

**PENGARUH LATIHAN *LOMPAT JANGKIT* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL *LAY-UP SHOOT* PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
DI SMAN 8 OGAN ILIR**

SKRIPSI

M. Abi dzar Almadhanie

NIM 06061381722059

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

**PENGARUH LOMPAT JANGKIT TERHADAP
PENINGKATAN HASIL *LAY UP SHOOT* PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI
SMA NEGERI 8 OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Abi Dzar Almadhanie


NIM: 06061381722059

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Pembimbing,


Dr. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 19610281987021003



**PENGARUH LATIHAN LOMPAT JANGKIT TERHADAP
PENINGKATAN HASIL *LAY UP SHOOT* PADA ISWA
EKSTRAKURIKULER BOA BASKET
DI SMA NEGERI 8 OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh


M.Abi Dzar Almadhanie

Nomor Induk Mahasiswa 06061381722059


Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,


Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Pembimbing,


Dr. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :Muhammad Abi Dzar Almadhanie
NIM :06061381722059
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Jangkit Terhadap Peningkatan Hasil Lay Up Shoot Pada Siswa Ektrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 8 Ogan Ilir” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan 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 pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan 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, 24 Januari 2022

Yang membuat pernyataan ini



M.Abi Dzar Almadhanie
Nim 06061381722059

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang tak terhingga serta berkat ridhonya, shalawat serta salam tak henti kita curahkan kepada nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Jangkit Terhadap Peningkatan Hasil *Lay Up Shoot* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Ogan Ilir” ini bisa diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani 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. Meirizal Usra, M.Kes yang selalu bersedia membimbing meluangkan waktunya untuk selama ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya. 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 SMA Negeri 8 Ogan Ilir yang telah mengizinkan, 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 di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Inderalaya. 16 Januari 2022

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan dibangku perkuliahan. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Ayahku Burhan, Ibuku Ema Nilmayanti, Kakekku M.Sainar Ambarawa Dan Zainuri, Nenekku Marwiya (Alm) Dan Rodiah, Adikku M.Ridho Almadhanie, M.Arzivitho Almadhanie, Aura Latsiyah Almadhanie Dan Pacarku Ayu Fitria Putri.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan Bpk Meirizal Usra, Bpk Syamsuramel, Bpk Iyakrus, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Afrizal (Alm), Bpk Waluyo, Bpk Maskur (Alm), Bpk Yusfi, Bpk Wahyu, Bpk Ricard, Bpk Reza, Bpk Giartama, Bpk Sholeh, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Ibu Silvi, dan admin prodi Penjaskes (Kak Angga Setiawan).
- Bapak ibu guru SD Negeri 16 Indralaya Utara
- Bapak ibu guru SMP Negeri 1 Indralaya Utara
- Bapak ibu guru SMA Negeri 8 Ogan Ilir
- Teman-teman Perbasi Ogan Ilir : M.Firman Irpama, Rendi marelis, Riki Septomo, Leo Ferdinan hadinata, Suparlin Siregar, Razza Anugra, Febby Candra, Prabowo D Djatun, Rizki, Ridho Dwi Cahya, Doni Daruri, Ade saputa
- Terkhusus : Risko Saputra, Eva Safitri, Ullya Ulfa Sholeha, Apriliyadi
- Teman-temanku : Ilham Khadafi, Irawan Adi Candra, Jaka Nuansa, Imam Jaya Saputra, Dodi Febriansyah Putra, Dhoni Wahyu Syaifudin,

Afiqurahman, M.Dhafa Alfarazi, Khairul Anwar, Apriandi Ismunahar, M. Desandy Pratama, Edo Arisyadi, Ahmad Aji Waskito.

- Semua rekan mahasiswa penjaskes universitas sriwijaya terkhusus angkatan 2017
- Serta semua pihak yang memberikan bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tidak bisa disebutkan satu persatu semoga allah permudahkan jalan kita semua
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku

MOTTO

“ Tuhan memang menjanjikan yang terbaik dalam hidupmu, namun bukan berarti segalanya akan mudah bagimu. Kamu juga harus berusaha”(Ariel Noah)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTO	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN/GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	3
1.2.1 Identifikasi Masalah	3
1.2.2 Batasan Masalah	3
1.2.3 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Permainan Bola Basket.....	6
2.1.1 Pengertian Bola Basket	6
2.2 Hakikat Lay Up Shoot Pada Permainan Bola Basket	7
2.2.1 Teknik Dasar Lay Up Shoot.....	7
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Lay Up Shoot.....	8
2.3 Latihan Lompat Jangkit	10
2.3.1 Teknik Latihan Lompat Jangkit	10
2.3.2 LatihanLompatJangkit	15
2.4 Pengertian Latihan	15
2.5 Prinsip Latihan	16
2.5.1 Aspek-Aspek latihan	17
2.5.2 Tujuan Latihan	18
2.6 KerangkaBerpikir	18
2.7 Hipotesis.....	19

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	20
3.2 Desain Penelitian.....	20
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	20
3.4 TempatdanWaktu Penelitian	21
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	21

3.5.1	Populasi.....	21
3.5.2	Sampel.....	22
3.6	Instrumen Penelitian.....	26
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.7.1	Teknik Analisis Data.....	24
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	25
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	25
4.1.2	Deskripsi Sampel Penelitian	25
4.1.3	Deskripsi Data <i>Hasil Pretest Lay Up Shoot</i> Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Ogan Ilir.....	26
4.1.4	Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Lay Up Shoot</i> Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Ogan Ilir.....	27
4.1.5	Deskripsi Data Hasil <i>Pretest dan Posttest Lay Up Shoot</i> Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Ogan Ilir.....	29
4.1.6	Uji Normalitas.....	31
4.1.7	Uji Hipotesis	32
4.2	Pembahasan.....	32
4.2.1	Pembahasan Hasil Data <i>Pretest dan Posttest</i>	33
4.2.2	Pembahasan Hasil Data Latihan <i>Lay Up Shoot</i> pada siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Ogan Ilir.....	33
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan	35
5.2	Saran.....	35

Daftar Pustaka	36
----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian	20
Tabel 3.2 Kriteria <i>Lay Up Shoot</i>	23
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Lay Up Shoot</i>	26
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest Lay Up Shoot</i>	26
Tabel 4.3 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Lay Up Shoot</i>	27
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest Lay Up Shoot</i>	28
Tabel 4.5 Penilaian Latihan Terhadap <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Ogan Ilir	29
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	31
Tabel 4.7 Hasil <i>Paired T-Test</i>	32

DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Gambar 2.1 Pelaksanaan <i>Lay Up Shoot</i>	10
Gambar 2.2 Tahap Awal Lari	13
Gambar 2.3 Tahap Jingkat	12
Gambar 2.4 Tahap Langkah	13
Gambar 2.5 Tahap Langkah	14
Gambar 2.6 Kerangka Berpikir	34
Gambar 4.1 Histogram Distribusi <i>Pretest</i>	27
Gambar 4.2 Histogram Distribusi <i>Posttest</i>	28
Gambar 4.3 Diagram Nilai <i>Pretest</i> SMA Negeri 8 Ogan Ilir	30
Gambar 4.4 Diagram Nilai <i>Posttest</i> SMA Negeri 8 Ogan Ilir	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan	39
Lampiran 2. Usul Judul	40
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	41
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Seminar Proposal.....	42
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal	43
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Seminar Proposal.....	44
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dekanat Universitas Sriwijaya.....	45
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian SMA Negeri 1 Indralaya Utara.....	46
Lampiran 9. Tabel Daftar Hasil <i>Prettest</i>	47
Lampiran 10. Tabel Daftar Hasil <i>Posstest</i>	48
Lampiran 11. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	49
Lampiran 12. Lembar Persetujuan Ujian Skripsi.....	50
Lampiran 13. Bukti Perbaikan Skripsi	51
Lampiran 14. Tabel Daftar Uji Hipotesis.....	52
Lampiran 15. Tabel Distribusi T	53
Lampiran 17. Program Latihan	54
Lampiran 18. Dokumentasi.....	65

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat jangkit terhadap peningkatan hasil *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Ogan Ilir. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *quasy eksperiment*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 8 Ogan Ilir yang berjumlah 30 orang. Sampel penelitian yang digunakan adalah sampel yang jumlahnya sebesar populasi yaitu 30 orang (*total sampling*). Instrumen penelitian yaitu tes *lay up shoot*. Hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan lompat jangkit berpengaruh terhadap hasil *lay up shoot*. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($13,443 > 1,70$) dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$), maka hipotesis yang diajukan diterima. Latihan lompat jangkit secara signifikan memberikan pengaruh terhadap hasil *lay up shoot*. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan lompat jangkit yang diduga mempunyai pengaruh terhadap hasil *lay up shoot*, ternyata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *lay up shoot* pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Ogan Ilir. Latihan lompat jangkit dapat digunakan siswa, pelatih dan guru Pjok untuk meningkatkan hasil *lay up shoot*.

Kata Kunci : Lompat Jangkit, *Lay Up Shoot*, Bola Basket.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of triple jump training on increasing lay up shoot results in basketball extracurricular students at SMA Negeri 8 Ogan Ilir. The research method used is a quasi-experimental method. The research design used was a one group pretest-posttest design. The population was all students who took part in basketball extracurricular activities at SMA Negeri 8 Ogan Ilir which opened 30 people. The research sample used was a sample with a total population of 30 people (whole sample). The research instrument is the lay up shoot test. The results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the t-test formula, that the triple jump exercise affects the lay-up shoot results. This can be seen from the results of data analysis through the t test formula with the criteria tcount greater than ttable (13,443 1.70) with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 30$). Submitted accepted. The triple jump exercise significantly influences the lay-up shoot results. Results Based on research on the effect of triple jump exercise which is thought to have an influence on the lay-up shoot results, it turns out to have a significant effect on the lay-up shoot results in basketball extracurricular at SMA Negeri 8 Ogan Ilir. The triple jump exercise can be used by students, coaches and Pjok teachers to improve shoot lay-up results.

Keywords: Jumping, Lay Up Shoot, Basketball.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

B-ball adalah permainan aktivitas kelompok yang membutuhkan kemampuan individu untuk mencocokkan putaran pasangan dengan baik agar lebih mudah untuk mencetak poin. B-ball juga merupakan permainan yang sangat terkenal di kalangan masyarakat di negara agraris seperti Indonesia. B-ball dapat dimainkan di ruang terbuka dan tertutup dan hanya membutuhkan lapangan berukuran 28x15 meter. Selain itu, b-ball tidak sulit untuk dipelajari mengingat keadaan bola yang besar, tidak menyulitkan pemain untuk memantul dan melempar bola. Bola adalah salah satu permainan paling terkenal di Amerika Serikat dan orang-orang di seluruh dunia, mengingat Eropa, Amerika Selatan, Cina, Spanyol, Filipina, dan Indonesia. Saat ini olahraga bola mulai diminati masyarakat Indonesia, hal ini juga dibuktikan dengan banyaknya bantuan dari slot TV yang menayangkan pertandingan bola basket, sehingga banyak orang yang mengenal dan menyukai bola basket. Saat ini bola di Indonesia mulai berkembang dan banyak yang menyukainya, hal ini terlihat dari semakin banyaknya klub atau olahraga yang ada di lingkungan sekolah, baik yang bersifat ekstrakurikuler maupun berbagai gelar b-ball yang diadakan antar sekolah, daerah maupun gelar umum. Untuk meningkatkan prestasi olahraga termasuk bola basket. Prestasi setiap olahraga cabang olahraga dapat membantu klub atau olahraga tertentu dalam meningkatkan kualitas olahraga itu sendiri.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang mendorong dan membina pesaing secara eksplisit dengan cara yang dimodifikasi, berlapis, dan dikelola melalui kontes yang dilakukan dengan cara ini oleh pesaing yang mungkin memiliki pilihan untuk lebih mengembangkan prestasinya akan dikenang untuk asrama atau tempat persiapan yang unik. sehingga dapat dikembangkan lebih lanjut untuk meningkatkan prestasi. lebih tinggi dan dengan bantuan ilmu pengetahuan dan inovasi masa kini.

Menurut Jumadin dan Syahputra (2012:12) olahraga prestasi adalah olahraga yang mengolah dan membina permainan secara teratur, berlapis dan terpelihara melalui kemampuan mencapai prestasi dengan bantuan ilmu dan inovasi olahraga.. Prestasi olahraga bola basket di SMA N 8 Ogan Ilir cukup baik dan latihan pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket pun dilaksanakan dengan rutin sehingga meningkatkan mutu dan prestasi olahraga bola basket di sekolah.

Menurut Novianti dkk (2017: 102) olahraga bola bukan hanya permainan kelompok, tetapi juga permainan yang membutuhkan kemampuan individu, oleh karena itu para pesaing b-ball harus mendominasi metode dasar b-ball. Objek permainan ini adalah 5 pemain dari satu sisi membawa bola (tumpah) dari satu sisi pendek ke sisi pendek berikutnya dan menembak atau melemparkan bola ke dalam lingkaran b-ball..

Ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 8 Ogan Ilir yang dilaksanakan 3 kali setiap minggu pada hari Senin, Rabu dan Sabtu. Satu kali gathering dilaksanakan selama 2 jam dari pukul 15.00-17.00 WIB. Mengingat efek samping dari persepsi siswa ini siswa ekstrakurikuler bola basket belum bisa melakukan *lay up shoot* dengan baik dilihat dari beberapa faktor dalam melakukan *lay up shoot* seperti bahu tidak rileks dan membuka terlalu lebar kemudian lutut tidak diangkat saat melakukan *lay up shoot* ke dalam b-ball *circle*.

Menghadapi kontes, otoritas prosedur permainan sangat penting, terutama dalam mendominasi metode penting bola. Dominasi besar dari metode esensial harus benar-benar didominasi, keadaan juga tidak sepenuhnya diselesaikan dengan strategi bermain. Siswa di SMA Negeri 8 Ogan Ilir hanya melakukan latihan *skipping* untuk melakukan *lay up shoot* sehingga kurang efektif karena pada umumnya *lay up shoot* selain melompat juga membutuhkan kemajuan yang tepat. Oleh karena itu, persiapan lompatan tiga diperlukan sebagai latihan yang tepat untuk lebih mengembangkan *lay up shoot* menembak.

Menurut Rahmat (2015 : 131) lompat jangkit merupakan gerakan memantul yang memperluas titik fokus gravitasi tubuh pelompat di udara ke arah depan, melalui tiga fase lompatan atau platform, khususnya lompatan langkah-langkah. Prosedur yang sering digunakan dalam lompatan tiga meliputi awalan, pengembangan *bouncing*, pengembangan langkah, dan pengembangan pendaratan. (melambung).

Hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap siswa SMA Negeri 8 Ogan Ilir saat latihan berlangsung, yakni terdapat 40% gerakan *lay up shoot* yang benar dan 60% pengembangan *lay up shoot* nya *off-base*, instrumen ini diambil dari (Nurhasan, 2013: 193). Mengingat hasil ini, sangat mungkin terlihat bahwa ada masalah dari pengembangan atau prosedur *lay-up shoot* yang tidak bagus dalam permainan bola.. Berdasarkan hasil observasi peneliti sebagai asisten pelatih saat mata kuliah pendidikan dan pelatihan cabang olahraga (pengganti KKN) di SMA Negeri 8 Ogan Ilir, pada saat latihan ekstrakurikuler bola basket terdapat beberapa siswa putra yang hasil *lay up shoot* saja kurang, karena yang dilakukan meningkatkan hasil bukan memperbaiki proses atau tekniknya dalam melakukan *lay up shoot* dan siswa tidak bebas melakukan *lay up shoot*. Hal ini disebabkan karena siswa putra di SMA Negeri 8 Ogan Ilir hanya melakukan lemparan bola ke *ring* tanpa memperhatikan teknik yang benar. Sehingga perlu dilakukan penelitian yang berjudul pengaruh latihan triple leaps terhadap perluasan *lay up shoot* terhadap siswa siswa ekstrakurikuler b-bola di sekolah menengah negeri 8 Ogan Ilir

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

1. Tidak adanya kemampuan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Ogan Ilir.
2. Siswa tidak diperbolehkan melakukan *lay up shoot*.

3. Siswa SMA Negeri 8 Ogan Ilir hanya melakukan lemparan bola ke dalam keranjang tanpa memperhatikan teknik yang benar.

1.2.2 Batasan Masalah

Penelitian ini hanya dibatasi dalam “pengaruh latihan lompat jangkit terhadap peningkatan hasil *lay Up Shoot* pada siswa Ekstrakurikuler bola basket Di SMA Negeri 8 Ogan Ilir”

1.2.3 Rumusan Masalah

Mengingat dasar masalah, masalah yang membedakan bukti dan batasan masalah, masalah yang akan diselidiki dapat diketahui, khususnya: Apakah ada dampak persiapan lompat tiga terhadap konsekuensi *lay-up shoot* b-ball pemain untuk siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Ogan Ilir?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan gambaran di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lompat ganda terhadap efek samping pemuain *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Ogan Ilir.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini yaitu:

1. Untuk menambah dan memperluas informasi, serta untuk menentukan dampak latihan lompat tiga pada perluasan *lay-up shoot* menghasilkan siswa ekstrakurikuler sekolah menengah Negeri 8 Ogan Ilir.
2. Bahan masukan bagi pelatih dengan menjadikan latihan lompat jangkit sebagai bagian dari program latihan dalam meningkatkan *lay up* dalam permainan basket.
3. Sebagai masukan latihan tambahan dirumah, dalam berlatih meningkatkan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamid, A., Jumain, J., & Wahyudi, A. S. B. S. E. *Pengaruh Latihan Push Up Dan Latihan Harvard Step-Up Test Terhadap Kemampuan Jump Shoot Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Pada Siswa SMPN 3 PALU. Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 3(12).
- Harsono.(2012). *Coaching and aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsono.(2017). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya
- Iyakrus.(2001). *Permainan sepak takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya Persada.
- Jumadin Ip, Syahputra. (2019). *Analisis Olahraga Prestasi Yang Dapat Di Unggulkan Kabupaten Langkat*. Jurnal Kesehatan Dan Olahraga FIK UNIMED. Vol. 3 No. 1
- Khairat, Nur Imanul. (2020). *Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Lay Up Shoot Pada Pemain Basket Putera SMA Negeri 6 SOPPENG. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar*.
- Khoeron Nidhom. (2017). *Buku Pintar Basket*. Jakarta : Anugrah.
- Kristiyanto, Agus. (2012). *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat Dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta : Yuma Pustaka.
- Manalu, R. B. B. (2018). *Hasil Belajar Lompat Jangkit (Studi Eksperimen Pengaruh Gaya Mengajar Dan Koordinasi Terhadap Hasil Belajar Lompat Jangkit Siswa SMK NEGERI 7 Medan)*. Jurnal Curere, 2(1).
- Martiana.(2014). *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Basket Dalam Permainan Bola Basket Siswa SMP Negeri 1 Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara*. Bengkulu.
- Norpangaji, A. J. (2015). *Pengaruh Latihan Tembakan Lay Up Dari Sisi Kanan Menggunakan Metode Latihan Bertahap Dan Tidak Bertahap Terhadap*

Hasil Tembakan Lay Up Pada Peserta Putra Klub Bola Basket Exiton KU-15 Banjarnegara Tahun 2015 (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).

Novianti dkk.(2017). *Latihan Lari Zig-zag Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket*. Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Vol. 6 No. 2, (FKIP UNSRI)

Nugroho, S. P. A. (2013). *Pengaruh latihan Shooting Free Throw Menggunakan Modifikasi Bola Terhadap Hasil Shooting Free Throw Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP NEGERI 3 Ungaran* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).

Nurhasan.(2013). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*.Jakarta :Depdiknas.

Permana, Agung Indra dan Rusdiyanto. (2016). *Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Shoot Dalam Pembelajaran Bola Basket Dengan Permainan Lompat Kijang Pada Peserta Didik Kelas VIII C SMP Negeri Galur Tahun Ajaran 2015/2016*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol 12, Nomor 1. Hal 1-4.

Purnomo, Eddy & Dapan.(2017). *Dasar- Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.

Rahmat, Zikrur. (2015). *Atletik: Dasar & Lanjutan*. Banda Aceh: PENJASKESREK STKIP Bina Bangsa Getsempena.

Setiawan, Dedi. (2013). *Analisis Teknik Lompat Jangkit Pada Atlet Lompat Jangkit Putra DIY*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY.

Setyo Adhy Wicaksono. (2015). *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen Pada Pemain Bola Basket Unit Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta*.FIK UMS. Surakarta

Sugiyanto, S. *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jangkit Peserta Didik SMK N 2 Purworejo, Melalui Analisis Biomekanika Dengan Software Kinovea*. Jurnal Pendidikan Surya Edukasi, 3(1), 1-18.

Sugiyono.(2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*.Bandung : Alfabeta.

- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukirno.(2015). *Dasar-Dasar atletik dan latihan fisik menuju prestasi tinggi*.Palembang : Unsri Press.
- Trianda, Wahyudi & Donie.(2019). *Pengaruh Latihan Balhandling terhadap Keterampilan Dribbling Bola Basket*. Padang.
- Vic Amber. (2011). *Petunjuk Pelatih Dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Wiaro, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*.Yogyakarta: Grahailmu.
- Wisahati, A S & Santosa, T. (2010).*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional 2010. Jakarta.