Kontrol.....	39
Gambar 13 Histogram Hasil Posttest Rebound Kelompok Eksperimen.....	42
Gambar 14 Histogram Hasil Posttest Rebound Kelompok Kontrol.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Analisis Data Penelitian .....	53
2. Analisis Uji Normalitas Data .....	65
3. Analisis Uji Homogenitas Data .....	66
4. Analisis Uji Hipotesis Data .....	68
5. Tabel Distribusi t .....	70
6. Tabel Chi Kuadrat .....	71
7. Jadwal Penelitian .....	72
8. Uraian Materi Program Latihan .....	73
9. Foto-foto Penelitian .....	86
10. Usul Judul Skripsi .....	94
11. SK Dekan FKIP 1 .....	95
12. Surat Permohonan Pelaksanaan Penelitian.....	96
13. Surat Izin Penelitian.....	97
14. Surat Keterangan Sekolah .....	98
15. Riwayat Hidup.....	99



## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Depth Jump* Terhadap Kemampuan Rebound Siswa Putra Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Methodish 2 Palembang”. Permasalahan yang diangkat adalah adakah pengaruh latihan *depth jump* terhadap kemampuan *rebound* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMP Methodish 2 Palembang?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *depth jump* terhadap kemampuan *rebound* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMP Methodish 2 Palembang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dan yang menjadi populasi adalah siswa putra Ekstrakurikuler SMP Methodish 2 Palembang, sedangkan sampel untuk penelitian ini adalah 30 orang siswa putra SMP Methodish 2 Palembang yang kemudian dibagi lagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *ordinal pairing*, yaitu 15 siswa pada kelompok eksperimen dan 15 siswa lagi pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan *depth jump* selama 6 minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Untuk mengetahui peningkatan dari kedua kelompok, setelah 6 minggu dilakukan tes akhir (post test). Setelah mendapatkan hasil tes awal dan tes akhir, data dianalisis dengan menggunakan rumus uji t. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan  $t_{hitung} = 5,687 > t_{tabel} = 2,68$ . Dengan demikian tolak hipotesis  $H_0$  yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh latihan *depth jump* terhadap kemampuan *rebound* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMP Methodish 2 Palembang dan terima hipotesis  $H_1$  yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *depth jump* terhadap kemampuan rebound dalam permainan bola basket pada siswa putra SMP Methodish 2 Palembang.

**Kata Kunci :** Kemampuan rebound dalam permainan bola basket, latihan *depth jump*



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Bola basket merupakan salah satu cabang olah raga yang sangat populer di masyarakat khususnya masyarakat Sumatera Selatan, terutama dikalangan pelajar dan kaum muda. Di Sumatera Selatan ini, tidak hanya pelajar, yang dewasa pun digalakkan berbagai pertandingan bola basket, hal ini dibuktikan dengan antusiasme para pelajar dan kaum muda di Sumatera Selatan dalam mengikuti pertandingan-pertandingan bola basket yang diselenggarakan di Provinsi Sumatera Selatan. Kaum pelajar merupakan sosok dinamis yang sedang tumbuh menjadi dewasa, sehingga perlu adanya pembinaan dan pengembangan potensi yang ada dalam diri ke arah yang positif, kreatif dan produktif.

Pertandingan bola basket khususnya di ajang PON (Pekan Olahraga Nasional) pertama kali di lakasanakan di kota Surakarta. Pada saat itu permainan bola basket telah masuk pada acara pertandingan. Pada tahun 1951 Maladi selaku sekjen KOI menunjuk Toni Wen dan WIM Latumeten, untuk mengorganisasikan bola Basket di Indonesia. Tanggal 23 Okteber 1951 Terbentuklah PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesi) di pembentukan ini Toni Wen sebagai sekjen pertamanya.

Permainan bola basket ini diciptakan oleh James A. Naismith atas anjuran Luther Halsey Gulick pada tahun 1891, Luther menganjurkan kepada James A. Naismith untuk menciptakan permainan baru yang dapat dimainkan di dalam gedung, mudah dimainkan, mudah dipelajari dan menarik. Pada mulanya James A. Naismith menggunakan keranjang sebagai sarannya, oleh karena itu permainan ini disebut dengan *basket ball* (Muhajir, 2006:12). Ternyata permainan ini sangat diterima dan mendapat sambutan baik oleh masyarakat, sehingga permainan ini menyebar dan berkembang pesat diseluruh dunia sampai saat ini. Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang

dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain inti dan lima orang pemain cadangan yang bertujuan untuk menciptakan angka sebanyak-banyaknya. Permainan bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakan terdiri dari gabungan unsur-unsur yang terkoordinasi secara rapi sehingga mampu memainkan bola dengan baik (Purwadi, 2005:1).

Bola basket segera terkenal dan tersebar cepat ke seluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan Sekolah Pelatihan YMCA. Kompetisi antar universitas marak setelah abad ke duapuluh. *The National Invitation Tournament* (Turnamen Profesional Nasional yang pertama) dilakukan pada tahun 1938, dan *The National Collegiate Athletic Association Tournament* dimulai pada tahun 1939. Liga Profesional utama, dibentuk tahun 1946. Bolabasket pertama kali diikutsertakan dalam Olimpiade pada tahun 1936. Bolabasket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bolabasket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bolabasket dimainkan oleh baik pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat, termasuk yang duduk diatas kursi roda. Walaupun banyak manfaat di dapat dengan bertubuh tinggi, namun banyak pula kesempatan bagi para pemain pendek yang berkeahlian tinggi. Partisipasi di anatara para pemain tua dan wanita terus meningkat. Remaja putri lebih banyak senang bermain bolabasket pada pertandingan anatar SMA di bandingkan olahraga lain, dan grup pendukung wanita telah membangun jaringan kerja yang akan terus meningkatkan peran serta wanita (Wissel, 1996:1). Sejalan dengan perkembangan zaman, olahraga ini telah banyak dimodifikasi, contohnya adalah *three on three basketball* dan *streetball*. Walaupun demikian, olahraga ini tetap saja olahraga beregu.

Karena permainan bola basket adalah olahraga beregu, maka harus ada kerjasama yang baik antara individu yang satu dengan individu lainnya dalam regu tersebut. Tetapi kerjasama saja tidak cukup untuk membuat suatu regu keluar sebagai pemenang, untuk itu setiap individu haruslah memiliki teknik bermain

yang baik, salah satu contoh dari teknik tersebut adalah *rebound*. Keberhasilan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam *rebound*, dari penjelasan tersebut kita dapat menarik kesimpulan bahwa *rebound* juga merupakan teknik penting dalam suatu permainan bola basket, seperti yang dikemukakan oleh Wissel (1996:43), "*rebound* adalah keahlian yang juga penting di dalam olahraga basket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan dan *shooting* mungkin mengantar seorang pemain memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja pemain tersebut harus mampu melakukan *rebound*."

Keberhasilan dalam tim tergantung pada *rebound* menyerang atau bertahan. *Rebound* menyerang meningkatkan kemungkinan menambah skor dan *rebound* bertahan mencegah lawan memperoleh skor. Usaha untuk *rebound* menciptakan kesempatan mencetak skor kedua. (Wissel, 1996:121). Latihan dapat membantu mengurangi kegagalan dalam *rebound*. Pada siswa Sekolah Menengah Pertama kita dapat melihat kegagalan terbesar dalam *rebound* adalah kurangnya penguasaan bola dalam *rebound* bola, hal ini disebabkan oleh kesalahan pada teknik *rebound* dan kurangnya ketahanan otot kaki mereka berkontraksi pada saat melakukan *rebound*. Dengan melakukan latihan secara teratur dan berulang-ulang diharapkan pemain dapat mengatur besarnya kekuatan *rebound*.

oleh karena itu harus ada metode latihan yang tepat untuk membuat otot kaki menjadi terlatih dan bisa mengurangi kegagalan dalam *rebound*. *Dept jump* adalah metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keberhasilan dalam mengurangi kegagalan *rebound*, karena gerakan *dept jump* dapat melatih otot-otot yang digunakan dalam gerakan *rebound* sehingga dalam *merebound* menjadi lebih terkontrol (Wissel, 1996:121).

Berdasarkan hasil observasi pada siswa Sekolah Menengah Pertama Methodish 2 Palembang, sekolah ini belum memiliki prestasi dalam cabang olahraga bola basket, hal tersebut dipegaruhi oleh kegagalan dalam *rebound* bola, selain itu mereka juga tidak memiliki teknik *rebound* yang baik dan juga kekuatan

otot kaki yang kurang maksimal sehingga bola yang di rebound tidak tepat pada sasaran. Dengan alasan bahwa *dept jump* adalah salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *rebound* pada permainan bola basket dan *dept jump* juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, maka berdasarkan penjelasan tersebut penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *dept jump* Terhadap Kemampuan *rebound* Siswa Putra Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Methodish 2 Palembang”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Masalah yang sering terjadi yaitu para pemula gerakannya lambat dalam melakukan rebound. Hal ini menimbulkan pertanyaan antara lain,

1. Kurangnya variasi latihan
2. Kurangnya latihan kekuatan otot tungkai
3. Kurangnya latihan *reaction speed*
4. Kurangnya latihan daya tahan
5. Kurangnya latihan kelentukan

## 1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup permasalahannya, supaya penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahannya agar menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan ketebatasan penulis, masalah dalam penelitian ini hanya di batasi pada : Pengaruh latihan *depth jump* Terhadap Kemampuan Rebound Siswa Putra Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Methodish 2 Palembang.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :”Apakah terdapat pengaruh latihan

*Depth Jump* terhadap kemampuan kebound siswa putra pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Methodish 2 Palembang?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian permasalahan, maka tujuan penelitian ini adalah : Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui ada tidak nya pengaruh latihan *Depth Jump* terhadap Kemampuan Rebound Siswa Putra Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Methodish 2 Palembang.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak.

1. Bagi siswa, sebagai bahan motivasi dalam meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga bola basket.
2. Bagi sekolah, sebagai masukan agar dapat melengkapi sarana dan prasarana olahraga.
3. Bagi penulis, dapat menambah pengalaman dan wawasan yang akan menjadi bekal di masa yang akan datang serta dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pertimbangan untuk menunjang keberhasilan proses pembinaan permainan bola basket.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing
- Chu, Donald A. 1998. *Jumping Into Plyometric*. United States of America: Humar Krinrtics
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsono. 1993. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS press.
- Lutan, Rusli dan Suherman, Adang, 1999/2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Pate, R. R, Bruce Mc, Robert Rotella. 1984. *Scientific Foundations of Coaching*. Amerika Serikat: CBC College Publishing
- Purwadi. 2005 *Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Jarak Berpindah Terhadap Hasil Tembakan Bebas Satu Tangan di Atas Kepala Pada Siswa Putra SMP N 5 Semarang*. <http://www.unnes.ac.id/library>. diakses pada 5 Februari 2011.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsita.
- Sugiyono. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsita.
- Sukirno. 2011. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang : Unsri
- Upitakam, AWJ. 1985 *Bimbingan Bermain Bola Basket Untuk Pria*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- Wissel, Hal. 1996. *Bola Basket; Langkah Untuk Sukses*. Jakarta Utara: PT. Raja Grafindo Persada.

Zinuddin, Muhammad.1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Erlangga.

-----<http://www.kssso.org/uploads/files/bsat.pdf>. diakses pada tanggal 5 Maret 2012.