

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP  
HASIL KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT*  
BOLA BASKET PADA CLUB TUNAS  
AKADEMI LAHAT**

**SKRIPSI**

**oleh :**

**Maharani Sanjaya**

**NIM : 06061181823005**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2021**

Universitas Sriwijaya

PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL  
KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* BOLA BASKET  
PADA *CLUB TUNAS ACADEMY LAHAT*

SKRIPSI

Oleh

Maharani Sanajaya

06061181823005

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Pembimbing



Dr. Iykrus, M.Kes  
NIP. 196208121987021002



Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Dr. Martati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

Universitas Sriwijaya

PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL  
KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* BOLA BASKET  
PADA *CLUB TUNAS ACADEMY LAHAT*

SKRIPSI


Oleh :  
Maharani Sanjaya  
NIM 06061181823005

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Mengesahkan

Pembimbing



  
Dr. Iyakra, M. Kes  
NIP. 196208121987021002

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,

  
Dr. Hartati, M. Kes  
NIP. 196006101985032006

Universitas Sriwijaya

PERSETUJUAN TIM PENGUJI SKRIPSI

PENGARUHI LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL  
KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* BOLA BASKET  
PADA *CLUB TUNAS ACADEMY LAHAT*

SKRIPSI

Oleh

Maharani Sanjaya

NIM 06061181823005

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

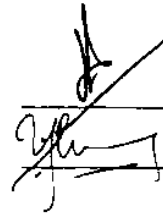
Hari : Sabtu

Tanggal : 26 Februari 2022

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes

2. Anggota : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Kes



Indralaya, Maret 2022  
Mengetahui  
Koordinator Program Studi

Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006



Universitas Sriwijaya

**PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Maharani Sanjaya

Nim : 06061181823005

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket Pada *Club Tunas Academy Lahat*" 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 dikemudian hari, ada pelanggaran yang 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, 01 Maret 2022  
Yang Membuat Pernyataan,



Maharani Sanjaya  
Nim 06061181823005

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket Pada *Club Tunas Academy Lahat*” disusun 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 mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes, selaku dosen pembimbing atas segala bimbingan yang diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Kes, sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran dan kritikan untuk perbaikan skripsi ini. Serta Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP UNSRI, dan Ibu Dr. Hartati, M.Kes, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama pembuatan skripsi ini.

Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua Orang Tua Ku yang sangat ku sayangi Bapak Rizal Enani, ST., dan Ibu Sri Indrayani, S.Pd., serta adik adiku yang ku sayangi M.Aldi Sanjaya dan M.Farel Sanjaya. Sebagai motivasi terbaikku untuk terus melangkah, berusaha dan belajar samapai titik keberhasilanku ini.
3. Kepada Wak Ambon Perempuan (Hj. Mahila, S.Ag) dan Wak Ambon Lanang (Drs, H. Sailin, S.Ag) yang telah banyak membantuku selama melakukan perkuliahan.
4. Semua dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya yang telah banyak memberi ilmu dan pembelajar yang bermanfaat.
5. Bik Nanik dan Om Irsak beserta keluarga besar di Jambi. Keluarga besar dari ibukku yang berada di Lampung dan Palembang, serta keluarga besar dari bapakku yang berada di Lahat, Aremantai, Lampung dan Bangka. Serta keluarga besar yang ada di Keur Bengkulu.
6. Kak Jovana Reynaldy Gumay, M.Pd, Selaku Ketua Club Tunas Academy Lahat, Susan Meisaroh selaku Pelatih Club Tunas Academy Lahat dan juga para pelatih yang melatih di Club tersebut.
7. Teman seperjuanganku Bella Pratiwi, Bella Fransisca, dan Oktaria Lismiati yang membantu dan memberi motivasi dalam penulisan skripsi.
8. Friend friends ku Puja Sri Ayu, S.Pd, Jenny Fadila, S.Pd, Ida Melani, S.Pd, Syariah, S.Pd, Arda, S.Pd, Diana, S.Pd, Dwi Sartika, S.Pd, Rada Prayois, S.Pd yang telah banyak menambah beban pikiran ku, namun selalu setia menemani, membantu, memberi semangat, dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini. (walaupun boong).
9. Untuk Kak Syari Dwi Cahya yang sangat baik, telah membantu saya menyelesaikan Skripsi ini.

10. Keluara besar Penjaskes 2018 khususnya kelas Indralaya dan Kakak-Adik Tingkat prodi Penjaskes Unsri yang telah banyak membantu saya dari awal kuliah sampai akhir.
11. Almamater kuning kebanggaanku yang telah memberikan banyak pegalaman hidup yang sangat berharga selama menjadi mahasiswi Universitas Sriwijaya.
12. Kak Angga Setiawan selaku staf administrasi Prodi Penjaskes Unsri yang telah banyak membantu.

Akhir kata, semoga Skripsi ini dapat bermanfaat untuk dunia Pendidikan dan dunia Olahraga khususnya Basket.

Indralaya, Maret 2022



Maharani Sanjaya

Nim 06061181823005

Universitas Sriwijaya

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP KEMAMPUAN LAY-UP SHOOT BOLA BASKET**

Oleh :

Maharani Sanjaya<sup>1</sup>, Iyakra<sup>2</sup>, Wahyu Indra Bayu<sup>3</sup>  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil kemampuan *lay up shoot* bola basket pada pemain Club Tunas Academy Lahat. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *Quasi Experiment Design*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode rancangan/desain penelitian *"One Group Pretest - Posttest Design"*. Sampel yang digunakan berjumlah 30 orang pemain yang terdiri dari 15 pemain laki laki dan 15 pemain perempuan. Terdapat dua penilain dalam penelitian ini yaitu kemampuan gerak *lay up shoot* bola basket pemain dan hasil kemampuan *lay up shoot* bola basket. Teknik analisis menggunakan metode "uji-t" setelah melakukan latihan dan dilakukan *posttest*, terjadi peningkatan rata rata sebesar 7,73 untuk kemampuan gerak *lay up shoot* bola basket dan 2,47 untuk peningkatan rata rata hasil kemampuan *lay up shoot* bola basket. Serta hasil hipotesis untuk kemampuan gerak *lay up shoot* bola basket menunjukkan nilai thitung lebih besar dari ttabel yaitu  $21,376 > 1,70$ , dan begitu juga hipotesis hasil kemampuan *lay up shoot* bola basket yaitu  $17,409 > 1,70$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_0$  ditolak, hal ini menunjukkan bahwa metode latihan lompat tali memberikan pengaruh terhadap hasil kemampuan *lay up shoot* bola basket. Implikasi penelitian ini adalah latihan lompat tali dapat digunakan dalam *lay up shoot* pada permainan bola basket.

**Kata-kata kunci :** latihan lompat tali, *lay up shoot*, bola basket.

Mengetahui,

Pembimbing,



Dr. Iyakra, M.Kes  
NIP. 196208121987021002

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW.

Penulisan Skripsi ini diajukan dan dibuat untuk memenuhi salah satu syarat Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Adapun judul Skripsi yang penulis amabil yaitu “ Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket Pada *Club Tunas Academy Lahat*”. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat membantu dan bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan .

Indralaya, Maret 2022



Maharani Sanjaya  
Nim 06061181823005

**DAFTAR ISI**

<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah .....	3
1.2.2 Batasan Masalah .....	4
1.2.3 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Hakikat Bola Basket.....	6
2.1.1 Sarana Dan Prasarana Bola Basket.....	8
2.2 Teknik Dasar Bola Basket.....	14
2.2.1 Teknik Menggiring Bola ( <i>dribble</i> ) .....	15
2.2.2 Teknik Mengoper ( <i>passing</i> ) .....	15
2.2.3 Teknik Menerima Bola.....	17
2.2.4 Teknik Menembak ( <i>shooting</i> ) .....	17
2.2.5 Teknik Pivot .....	19
2.3 Hakikat Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> .....	20
2.4 Bentuk Latihan <i>Lay Up Shoot</i> .....	21
2.5 Hakikat Lompat Tali .....	22
2.5.1 Tujuan Lompat Tali ( <i>skipping</i> ).....	24

2.6	Hakikat Power Otot Tungkai .....	24
2.7	Cara Bermain Bola Basket .....	26
2.8	Kerangka Berfikir.....	29
2.9	Hipotesis.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>31</b>
3.1	Jenis Penelitian.....	31
3.2	Rancangan Penelitian .....	31
3.3	Variabel Penelitian .....	32
3.4	Defenisi Operasional Variabel .....	32
3.5	Populasi Dan Sampel.....	32
3.5.1	Populasi Penelitian.....	32
3.5.2	Sampel Penelitian .....	33
3.6	Lokasi Penelitian .....	33
3.6.1	Tempat Penelitian.....	33
3.6.2	Waktu Penelitian .....	33
3.7	Prosedur Penelitian.....	33
3.8	Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data .....	35
3.8.1	Tes <i>Lay Up Shoot</i> Permainan Bola Basket .....	35
3.8.1.1	Penilaian Gerak.....	36
3.8.1.2	Penilaian Hasil .....	40
3.9	Teknik Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>43</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	43
4.1.1	Deskripsi Data <i>Pretest</i> .....	43
4.1.1.1	<i>Pretest</i> Gerakan <i>Lay Up Shoot</i> .....	43
4.1.1.2	<i>Pretest</i> Hasil <i>Lay Up Shoot</i> .....	45
4.1.2	Deskripsi Data <i>Posttest</i> .....	46
4.1.2.1	<i>Posttest</i> Gerakan <i>Lay Up Shoot</i> .....	47
4.1.2.2	<i>Posttest</i> Hasil <i>Lay Up Shoot</i> .....	48

4.1.3	Perbandingan Data Pretest Dan Posttest.....	50
4.1.3.1	Data Kemampuan Gerak Lay Up Shoot.....	50
4.1.3.2	Data Hasil Kemampuan Lay Up Shoot .....	50
4.1.4	Uji Normalitas .....	51
4.1.5	Uji Homogenitas.....	52
4.1.6	Uji Hipotesis.....	52
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	54
4.2.1	Pembahasan Hasil Data Pretest dan Posttest .....	54
4.2.2	Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Gerak dan Hasil Kemampuan Lay Up Shoot Bola Basket Pada Club Tunas Academy Lahat.....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>58</b>
5.1	Kesimpulan.....	58
5.2	Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>62</b>

**DAFTAR TABEL**

1. Menu Program Latihan Power .....	26
2. Distribusi Data Instrumen Gerak Lay Up Shoot (pretest).....	43
3. Distribusi Data Instrumen Kemampuan Gerak Lay Up Shoot (pretest).....	44
4. Distribusi Data Instrumen Hasil Kemampuan Lay Up Shoot (pretest).....	45
5. Distribusi Data Instrumen Hasil Kemampuan Lay Up Shoot (pretest).....	45
6. Distribusi Data Instrumen kemampuan gerak lay up shoot (posttest).....	47
7. Distribusi Data Instrumen Kemampuan Gerak Lay Up Shoot (posttest)...	47
8. Distribusi Data Instrumen Hasil kemampuan lay up shoot (posttest).....	48
9. Distribusi Data Instrumen Hasil Kemampuan Lay Up Shoot (posttest)....	49
10. Daftar Perbandingan Pretest dan Posttest dalam melakukan Kemampuan Gerak Lay Up Shoot.....	50
11. Daftar Perbandingan Pretest dan Posttest Hasil Kemampuan Lay Up Shoot.....	50
12. Uji Normalitas Data Gerak Lay Up Shoot.....	51
13. Uji Normalitas Data Hasil Lay Up Shoot.....	51
14. Uji Homogenitas Kemampuan Gerak Lay Up Shoot.....	52
15. Uji Homogenitas Hasil Kemampuan Lay Up Shoot.....	52
16. Uji Paired t-test Kemampuan Gerak Lay Up Shoot.....	53
17. Uji Paired t-test Hasil Kemampuan Lay Up Shoot.....	53

## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Ukuran lengkap lapangan permainan bola basket. ....	8
2. Gambar 2. Daerah bersyarat.....	12
3. Gambar 3. Daerah Tembakan untuk mencetak two point atau three point...12	
4. Gambar 4. Petugas mejada dan bangku tempat pergantian pemain.....	13
5. Gambar 5. Cara Memegang Bola. ....	14
6. Gambar 6. Cara Menggiring Bola.....	15
7. Gambar 7. Teknik Mengoper Bola Didepan Dada (chest pass). ....	16
8. Gambar 8. Teknik Mengoper Dari Atas (overhead pass).....	16
9. <i>Gambar 9. Teknik Mengoper Bola Pantulan (bounce pass). ....</i>	<i>17</i>
10. Gambar 10. Teknik Menerima Bola. ....	17
11. <i>Gambar 11. Teknik Menembak Dengan Satu Tangan. ....</i>	<i>18</i>
12. Gambar 12. Teknik Menembak Dengan Dua Tangan. ....	19
13. Gambar 13. Teknik Dasar Lay Up. ....	19
14. Gambar 14. Teknik Pivot. ....	19
15. <i>Gambar 15. Gerakan Lompat Tali (Skipping).....</i>	<i>24</i>
16. Gambar 16. Histogram Pretest .....	44
17. Gambar 17. Histogram Pretest hasil kemampuan lay up shoot .....	46
18. Gambar 18. Histogram posttest.....	48
19. Gambar 19. Histogram posttest.....	49

**DAFTAR LAMPIRAN**

1. Daftar Riwayat Hidup.....	63
2. Analisis Data Penelitian.....	64
3. Uji Normalitas Data.....	70
4. Statistik Deskriptif.....	80
5. Uji Homogenitas.....	84
6. Uji Hipotesis (Uji-t).....	86
7. Tabel Distribusi-t.....	88
8. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	89
9. Usul Judul Skripsi.....	90
10. Kartu Bimbingan Proposal.....	91
11. Persetujuan Seminar Proposal.....	92
12. Bukti Perbaikan Proposal.....	93
13. SK Pembimbing.....	94
14. Surat Izin Penelitian.....	96
15. SK KONI.....	97
16. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	98
17. Kartu Bimbingan Hasil.....	99
18. Validasi.....	100
19. Program Latihan.....	102
20. Dokumentasi.....	111

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Bola basket adalah olahraga tim yang dimainkan oleh 5 orang pemain yang memerlukan kekompakan dan kerja sama tim dengan tujuan memasukan bola kedalam ring lawan sehingga mendapatkan point sebanyak mungkin. Permainan bola basket dapat dimainkan di ruang indoor maupun outdoor, tetapi lebih efektif diruangan *indoor*. Wendy (2020) mengemukakan adapun posisi utama dalam olahraga bola basket ini yaitu : 1) *Forward*, pemain yang bertugas memasukan bola kedalam ring lawan agar tercipta point sebanyak banyaknya, 2) *Defense*, pemain yang bertugas menjaga lawan agar lawan kesulitan memasukan bola kedalam ring sehingga susah untuk menciptakan point, 3) *Playmaker*, pemain yang bertugas mengatur jalannya strategi permainan dan menjadi kunci utama di sebuah tim. Olahraga bola basket merupakan olahraga tim yang memerlukan kekompakan tim dalam bermainan, yang dimainkan oleh 2 tim yang masing masing terdiri dari 5 pemain tujuan dari masing masing tim adalah untuk mencetak angka kekeranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Perbasi, 2018). Olahraga bola basket tentu sudah dikenal oleh banyak kalangan dan juga banyak digemari mulai dari peserta didik, remaja, hingga dewasa. Tak hanya di Indonesia saja permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang di gemari oleh masyarakat Amerika Serikat, Amerika Selatan, Eropa, dan di belahan bumi lainnya. Terbukti dengan adanya kompetisi yang sering diselenggarakan seperti *British Basketball League (BBL)* di Inggris, *National Basketball Association (NBA)* di Amerika, dan *Indonesia Basketball League (IBL)* di Indonesia. Sitepu (2018) mengemukakan bahwa olahraga bola basket merupakan suatu olahraga yang sering kali akan menjadi pilihan untuk dimainkan terkhusus bagi anak anak muda.

Wendy (2020) mengemukakan kini di Sumatra Selatan telah banyak pelatihan club bola basket dan juga di tiap sekolah tentunya telah banyak yang memiliki ekstrakurikuler bola basket. Menurut hasil pengamatan yang saya lakukan di salah satu *club* tunas academy lahat banyak pemain yang melakukan *lay up shoot*



terkesan tidak stabil, dikarenakan langkah kaki mereka salah dan *power* lompatan kurang sehingga menyebabkan bola jarang masuk. Setelah saya amati *power* yang mereka berikan pada lompatan kurang, sehingga saya sebagai peneliti ingin mengadakan eksperimen dengan cara lompat tali untuk melatih *power* tungkai. Saya sebagai peneliti ingin menilai apakah dengan melakukan lompat tali dapat berpengaruh terhadap *power* lompatan para pemain saat melakukan *lay up shoot*.

Permainan Bola Basket sendiri merupakan olahraga yang sudah dikenalkan sejak kita menginjak bangku sekolah dasar, tetapi seiring dengan perkembangan zaman yang kian maju dan teknologi yang semakin canggih membuat beberapa guru olahraga dan lebih tepatnya para pelatih bola basket sedikit memiliki tantangan untuk mengajak anak-anak zaman sekarang untuk bergabung dan berlatih olahraga bola basket. Teknologi yang semakin canggih membuat para anak-anak lebih memilih untuk bermain *game* di *smartphone* dibandingkan mereka harus turun kelapangan untuk berolahraga.

Para pemain bola basket diminta agar menguasai teknik-teknik dasar dalam olahraga ini seperti *shooting*, *dribbling*, dan *passing* yang bertujuan untuk keberhasilan dalam melakukan olahraga bola basket tersebut. *Basketball success is still determined by one's ability to execute fundamental skills consistently. Fundamental skills include footwork, passing and catching, dribbling, shooting, shooting, off the catch, creating your shot off the dribble, scoring in the post, and rebounding* (Wissel, 2012). Wendy (2020) mengemukakan ada banyak teknik dalam permainan bola basket salah satunya yaitu *shooting*, yang memiliki banyak macamnya seperti *lay up shoot*, *jump shoot*, *one hand set shoot*, *power move*, *hook shoot*, *three point shoot*, *freethrow shoot*. Sehingga jika kita ingin menjadi pemain bola basket yang baik kita harus menguasai teknik-teknik *shooting* tersebut.

Mertayasa, dkk., (2016) mengemukakan bahwa teknik dasar bola basket yang sangat menentukan untuk meraih kemenangan salah satunya adalah melakukan tembakan (*shoot*) yang benar dan masuk kedalam ring lawan. Pentingnya teknik *shooting* tersebut membuat keterampilan teknik *shooting* harus ditingkatkan

latihannya. Dari beberapa jenis *shoot* yang disebutkan di atas saya sebagai peneliti tertarik dengan teknik *shoot* yaitu *Lay Up Shoot* karena persentase dengan menggunakan teknik *lay Up Shoot* ini sangat besar dibandingkan dengan teknik *shoot* lainnya.

*Lay up shoot* merupakan salah satu gerakan yang biasanya digunakan untuk mencetak point dalam permainan bola basket saat melakukan serangan kilat. (Mertayasa, 2016). Mertayasa, dkk., (2016) mengemukakan bahwa Gerakan *Lay Up Shoot* memiliki peluang yang besar untuk bisa mencetak point, karena bola diarahkan sedekat mungkin dengan ring basket. Tembakan *Lay up shoot* adalah ketika bola diletakkan dari bawah masuk kedalam keranjang lawan dengan satu atau kedua tangan, dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik dengan tangan kiri atau kanan.

Banyaknya pemain yang melakukan gerakan *lay up shoot* ini dengan lompatan yang rendah akibat kurangnya *power* yang diberikan sehingga sering mengakibatkan bola yang di tembakan tidak masuk kedalam ring serta terkadang bola tidak sampai bahkan tidak terarah. Saya sebagai peneliti ingin memadukan lompat tali terhadap pengaruh *power* lompatan *lay up shoot* para pemain basket. Lompat tali dapat melatih otot motorik sehingga kelincahannya dapat terlatih. Gerakan melompatkan tubuh keatas dan kebawah akan membuat tulang dan otot mengalami masa pertumbuhan. Melakukan gerakan *lay up shoot* memerlukan gerakan yang kompleks seperti gerakan tungkai, tubuh, dan lengan. Untuk melakukan gerakan *lay up shoot* diperlukan adanya gerakan koordinasi dari bagian ujung bawah tubuh sampai ujung jari yaitu antara kaki, punggung, bahu, siku, lengan, pergelangan tangan, dan jari tangan.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Teknik *lay up shoot* yang dilakukan kurang tepat, mulai dari awalan, langkah kaki, dan penembakan bola.
2. Postur tubuh yang kurang tinggi ditambah dengan *power jumping shoot* yang rendah.
3. Beberapa pemain basket *club* tunas academy lahat masih sering melakukan kesalahan saat melakukan *lay up shoot* .
4. Kurangnya pemahaman tentang besarnya peran tinggi lompatan terhadap kemampuan dalam bermain bola basket dan pentingnya pembinaan secara konsisten.
5. Pengaruh latihan lompat tali terhadap *power* lompatan *lay up shoot*.

### **1.2.2 Batas Masalah**

Dari beberapa uraian masalah dan identifikasi masalah diatas saya sebagai peneliti membatasi masalah yaitu latihan lompat tali dapat berpengaruh terhadap hasil *power* lompatan pemain bola basket, sehingga kemampuan dalam *lay up shoot* lebih baik.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan Identifikasi masalah yang telah disebutkan diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu : “Bagaimana pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil kemampuan *lay up shoot* bola basket pada *club* tunas academy lahat ?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh lompat tali terhadap hasil kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat antara lain:

1. Bagi peneliti, sebagai pengetahuan dan sebagai pengalaman dalam bidang pendidikan dan khususnya kepelatihan dalam cabang olahraga bola basket sehingga dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian sejenisnya.
2. Bagi siswa, menambah pengetahuan dalam teknik teknik permainan bola basket khususnya teknik *lay up shoot* sehingga dapat menambah keterampilan teknik *lay up shoot*.
3. Bagi guru, pendidik, dan pelatih, dari penelitian ini hasilnya diharapkan menjadi masukan untuk mengajar ataupun melatih siswa agar memiliki kemampuan *lay up shoot* bola basket yang baik dan dapat menjadi sumbangan masukan informasi untuk proses pembelajaran.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Hakikat Bola Basket

Bola basket adalah permainan yang membutuhkan kerjasama dan kekompakan antar sebuah tim. Bola basket dimainkan oleh 5 pemain tiap tim yang bertujuan memasukan bola kedalam ring lawan agar terciptanya sebuah point dan berusaha untuk menjaga ring sendiri agar tidak kemasukan bola dari tim lawan. Wicaksana (2015) mengemukakan bahwa permainan bola basket mempunyai tujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar, tangkap, menggiring dan menembak. Untuk menentukan kemenangan didalam permainan bola basket dapat dilihat dari banyaknya point/*score* yang dicetak oleh masing masing tim. Semakin banyak tim yang memasukan bola ke ring lawan maka point yang tercipta oleh tim tersebut akan semakin besar dan *presentase* kemenangan tim tersebut akan semakin besar juga. Teknik yang harus dikuasai tiap pemain dalam permainan bola basket antara lain *dribbling*, *passing*, dan *shooting* karena teknik teknik tersebut merupakan inti dari permainan bola basket.

Olahraga *basketball* ini membutuhkan kerja sama tim serta keterampilan individu yang didalamnya terdapat beberapa unsur yang penting dan diperlukan untuk *player basketball* itu sendiri. Beberapa unsur tersebut diantaranya, *strength*, *speed*, *accuracy*, *endurance*, *explosive power*, *balance*, dan sebagainya. Sedangkan pada keterampilan *skill*, *player* itu sendiri harus dapat menguasai beberapa teknik dasar dari *basketball* yaitu *passing*, *shooting*, *dribble*, dan *rebound*. (Sitepu, 2018).

Rahmani (2014) mengemukakan bahwa olahraga bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan secara beregu, tiap regu terdiri dari 5 orang pemain dimana permainan ini biasanya dimainkan didalam ruangan atau *indoor* namun juga bisa dimainkan di lapangan *outdor* atau ruangan terbuka,

cara memainkan olahraga ini yaitu kedua tim dipertandingkan saling merebut bola dengan mengutamakan kekompakan tim dan berusaha memasukan bola ke ring lawan hingga mencetak angka. Olahraga *basketball* merupakan suatu olahraga yang terkenal dan terpopuler didunia, permainan bola basket dimainkan oleh 2 regu masing masing regu terdiri dari 5 orang yang bermain dan berusaha memasukan bola ke keranjang lawan. (Kusnanto, 2012).

Pambuko Septriadi (2013) mengemukakan bahwa Bola Basket merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu. Masing masing regu terdiri dari lima pemain, di mana tiap regu berusaha memasukan bola kedalam keranjang dan mencegah lawan untuk mencetak angka. Prasetyo (2017) mengemukakan bahwa permainan bola basket merupakan olahraga beregu atau tim yang menggunakan teknik, fisik, psikologis, kecepatan dan ketahanan tubuh yang baik.

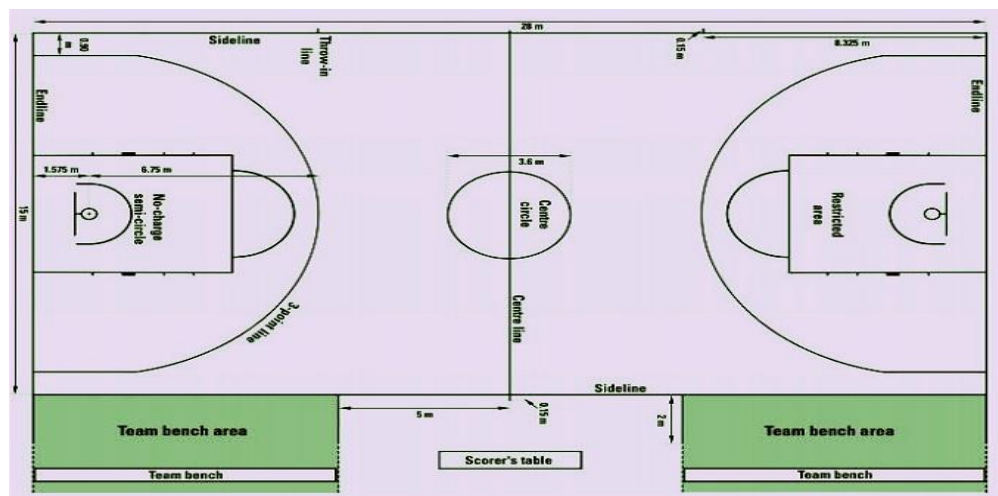
Suatu permainan olahraga tidak dapat berlangsung baik tanpa adanya teknik dasar yang di kuasai oleh para pemain. Teknik merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar tercapai prestasi yang semaksimal mungkin. (Saputra, 2014). Adapun teknik teknik dalam bola basket meliputi :

1. Teknik menggiring bola (*dribble*)
2. Teknik mengoper (*passing*)
  - a. Mengoper setinggi dada (*chest pass*)
  - b. Menoper bola dari atas kepala (*overhead pass*)
  - c. Mengoper bola pantulan (*bounce pass*)
3. Teknik menerima bola
4. Teknik menembak (*shooting*)
  - a. Tembakan satu tangan
  - b. Tembakan dua tangan
  - c. *Lay up shoot*
5. Teknik *pivot*

## 2.1.1 Sarana Dan Prasarana Bola Basket

### 1. Lapangan

Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang harus rata dengan permukaan yang keras dan bebas dari hal hal yang menghalangi (Gambar 1). Panjang ukuran lapangan 28 meter dengan lebar 15 meter diukur mulai dari sisi dalam garis batas. Umumnya lapangan bola basket memiliki dua standar ukuran antara lain, panjang lapangan 28.5 meter dan lebar 15 meter untuk ukuran standar *National Basketball Association* dan panjang lapangan 26 meter dengan lebar 14 meter untuk ukuran standar Federasi Bola Basket Internasional. Terdapat tiga lingkaran didalam lapangan basket dengan diameter berukuran 3.6 meter untuk masing masing lingkaran. Terdapat garis tengah sebagai pembatas dua sisi lapangan pemain dengan panjang 1.8 meter.



Sumber : Perbasi (2018)

**Gambar 1. Ukuran lengkap lapangan permainan bola basket.**

Lapangan bola basket sendiri memiliki beberapa bagian dan masing masing memiliki istilah nama tersendiri seperti, lingkaran tengah, setengah lingkaran *free-throw*, *Backcourt*, *Frontcourt*, Garis garis garis batas, garis tengah, garis *free throw*,

garis *throw in*, daerah bersyarat dan tempat *rebound free throw*, daerah tembakan untuk mencetak 3 angka, daerah bangku cadangan, daerah *no charge semi circle*.

1. Lingkaran tengah

Lingkaran tengah yang dibuat di tengah tengah lapangan bola basket berfungsi untuk melakukan *jump ball* oleh wasit di awal pertandingan. Lingkaran tersebut memiliki diameter 3.6 meter dan jari jari 1.80 meter diukur mulai dari sisi luar keliling lingkaran.

2. Setengah lingkaran *free throw*

Setengah lingkaran *free throw* memiliki jari jari 1.80 meter yang diukur mulai dari sisi luar lingkaran dan berpusat di titik tengah garis *free throw* (Gambar 2).

3. *Backcourt*

*Backcourt* atau sebutan lainnya area pertahanan dari regu yang sedang menyerang. *Backcourt* dalam suatu tim terdiri atas keranjang lawan, bagian depan dari papan pantul dan bagian dari lapangan yang dibatasi oleh *endline* dibelakang keranjang miliknya sendiri, *side line* dan garis tengah.

4. *Frontcourt*

*Frontcourt* atau biasa disebut area penyerangan terdiri dari keranjang lawan, bagian depan dari papan pantul dan bagian dari lapangan yang dibatasi oleh *endline* dibelakang keranjang lawan, *side line* dan sisi dalam dari garis tengah terdekat dengan keranjang lawan.

5. Garis garis

Semua garis yang terdapat pada lapangan permainan bola basket harus memiliki warna yang sama biasanya dibuat dengan menggunakan warna putih atau warna kontras lainnya, lebar garis ini 5 cm dan dapat dilihat dengan jelas.



6. Garis batas

Garis batas lapangan bukan merupakan bagian dari lapangan permainan. Garis batas berfungsi untuk membatasi lapangan yang terbagi menjadi dua sisi yaitu *endline* dan *sideline*.

Bangku pelatih, pemain pengganti, asisten pelatih, anggota delegasi yang mendampingi, pemain yang sudah tidak bermain ataupun segala sesuatu yang menghalangi harus berada 2 meter dari garis batas lapangan permainan.

7. Garis tengah

Garis tengah dibuat sejajar dengan *endline* terletak di titik tengah kedua *side line*. Garis tengah merupakan bagian dari *backcourt*. Garis ini akan diperpanjang 0.15 m dari masing masing *side line*.

8. Garis *free throw*, daerah bersyarat dan tempat *rebound free throw*

Garis *free throw* merupakan daerah bersyarat dan tempat *rebound free throw* dibuat sejajar dengan *endline*. Daerah bersyarat adalah daerah pada lapangan permainan yang berbentuk persegi panjang. Titik tengah berada pada garis khayal yang menghubungkan 2 titik tengah dari garis *endline*. Sisi terjauh garis yaitu 5,80 m dari sisi dalam *endline* dengan panjang 3.60 m, sisi luarnya berjarak 2.45 m dari titik tengah *endline* serta berakhir pada sisi luar perpanjangan garis *free throw*. Garis garis tersebut merupakan daerah bersyarat kecuali *endline*.

Sepanjang daerah bersyarat merupakan tempat *rebound free throw* untuk para pemain selama melakukan *free throw*, ditandai pada Gambar 2.

Daerah bersyarat atau biasa juga disebut *keyhole* merupakan tempat untuk melakukan *free throw* bagi tim yang mendapatkan *foul* dari tim lawan atau biasa disebut dengan 3 *second area* yang artinya pemain menyerang yang tidak membawa bola akan dikenai pelanggaran karena berdiam diri di dalam *key hole area* selama 3 detik.

9. Line lemparan kedalam

Dua garis yang panjangnya 0.15 m dibuat di luar lapangan permainan di *sideline* yang berseberangan dengan petugas meja, dengan sisi luar dari garis yang berjarak 8,325 m dari sisi dalam *endline* terdekat.

10. Daerah tembakan untuk mencetak 3 angka (*three point*)

Merupakan area dari daerah tembakan mencetak tiga angka sebuah tim. (Gambar 1 dan Gambar 3) merupakan seluruh area pada lapangan permainan bola basket, kecuali area di dekat *ring* lawan yang dibatasi oleh:

- a) Dua garis yang sejajar memanjang dan tegak lurus dengan garis akhir. Pada sisi terluar 0.90 m dari sisi garis dalam samping.
- b) Busur atau jari jari yaitu 6.75 meter diukur mulai dari titik tempat yang berada di bawah titik tengah ring lawan dari sisi luar busur. Jarak titik ini 1,565 meter pada lapangan dari sisi dalam titik tengah *endline*. Busur terhubung pada garis paralel.

Garis area *three point* bukan merupakan bagian dari area tembakan untuk mencetak *tree point* atau tiga angka.

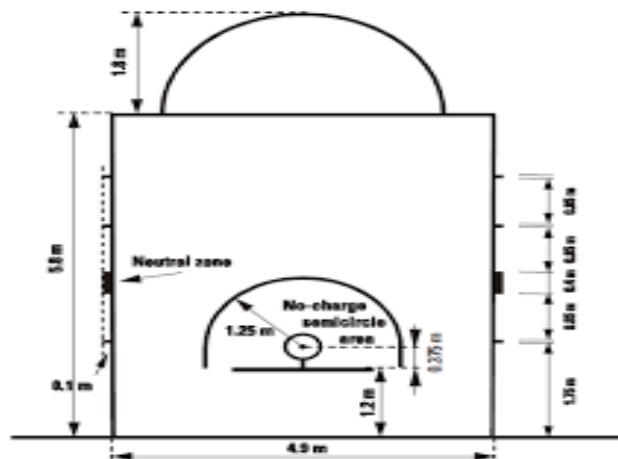
11. Daerah bangku cadangan

Daerah bangku cadangan dibuat di luar lapangan permainan yang dibatasi oleh dua garis seperti yang ditunjuk pada Gambar 1. Tersedia 16 tempat duduk untuk masing masing bangku cadangan tiap tim yang sedang bertanding. Biasanya bangku cadangan tersebut diisi oleh pelatih, asisten pelatih, pemain pengganti atau pemain yang sudah tidak bermain, dan anggota delegasi yang mendampingi. Apabila terdapat orang lain, maka mereka harus berada setidaknya 2 meter di belakang tim cadangan.

12. Area *no charge* semi *circle*

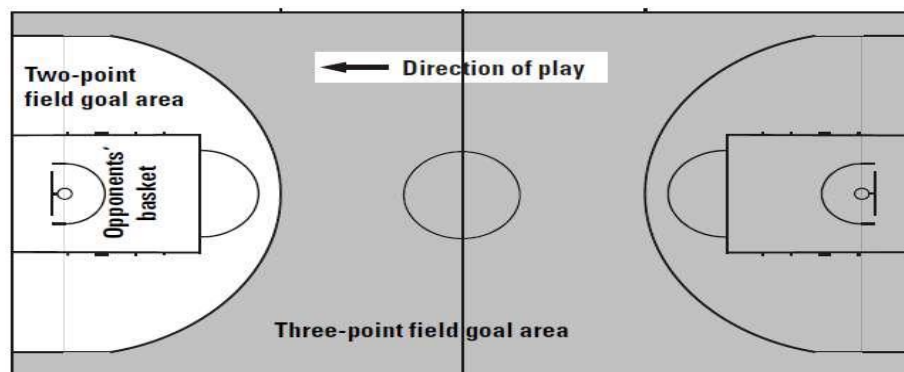
Berbentuk setengah lingkaran marking dalam *key hole* area di kedua sisi lapangan. Jaraknya 1,25 meter di ukur dari ring basket. *Marking* setengah lingkaran ini bertujuan untuk menginterpretasikan situasi *charge* atau *block* yang dilakukan oleh pemain yang sedang melakukan penyerangan ataupun yang sedang melakukan pertahanan diarea bawah ring.

Area dari *no charge* semi *circle* dilengkapi dengan sebuah garis khayal yang terhubung dengan *endline* parallel yang berada tepat dibawah dari sisi *font* papan pantul. *Line no charge* semi *circle* yang merupakan bagian dari *area no charge* semi *circle*.



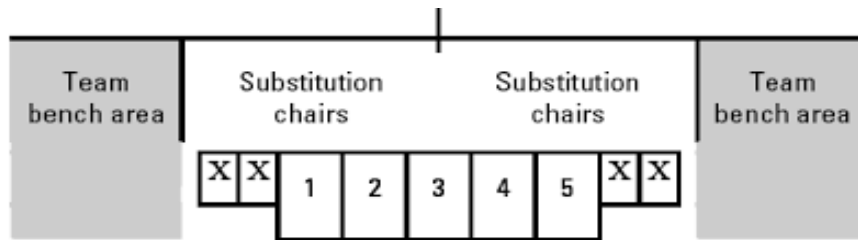
**Gambar 2. Daerah bersyarat.**

Sumber : Perbasi (2018)



**Gambar 3. Daerah Tembakan untuk mencetak *two point* atau *three point*.**

Sumber : Perbasi (2018)



**Gambar 4. Petugas mejada dan bangku tempat pergantian pemain.**

Sumber : Perbasi (2018)

### 1. Alat dan Perlengkapan

Adapun alat dan perlengkapan yang diperlukan untuk melakukan suatu permainan bola basket yang baik :

- a) Bola basket
- b) Seragam pemain
- c) Pengukur waktu
  - 1) Jam (waktu) pertandingan
  - 2) *Stopwatch* atau beberapa peralatan yang dapat mengukur waktu *time out* (tidak termasuk jam pertandingan)
- d) Papan pencatat *score* atau point
- e) *Shot clock*
- f) Papan pantul
 

Papan pantul sendiri terdiri atas :

  1. Ring (tahan benturan) dan jaring.
  2. Struktur penyangga papan pantul termasuk pengamanannya
  3. Papan pantul
  4. Tiang penyangga
- g) Lapangan permainan
- h) *Scoresheet* (kertas *score*)
- i) Petunjuk *foul* pemain
- j) Petunjuk *team foul*
- k) Dua buah benderah merah sebagai penanda kesalahn tiap tim

- l) Arah panah *alternative possession*
- m) Lampu untuk pencahayaan yang memadai

Untuk penjelasan yang lebih rinci mengenai perlengkapan *basketball*, dapat dilihat di *appendix* pada *Basketball Equipment* (Perbasi, 2018).

## 2.2 Teknik Dasar Bola Basket

Teknik dasar permainan bola basket merupakan gerakan mendasar agar mencapai suatu keterampilan dalam olahraga tersebut. Suatu keterampilan dalam permainan bola basket akan tercapai jika tiap pemain dapat menguasai teknik teknik secara efektif dan efisien. Penguasaan keterampilan teknik teknik dalam permainan bola basket merupakan modal utama bagi pemainnya untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. *High level of performance of a basketball player depends upon fundamental skills. It is recognized that among the fundamentals, ability to dribble the ball, ability to shoot, ability to passing, ability to rebounding, ability to lay up shoot are of primary importance for high level of performance* (Abdul, dkk., 2014).

Wahyu (2013) mengemukakan bahwa latihan teknik dasar dasar bola basket dimulai dari penguasaan bola, yang pertama cobalah untuk memegang bola basket kemudian raba lalu pantulkan kemudian lemparkan dan mainkan sehingga dapat mengenal karakteristik bola.



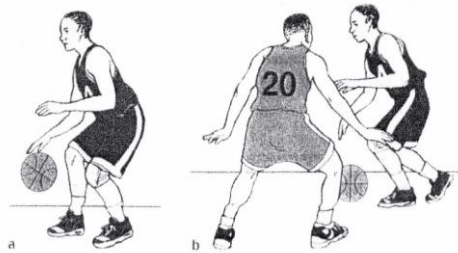
**Gambar 5. Cara Memegang Bola.**

Sumber : (Tri, 2018)

### 2.2.1 Teknik Menggiring Bola (*dribble*)

Wahyu (2013) mengemukakan menggiring bola adalah salah satu dasar bola basket yang pertama kali dikenalkan kepada pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket. Menggiring bola merupakan dasar utama untuk melakukan serangan.

Seorang pemain boleh menggiring bola basket lebih dari satu langkah dengan syarat bola di pantulkan di lantai baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan. Menggiring bola bertujuan untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo suatu permainan.



**Gambar 6. Cara Menggiring Bola.**

Sumber : (Tri, 2018)

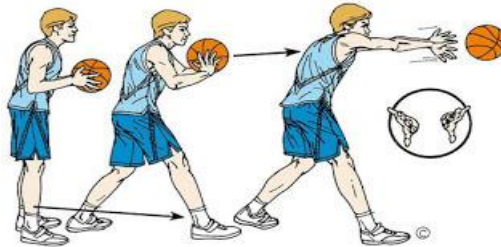
### 2.2.2 Teknik Mengoper (*passing*)

Teknik teknik dasar mengoper (*passing*) dalam permainan bola basket yaitu:

1. Mengoper bola setinggi dada (*chest pass*)

Mengoper bola dengan menggunakan kedua tangan yang didepan dada merupakan operan yang seringkali digunakan, mengoper dengan cara ini

akan menghasilkan kecepatan, ketepatan dan kecermatan, operan ini digunakan untuk jarak pendek yaitu 5-7 meter.

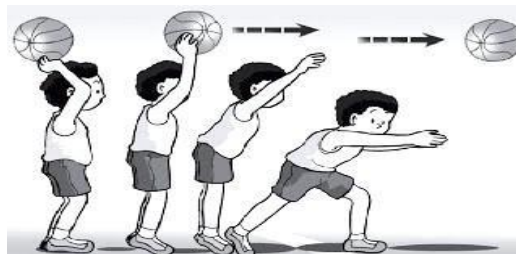


**Gambar 7. Teknik Mengoper Bola Didepan Dada (*chest pass*).**

Sumber : (Tri, 2018)

2. Mengoper bola dari atas kepala (*overhead pass*)

Operan ini biasanya digunakan oleh pemain yang berpostur tinggi, mereka dapat menggunakan lemparan ini untuk melampaui daya raih lawan, atau dapat juga digunakan untuk tempo permainan yang cepat.



**Gambar 8. Teknik Mengoper Dari Atas (*overhead pass*).**

Sumber : (Tri, 2018)

3. Mengoper bola pantulan (*bounce pass*)

Operan pantulan dengan memantulkan bola menggunakan kedua tangan didepan dada, ini hampir sama dengan operan *chest pass* hanya saja operan ini perlu dipantulkan terlebih dahulu. Operan ini juga bertujuan untuk menerobos lawan dengan cara mengoper bola secara dipantulkan melalui bagian samping kiri atau kanan lawan.



**Gambar 9. Teknik Mengoper Bola Pantulan (*bounce pass*).**

Sumber : (Tri, 2018)

### **2.2.3 Teknik Menerima Bola**

Supaya dapat menerima umpanan bola dengan baik dalam berbagai kondisi dan situasi, seorang pemain harus dapat menguasai teknik ini secara baik.



**Gambar 10. Teknik Menerima Bola.**

Sumber : (Tri, 2018)

### **2.2.4 Teknik Menembak (*shooting*)**

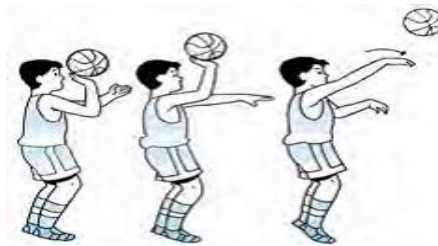
Ahmadi (2017) mengemukakan usaha memasukan bola kekeranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay up*. Teknik ini merupakan teknik yang paling banyak untuk menciptakan point. Point tercipta apabila bola masuk kedalam ring lawan sehingga butuh ketepatan saat melakukan teknik ini. Untuk itu keterampilan menembak sangat penting bagi setiap pemain basket. Wahyu (2013) mengemukakan menembak



dalam permainan bola basket adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh hasil keepatan (*accuracy*), yaitu dalam hal ini masuknya bola kedalam keranjang. Point yang didapat saat melakukan tembakan pun berbeda beda, tergantung dari posisi pemain saat melakukan tembakan. Pemain yang melakukan tembakan dari dalam lingkaran mendapatkan 2 point sedangkan jika melakukan tembakan diluar garis lingkaran akan mendapatkan 3 point.

1. Tembaka satu tangan (*One Head Shoot*)

Sikap badan pada waktu menembak bola berdiri tegak, kaki sejajar atau kaki kanan didepan bagi yang tidak kidal, kaki kiri dibelakang sementara lutut ditekuk. Kemudian bola ditembakkan kekeranjang basket dengan gerakan siku, badan dan lutut diluruskan secara serentak. (Tri, 2018).

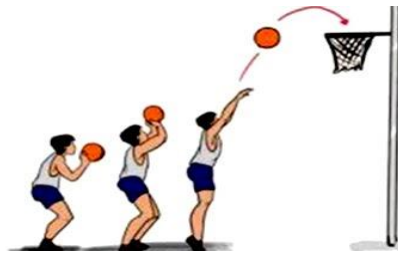


**Gambar 11. Teknik Menembak Dengan Satu Tangan.**

Sumber : (Tri, 2018)

2. Tembakan Dua Tangan (*two hand set shoot*)

Sikap badan sama dengan tembakan satu tangan perbedaannya adalah pada waktu bola lepas, jari jari tangan dan pergelangan tangan diaktifkan, artinya digerakkan keatas kedepan dan kebawah. Jadi jalannya bola keatas, kedepan dan akhirnya kebawah menuju keranjang (Tri, 2018).

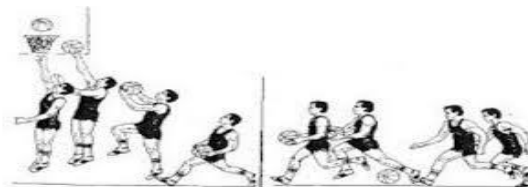


**Gambar 12. Teknik Menembak Dengan Dua Tangan.**

Sumber : (Tri, 2018)

### 3. Tembakan *Lay Up shoot*

Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehingga seolah olah bola diletakan kedalam keranjang basket yang didahului dengan gerak dua langkah.

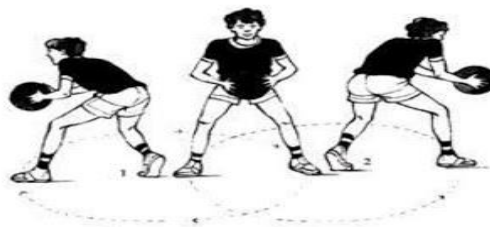


**Gambar 13. Teknik Dasar *Lay Up*.**

Sumber : (Tri, 2018)

### 2.2.5 Teknik *Pivot*

Pivot dalam permainan bola basket adalah salah satu kaki kesegalah arah dengan kaki yang lainnya tetap ditempat sebagai porosnya. (Tri, 2018).



**Gambar 14. Teknik *Pivot*.**

Sumber : (Tri, 2018)

### 2.3 Hakikat Kemampuan Lay up Shoot

Utama (2013) mengemukakan dalam melakukan tembakan *lay up* sangat diperlukan adanya ketepatan dalam mengarahkan bola ke ring bola basket. Wicaksana (2015) mengemukakan gerakan *lay up* terdiri dari lari, langkah, lompat dan menembak atau bisa berasal dari menggiring, menangkap bola sambil melompat, melangkah dan menembak. Gerakan tembakan sambil melompat tersebut bukan merupakan *jump shoot*, karena yang sebenarnya tembakan pada *lay up* dilakukan secara melayang. Utama (2013) mengemukakan teknik Tembakan *Lay up Shoot* ini ada dua cara, seperti melalui operan kawan dan dengan menggiring bola. *Lay up* membutuhkan gerakan melompat setinggi tingginya (Mertayasa, 2016).

Tembakan ini dilakukan dekat dengan keranjang dan biasanya diselesaikan dengan sukses.

- a) Saat melakukan *lay up* dari kanan, anda menggiring bola satu kali dengan tangan kanan.
- b) Pada saat yang sama kaki kiri mengambil satu langkah menuju keranjang (kaki dan bola menyentuh ke bawah secara bersamaan).
- c) Saat berpindah ke kaki kanan, bola dipegang dengan kedua tangan.
- d) Selama pergantian ke kaki kanan, bola diarahkan ke atas.
- e) Lepas landas terjadi dengan kaki kiri; kaki kanan mengumpulkan momentum.
- f) Setelah lepas landas tubuh sepenuhnya diperpanjang dan mata tertuju pada target.
- g) Lengan penembak direntangkan ke atas dan pergelangan tangan mengikuti.
- h) Pemuatan mengikuti pada kaki lepas landas atau kedua kaki (Barth, 2013).

*Lay up* merupakan gerakan memasukan bola sedekat mungkin dengan ring, dengan diawali gerakan dua langkah kaki, dan tangan di bentangkan setinggi mungkin sehingga bola seperti diletakan ke dalam ring.

## 2.4 Bentuk Latihan Lay Up Shoot

Mylsidayu & Kurniawan (2015) mengemukakan bahwa pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dalam mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi penampilannya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin tinggi/meningkat (Syamsuramel, 2012). Sukirno (2015) mengemukakan bahwa latihan merupakan suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang semakin hari semakin menambah jumlah beban latihan yang diberikan.

Dalam menyempurnakan gerakan *lay up shoot* juga perlu dilakukan latihan. Berikut beberapa latihan yang diperlukan untuk berlatih *lay up shoot* :

1. Latihan menembak sambil melayang (5-8 set), tiap set sebanyak 8-10 kali lompatan. Istirahat antar set selama 3 menit.
2. Latihan secara terpisah menggiring bola dan menembak sambil melayang tanpa melompat.
3. Bentuklah busur setengah lingkaran menghadap ring. Bisa terdiri atas beberapa lapis barisan, aturlah jarak masing-masing agar tidak bersentuhan saat melakukan simulasi *lay up shoot*.
4. Bentuklah 2 barisan saling berhadapan dengan jarak 5-7 meter, mulai dari garis tengah, bola dipegang oleh salah satu barisan kemudian melakukan latihan lempar tangkap dan tembakan melayang.
5. Variasikan latihan dengan berbagai macam lemparan, seperti lemparan samping, lemparan atas kepala, lemparan bawah dan lemparan pantulan.
6. Mulai dari garis tengah pemain paling depan melakukan *dribbling* ke arah ring. Lalu pada jarak tembakan, bola dipegang dengan kedua tangan, dilanjutkan dengan dua langkah kedepan, melompat dan menembak bola.

Setelah itu pemain langsung melmpar bola kepada pemain berikutnya yang telah terlebih dahulu 2-3 langkah. (Muhajir, 2011).

Wiarso (2013) mengemukakan latihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Iyokus (2012) mengemukakan latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang sistematis dalam jangka waktu yang panjang, ditingkatkan secara progresif dan individual ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk memenuhi tuntutan tugasnya.

Sehingga latihan *lay up shoot* dapat dilakukan dengan *mendribble* bola ke *ring* bola basket, setelah dekat dengan ring kemudian melaksanakan tembakan *lay up* tergantung pada perkiraan dan keterampilan masing masing pemain. Tembakan dimulai dari menangkap bola sambil melayang → menumpu satu kaki → melangkahkan kaki yang lain kedepan → menumpu satu kaki → melompat setinggi setingginya atau sedekat dekatnya dengan ring. Penangkapan bola dilakukan dari pantulan bola persis seperti tembakan *lay up* yang dilakukan dengan bola dari teman. Bedanya hanyalah pada saat menerima bola dari teman dan dari diri sendiri. Tujuannya sama melakukan tembakan sedekat dekatnya dengan ring. Penangkapan bola pada waktu melayang jangan terlalu jauh dengan ring atau terlalu dekat karena akan mempengaruhi *lay up*.

## **2.5 Hakikat Lompat Tali**

Lompat tali (*skipping*) merupakan yang sudah ada sejak zaman dahulu dan digemari oleh berbagai negar, terutama anak anak. *Skipping* dimainkan dengan menggunakan sebuah tali yang digunakan untuk melakukan lompatan. Olahraga *skipping* sangat berperan penting untuk para atlet dari berbagai cabang olahraga, karena olahraga *skipping* dapat melatih peningkatan kekuatan, kelincahan, bahkan keseimbangan. Mulyani (2016) mengemukakan permainan lompat tali dapat melatih kemampuan motorik kasar.

*Skipping* juga mengalami perkembangan yang sangat hebat, mulai dari segi penggunaan, variasi, dan bahan yang dipakai. *Skipping* pada zaman dahulu hanya digunakan untuk melakukan satu atau dua macam loncatan, tetapi sekarang sudah sangat bervariasi. Bahan yang digunakanpun hanya menggunakan tali dengan pegangan kayu pada zaman dahulu dan untuk sekarang dengan perkembangan zaman saat ini *skipping* dapat dibuat dari plastik yang bahannya lebih ringan dan mudah untuk di gunakan. Burhan (2012) mengemukakan variasi dalam lompat tali atau skipping ada enam yaitu :

- a. Angkat satu lutut sambil melompat
- b. Melompat maju mundur, setelah itu kesamping
- c. Lompat tali dengan kedua kaki secara bersamaan
- d. Lompat tali dengan lompatan zig zag
- e. Lakukan lompatan yang tinggi di atas tali
- f. Melakukan lompatan bintang (*star jump*) diantara waktu ketikatali berada di bawah.

Burhan (2012) mengemukakan dalam melakukan lompat tali terdapat beberapa cara yaitu:

- a. Melompati tali ditempat dengan menggunakan kedua kaki
- b. Melompati tali dengan salah satu kaki bergantian
- c. Melompati tali dengan satu kaki bergantian sambil berjalan

Surya (2012) mengemukakan lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. Lompat tali atau *skipping* merupakan suatu bentuk latihan yang cukup berat yang bertujuan untuk melatih kecepatan dan meningkatkan daya tahan. Pujianto (2019) mengatakan bahwa olahraga skipping merupakan salah satu olahraga yang efektif membakar lemak, disamping lari atau jogging, *skipping* bisa dilakukan dalam tempat yang tidak terlalu luas, sehingga efektif diterapkan di sekitar rumah, *skipping* juga bermanfaat melatih keseimbangan otot pergelangan tangan dan pernapasan. Lompat tali atau *skipping* adalah suatu bentuk latihan CV

(*Cardio Vaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan daya kecepatan (Romadhoni, 2014).



**Gambar 15. Gerakan Lompat Tali (*Skipping*).**

Sumber : (Romadhoni, 2014)

### **2.5.1 Tujuan Lompat Tali (*Skipping*)**

Romadhoni (2014) menyatakan tujuan lompat tali, yaitu:

1. Melatih keterampilan melompat dan meloncat
2. Melatih koordinasi antara kedua tangan dan kaki
3. Melatih otot tungkai agar dapat hasil lompatan yang baik

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan tujuan dari lompat tali atau *skipping* untuk memaksimalkan ukuran jarak tempuh atau tinggi lompatan dan untuk mengkoordinasikan atau menyelaraskan lompatan dengan menggunakan ayunan pada tali sehingga sehingga dapat melewati kaki dan kepala bahkan seluruh badan.

### **2.6 Hakikat *Power* Otot Tungkai**

Kondisi Fisik memegang peran yang sangat penting dalam dunia perolahragaan. Kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan kesegaran jasmani serta kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga membantu atlit untuk mencapai

prestasi yang lebih baik. Sukirno (2015) mengemukakan *power* yaitu suatu komponen kebugaran jasmani bagi olahragawan yang memiliki *power* dengan baik, maka dapat dikatakan ia memiliki kemampuan fisik optimal, karena dasarnya untuk menghasilkan *power* yaitu seseorang telah memiliki kecepatan tinggi serta kekuatan yang tinggi pula, untuk dapat mendapatkan kedua komponen itu diperlukan latihan dengan waktu relatif cukup lama melalui latihan yang keras. *Power* akan selalu berkaitan dengan eksplosif atau daya ledak.

Gumilar, dkk., (2018) berpendapat bahwa melakukan kegiatan daya ledak merupakan hasil dari kekuatan yang dilakukan dengan kecepatan oleh seseorang. Santoso (2015) mengemukakan daya ledak (*power*) adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya olahraga basket. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi.

Rafider (2012) mengemukakan *power* adalah kemampuan mengeluarkan kekuatan atau tenaga maksimal dalam waktu yang cepat. Iykrus (2012) mengatakan *power* adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif. Unsur penting sebagai penentu *power* yaitu kekuatan otot, kecepatan rangsang syaraf dan kecepatan kontraksi otot. *Power* ialah hasil kerja perpaduan waktu yang merupakan persatuan antara kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum.

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah perpaduan antara kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum yang memerlukan latihan dengan memakan waktu yang cukup lama sehingga menghasilkan kerja fisik secara eksplosif sehingga mendapatkan kekuatan yang maksimal.



**Tabel 1. Menu Program Latihan Power**

Intensitas	:30-60% dari kekuatan maksimal (1 RM), 30% untuk pemula dan 60% untuk atlet terlatih
Volume	: 3 set/sesi dengan 15-20 repetisi/set
t. r dan t. i	: lengkap (1:4) dan (1:6)
Irama	: secepat mungkin (eksplosif)
Frekuensi	: 3x/ minggu

(Sukadiyanto, 2005)

**2.7 Cara Permainan Bola Basket**

Adapun sebagai pemain basket kita wajib mengetahui cara bermain basket beserta aturannya.

**A. Alat yang perlu disiapkan**

Sebelum melakukan permainan basket tentu perlu menyiapkan beberapa alat seperti ring dan bola yang mana merupakan alat pokok dalam permainan basket. Dalam menyiapkan bola dapat dipilih dengan ukuran yang pas serta jaring yang cocok untuk dilalui bola dan dipasang pada dinding atau papan dengan ketinggian yang sesuai.

Kedua alat itu sangat penting karena jika tidak ada ring ataupun bola maka dapat dipastikan permainan basket tidak dapat berjalan.

**B. Membutuhkan dua tim**

Selanjutnya untuk dapat memainkan olahraga ini dibutuhkan adanya dua tim. Setiap tim terdiri atas 5 orang yang merupakan pemain inti. Bola basket juga dapat dilakukan dengan menggunakan setengah lapangan yang mana hanya memerlukan 3 orang pemain dalam masing masing tim.

**C. Cetak Point**

Dalam permainan olahraga ini terdapat point point yang bisa dicetak. Mulai dari satu point, dua point hingga tiga point saat anda berhasil memasukan bola kedalam ring. Semua itu tergantung posisi dimana pemain mencetak point.

Berikut beberapa posisi tersebut :

1. Semua tembakan akan memiliki dua point ketika berada didalam busur. Jika tembakan dilakuka diluar busur putih tengah yang disediakan bisa mendapatkan tiga point.
2. Pemain bisa menembak secara bebas diluar garis putih, jika ada tim lawan yang melakukan pelanggaran. Lemparan itu bernilai satu point.

Jika selama penembakan terus melakukan pelanggaran, maka lawan akan mendapatkan sebanyak tiga kali lemparan bebas. Jika tim lawan sudah mendapat banyak pelanggaran, maka dapat dipastikan tim mendapatkan tiga kali lemparan bebas ke ring lawan.

#### D. Cara Menggiring dan Mengoper

1. Berdiri pada posisi benar

Cara menggiring bola yang benar dengan memposisikan tubuh berjongkok rendah, posisi tersebut sangat mendukung untuk menjaga bola saat sedang melakukan *dribble*. Pada saat *dribble* sikap yang benar untuk dilakukan adalah berjongkok. Jadi lutut tertekuk dan lebarnya sejajar dengan bahu serta berdiri didepan bola.

2. Pantulkan bola dengan ujung jari

Untuk mengontrol bola serta membuatnya aman dari serangan musuh dapat dilakukan dengan menggunakan ujung jari dan usahakan jangan mengontrol bola dengan telapak tangan. Langkah yang benar adalah dengan mencengkram dan mendorongnya dengan jari.

3. Jauhkan Bola dari kepala

Ketika menggiring bola jangan memfokuskan pandangan pada bola saja. Namun juga harus memperhatikan pemain satu tim yang akan menerima bola dari lemparan (*operan*) anda.

#### E. Cara shooting

Pertama dengan memfokuskan tembakan kepada ring bakset. Dan yang kedua dengan membuat nyaman bola basket ditangan dominan anda, sehingga pada saat melakukan tembakan (*shooting*) akan berhasil mencetak point.

#### F. Aturan Memindahkan Bola

Dalam permainan bola basket agar bola bisa terus dibawa sampai ke ring lawan. Maka dapat dilakukan dengan *mendribble* atau *passing* kepada teman satu tim. Ketika sudah berada didepan ring bisa melompat untuk memasuka bola kedalam ring atau bisa dengan cara menembak (*shooting*) bahkan dari jarak jauh.

Jika bola yang dilemparka tidak masuk, maka bola menjadi *rebound* dan mejadi rebutan dua tim.

1. Ketika sedang membawa bola, teruslah menggiring bola dengan baik. Ketika berhenti siapkan kaki untuk mengerem serta perhatikan teman satu tim. Ketika melakukan *dribble* tetapi ditengah perjalanan berhenti maka tidak boleh di *dribble* kembali karena melanggar peraturan. Pelanggaran itu disebut “*double-dribble*”
2. Ketika siap untuk menembak bola ke ring lawan dapat mengambil dua langkah tanpa *mendribble* terlebih dahulu. Apabila melakukan lebih dari dua langkah maka akan terkena pelanggaran yaitu “*travelling*”.

## 2.8 Kerangka Berfikir

Permainan bola basket adalah olahraga tim yang dimainkan oleh 5 orang pemain yang memerlukan kekompakan serta kerja sama dalam tim dengan tujuan memasukan bola ke dalam ring lawan sehingga dapat menciptakan point sebanyak banyaknya. Dalam permainan bola basket terdapat beberapa teknik yang perlu dikuasai seperti *shooting*, *dribbling*, serta *passing*. Salah satu teknik yang sangat menentukan dalam meraih kemenangan yaitu tembakan (*shoot*). *Shoot* sendiri memiliki banyak macam salah satunya *lay up shoot*. *Lay up shoot* memiliki *persentase* yang sangat besar untuk menciptakan point dibandingkan *shooting* yang lain, karena bola diarahkan sedekat mungkin dengan ring. Namun dalam melakukan *lay up shoot* diperlukan lompatan dengan *power* yang besar. Banyaknya pemain yang melakukan dengan *power* yang rendah sehingga membuat lompatan mereka tidak tinggi, sehingga melakukan *lay up shoot* tidak stabil. Untuk meningkatkan lompatan pemain diberikan latihan lompat tali (*skipping*), latihan lompat tali berpengaruh terhadap hasil *power* lompatan pemain bola basket sehingga kemampuan *lay up shoot* yang mereka berikan lebih baik. Lompat tali atau *skipping* bertujuan untuk memaksimalkan ukuran jarak tempuh atau tinggi lompatan serta mengkoordinasi atau menelengsarakan lompatan dengan ayunan pada tali sehingga dapat melewati seluruh tubuh. Diterapkannya latihan lompat tali (*skipping*) guna meningkatkan *power* lompatan pada saat melakukan kemampuan *lay up shoot* pada pemain basket club tunas academy lahat. Sehingga dalam latihan lompat tali (*skipping*) yang diberikan akan terdapat peningkatan *power* lompatan dalam melakukan kemampuan *lay up shoot*.

## 2.9 Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka serta kerangka berfikir diatas, sehingga dapat dirumuskan hipotesisi dala penelitian ini yaitu :  $H_a$  : Terdapat pengaruh latihan lompat tali terhadap kemampuan *lay up shoot* pada club tunas academy Lahat.

### III. METODE PENELITIAN

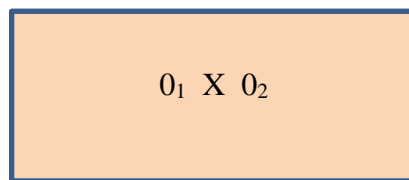
#### 3.1 Jenis Penelitian

Jenis yang digunakan adalah eksperimen semu (Quasi Experimental Research) yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang akan dapat diperoleh oleh eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol variabel variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2011). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat tali (*skipping*) terhadap keterampilan *Lay up Shoot* bola basket pada *Club Tunas Academy Lahat*.

#### 3.2 Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan Lompat Tali (variabel X) terhadap keterampilan *Lay up Shoot* (variabel Y), dengan menggunakan rancangan penelitian *Quasi Experiment Design*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode rancangan/desain penelitian “*One Group Pretest – Posttest Design*”. Sugiyono, (2011) mengemukakan dalam *design* ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Sehingga hasil perlakuan tersebut dapat lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Design ini dapat digambarkan sebagai berikut :



(Suharsimi, 2013)

$O_1$  : *Pretest* (tes awal)

X : Perlakuan

$O_2$  : *Posttest* (tes akhir)

### 3.3 Variabel Penelitian

Arikunto, (2013) mengemukakan variabel merupakan objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Berikut variabel variabel yang terdapat dalam penelitian ini :

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Latihan Lompat Tali

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu Kemampuan *Lay up Shoot* Bola Basket

### 3.4 Definisi Operasional Variabel

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan Lompat Tali adalah suatu kegiatan olahraga *plyometric* yang bertujuan melatih dan mengembangkan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu yang singkat serta dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, karena lompatan pada saat melakukan *lay up shoot* sangat memerlukan *power*. Olahraga yang dilakukan dengan cara melompati sebuah tali yang dikibas kibaskan sehingga dapat melintasi bawah kaki dan atas kepala. Latihan lompat tali dapat meningkatkan hasil lompatan yang tinggi karena dengan adanya proses latihan yang sistematis dan berulang akan mendapatkan peningkatan suatu hasil yang lebih *maxsimal*.
2. *Lay up Shoot* adalah suatu gerakan dalam olahraga basket yang biasa digunakan untuk mencetak angka saat dalam melakukan serangan kilat. Dengan menggunakan *power* serta lompatan yang lebih tinggi tentu akan lebih mempermudah para pemain untuk menjangkau ring basket untuk mencetak angka dengan memasukan bola kedalam ring basket.

### 3.5 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.5.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek dalam penelitian yang berjumlah 30 orang (Suharsimi, 2013). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 15 perempuan dan 12 laki laki pemain club tunas academy lahat.

### **3.5.2 Sampel Penelitian**

Sugiyono (2011) mengatakan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan sampel dengan teknik *purposive sampling* yang artinya teknik pengambilan sampel dengan berdasarkan beberapa pertimbangan tertentu. Dengan menggunakan kriteria metode yang di pilih oleh peneliti dengan mempertimbangkan sampel yang berdasarkan tujuan dalam penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 30 orang pemain yang tergabung dalam Club Tunas Academy Lahat.

## **3.6 Lokasi Penelitian**

### **3.6.1 Tempat Penelitian**

Tempat penelitian ini akan berlangsung di tempat latihan Club Tunas Academy Lahat, Club Academy Lahat ini memiliki dua temat latihan yaitu di indoor dan outdour, tepatnya di Lapangan GOR Lahat dan Gelora Serame Lahat.

### **3.6.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilakukan dalam waktu 6 minggu. Latihan berlangsung selama 3 kali dalam seminggu.

## **3.7 Prosedur Penelitian**

Agar upaya yang dilakukan mencapai tujuan sesuai yang diharapkan, maka dalam penelitian ini pelaksanaannya harus dipersiapkan secara terencana agar mendapatkan hasil yang baik.

Berikut langkah langkah yang disusun dalam penelitian ini, antara lain:

1. Tahap Persiapan



Ada beberapa hal yang harus dipersiapkan secara baik, karena tahap ini menjadi landasan bagi pelaksanaan penelitian, antara lain:

- a. Tempat Pelaksanaan Penelitian : dilakukan di lapangan GOR Lahat (indoor) dan Gelora Serame Lahat (outdoor).
  - b. Alat dan Perlengkapan :
    1. Lapangan Bola Basket
    2. *Cone*
    3. *Skipping*
    4. Peluit
    5. Alat tulis
    6. Bola basket
2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan 18 kali pertemuan. Untuk menerapkan perlakuan saat latihan dilakukan dalam 16 kali pertemuan yang di bagi menjadi 3 kali pertemuan dalam 1 minggu. *Pretest* dan *posttes* dilakukan dengan 2 kali pertemuan. Penelitian yang berlangsung selama 6 minggu ini di lakukan di lapangan Gelora Serame Lahat dan Gor Lahat yang merupakan tempat latihan Club Tunas Academy Lahat. Saat berlangsungnya penelitian ini, ada 3 kegiatan yang akan dilaksanakan, antara lain :

- a. Tes Awal (*pretest*)

Hal pertama yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu tes awal (*pretest*) tujuan melakukan tes ini untuk mengetahui data sebelum diadakannya perlakuan.

- b. Pelaksanaan Penelitian (Program Latihan)

Mengatur jumlah waktu yang digunakan dalam program latihan yaitu dengan setiap kali pertemuan waktu yang digunakan 120 menit dengan komposisinya 15 menit pembukaan, 10 menit pemanasan, 70 menit latihan inti, 10 menit pendinginan, serta 15 menit penutup.

Dengan menggunakan *skipping* para pemain club tunas academy lahat melakukan lompat tinggi. Area yang digunakan untuk lompat tali 1x2 meter dan 30 cm tinggi diatas kepala dengan waktu awal 20 detik, apabila sudah bisa melewati waktu 20 detik waktu terus bertambah.

Waktu awal untuk melakukan lompatan 30 detik lompatan berturut turut dengan 50 kali pengulangan dilakukan 3-6 set dengan waktu istirahat tiap set 30-90 detik. Selanjutnya lompatan tersebut terus ditingkatkan, 60 detik, 90 detik untuk lompatan bahkan sampai 100-150 detik/lompatan dengan istirahat per set 30 detik. Bahkan meningkat, dalam waktu 10 menit dapat mendapatkan lompatan sebanyak 1500 kali.

Selain berguna untuk melatih otot tungkai, latihan lompat tali juga melibatkan otot lain seperti otot lengan, bahu, dan dada. Pelaksanaan latihan ini memakan waktu selama 6 minggu, dengan 3 kali pertemuan dalam 1 minggu di lapangan Gelora Serame Lahat dan Gor Lahat.

c. Tes Akhir (*Posttest*)

Setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan dengan 1 minggunya 3 kali pertemuan, selanjutnya akan diadakan tes akhir (*posttest*) yang bertujuan untuk mendapatkan data setelah adanya pemberian perlakuan program latihan. Pelaksanaan penelitian dilakukan di Lapangan Gelora Serame Lahat dan Gor Lahat.

### **3.8 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Pengumpulan data untuk tinda lanjut mengumpulkan data yang digunakan untuk memperoleh bahan dalam pelaksanaan penelitian. Dalam pelaksanaan ini dapat melalui tes dan pengukun untuk memperoleh data secara *obyektif*, sehingga memudahkan untuk memberikan penilaian. Kualitas dari data akan ditentukan oleh olah data tersebut atau alat pengukurnya. Dengan alat ukur dapat mendapatkan data penelitian yang merupakan hasil pengukuran.

#### **3.8.1 Tes *Lay Up Shoot* Permainan Bola Basket**

Diadakannya tes ini bertujuan untuk mengukur kecakapan serta keterampilan dalam melakukan *lay up shoot* bola basket.


- a. Alat dan Fasilitas
  1. Ring basket/keranjang basket dengan tinggi 3,05 meter
  2. Lapangan basket yang datar dengan ukuran standar
  3. Bola basket
  4. Peluit
  5. *Stopwatch*
  6. Peralatan tulis
  7. Lembar penilaian atau pencatat hasil
- b. Pelaksanaan tes

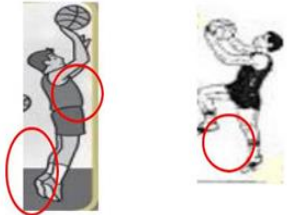


Terdapat dua penilaian dalam Pelaksanaan tes pada *lay up shoot* ini yang pertama penilaian gerak yang dilakukan dengan beberapa fase yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase sikap akhir dan yang kedua penilaian hasil. Beberapa penilaian dalam melakukan pelaksanaan *lay up shoot* ini. Hasil terbaik dalam pelaksanaan ini ialah bola yang di lecutkan dapat masuk sempurna kedalam ring dengan lompatan setinggi mungkin dan untuk menentukan hasil dari banyaknya bola masuk kedalam ring, itu dilakukan selama 1 menit.

### 3.8.1.1 Penilaian Gerak

#### INSTRUMEN PENILAIAN *LAY UP SHOOT* BOLA BASKET

VARIABEL	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	SKOR			
			4	3	2	1
	Fase Persiapan	a.Melakukan gerakan saat melangkah pertama lebar b.Melakukan langkah kedua pendek untuk memperoleh				

<p>Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i></p>		<p>awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat tinggi</p> <p>c. Bola dilepas dengan kekuatan pergelangan tangan pada titik tertinggi</p> <p>d. Tangan kanan diletakan dibelakang bola, siku masuk dan rapat</p>				
	<p>Fase Pelaksanaan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengangkat lutut untuk melayang kedepan</li> <li>b. Gerakan tangan yang menembak diangkat lurus ke atas</li> <li>c. Bahu rileks, tangan yang tidak menembak diletakan dibawah bola</li> <li>d. Memantul disekitar garis tegak sebelah tangan pada petak kecil diatas keranjang, jika dilakukan dari sisi sebelah kanan</li> </ul>				

	 					
	<p>Fase <i>Follow Trough</i> / Sikap Akhir</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mendarat dengan kedua kaki (seimbang)</li> <li>b. Lutut ditekuk</li> <li>c. Tangan keatas</li> <li>d. Mata melihat ke ring</li> </ul>				

Sumber : (Reynaldy, 2018)

## DESKRIPSI KRITERIA PENILAIAN

Fase persiapan	Deskripsi Kriteria Penilaian			
	4	3	2	1
a.Gerakan langkah pertama lebar	Langkah panjang mata melihat ke ring	Langkah panjang Mata tidak melihat ke ring	Langkah pendek mata melihat ke ring	Langkah pendek mata tidak melihat ke ring
b.Gerakan langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat	Langkah pendek mata melihat ke ring	Langkah panjang mata tidak melihat ke ring	Langkah panjang mata melihat ke ring	Langkah panjang mata tidak melihat ke ring
c.Bola di lepas dengan kekuatan pergelangan tangan pada titik tertinggi	Bola dilepas dengan menggunakan pergelangan tangan	Bola dilepas menggunakan telapak tangan	Bola dilepaskan dari samping menggunakan telapak tangan	Bola dilepaskan dari samping dan tidak menggunakan pergelangan tangan
d.Tangan kanan diletakan di belakang bola	Tangan yang memegang bola diletakan di belakang bola	Tangan yang memegang bola tidak diletakan dibelakang bola	Tangan yang memegang bola siku tidak masuk dan tidak rapat	Tangan yang memegang bola diletakan di atas kepala
Pelaksanaan	4	3	2	1
a.mengangkat lutut untuk melompat	Mengangkat lutut melompat dengan benar	Mengangkat lutut tapi tidak melompat	Mengangkat lutut tetapi dengan kaki yang sama	Tidak mengangkat lutut dan tidak melompat
b.gerakan tangan yang menembak di angkat lurus keatas	Gerakan tangan yang menembak diangkat lurus ke atas	Gerakan tangan yang menembak lurus tetapi tidak keatas	Gerakan tangan yang menembak diangkat kesamping	Gerakan tangan yang menembak tidak lurus
c.bahu rileks, tangan yang tidak menembak di	Bahu rileks, tangan yang tidak menembak	Bahu rileks, tetapi tangan yang tidak menembak,	Bahu tidak rileks, dan tangan yang tidak	Bahu dan tangan yang akan

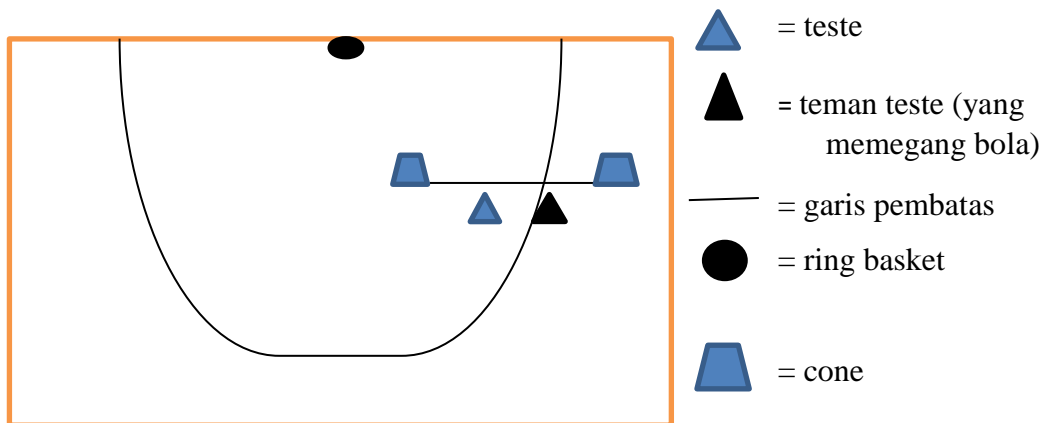
letakkan di bawah	diletakan di bawah	tidak diletakan di bawah	menembak tidak diletakan di bawah	menembak tidak benar
d.memantulkan bola tepat di petak kecil yang berada diatas keranjang	Memantulkan bola tepat di petak kecil yang berada diatas keranjang	Memantulkan bola tidak tepat di kotak kecil tetapi menyentuh garis petak itu	Memantulkan bola tidak tepat di kotak kecil dan tidak menyentuh petak kecil	Tidak memantulkan bola kekotak kecil
Sikap Akhir	4	3	2	1
a.mendarat dengan seimbang	Mendarat dengan seimbang menggunakan dua kaki	Mendarat dengan seimbang tetapi tidak dengan dua kaki	Mendarat tidak seimbang dan tidak dengan dua kaki	Jatuh pada saat pendaratan
b.lutut di tekuk	Posisi lutut satu kaki di tekuk	Posisi lutut satu kaki ditekuk tidak sempurna	Posisi lutut satu kaki tidak ditekuk	Posisi lutut kedua kaki di tekuk
c.kedua tangan ke atas	Posisi kedua tangan ke atas	Posisi hanya satu tangan yang keatas	Posisi tangan menyamping	Posisi kedua tangan tidak diangkat keatas
d.mata melihat ke ring	Mata melihat ke ring	Mata tidak melihat ke ring	Posisi mata nunduk ke bawah	Mata mejam

Sumber : (Renaldy, 2018)

### 3.8.1.2 Instrumen Penilaian Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket

Penilaian yang dilakukan dalam mendapatkan data hasil kemampuan *lay up shoot* yaitu dengan menggunakan instrumen hasil kemampuan *lay up shoot* . para pemain akan melakukan *lay up shoot* dengan menggunakan waktu yang sudah ditentukan, tes dilakukan dalam waktu satu menit perindividunya dan akan dihitung bola yang masuk. Adapun prosedur hasil tes kemampuan *lay up shoot* berikut ini :

1. Alat yang digunakan : lapangan atau tempat latihan, bola basket, peluit, *stopwatch*, dan alat tulis.
2. Pelaksanaan : sebelum teste melakukan test, teste berdiri dibelakang garis yang sudah di sediakan dengan memegang bola basket. Terdapat satu orang teman teste juga berdiri disebelahnya dengan memegang bola basket. Setelah aba aba “ya” teste melakukan gerakan *lay up shoot*, setelah melakukan *lay up shoot* teste kembali keposisi awal dan teman teste memberikan bola kepada teste sedangkan teman yang lain meribbon (mengambil) bola lalu memberikan kepada teman teste yang berada di belakang garis tadi, teste terus melakukan gerakan yang sama selama satu menit.
3. Penilaian : *skor* di tentukan oleh banyaknya bola yang masuk kedalam keranjang (ring basket).



NORMA PENILAIAN HASIL KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT*

PRIA	KRITERIA	PEREMPUAN
>15	Sangat Baik	>12
10-14	Baik	8-11
5-9	Cukup	4-7
<4	Kurang	<3



### **3.9 Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan suatu cara yang ditempuh untuk memperoleh dan menganalisis data yang telah didapatkan. Analisis itu bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah di rumuskan. Suatu hipotesis yang akan diterima tergantung hasil datanya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji-t. Perhitungan lengkapnya dibantu dengan program komputer SPSS.

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian dari 30 sampel yang diambil pada Club Tunas Academy Lahat didapatkan dua penilaian. Dari data pretest gerakan *lay up shoot* diperoleh data tertinggi 38 data terendah 22 mean 29,57 simpangan baku 4,09 dan kemiringan kurva 0,863. data posttest gerakan *lay up shoot* diperoleh data tertinggi 46 data terendah 28 mean 37,30 simpangan baku 5,073 dan kemiringan kurva 0,206.

Sedangkan dari data hasil kemampuan *lay up shoot* diperoleh data *pretest* yaitu data tertinggi 8, data terendah 2, mean 4,93, simpangan baku 1,74 dan kemiringan data 0,076. Data *posttest* hasil kemampuan *lay up shoot* diperoleh data tertinggi 11, data terendah 3, mean 7,4, simpangan baku 1,88, dan kemiringan kurve 0,282.

#### 4.1.1 Deskripsi data *Pretest*

Pada saat awal penelitian terlebih dahulu dilakukan tes awal atau *pretest* pada gerakan pemain dalam melakukan *lay up shoot* dan setelah diberikan perlakuan berupa latihan lompat tali atau skipping selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, berikut ini adalah data observasi gerak *pretest lay up shoot* :

##### 4.1.1.1 *Pretest Gerakan Lay Up Shoot*

Berdasarkan tabel berikut dapat diketahui bahwa nilai tertinggi 38, nilai terendah 22, rata-rata yang di dapat dari *pretest* yaitu 29,57, simpangan baku yang di dapatkan dari hasil *pretest* yaitu 4,09 dan kemiringan kurva 0,863.

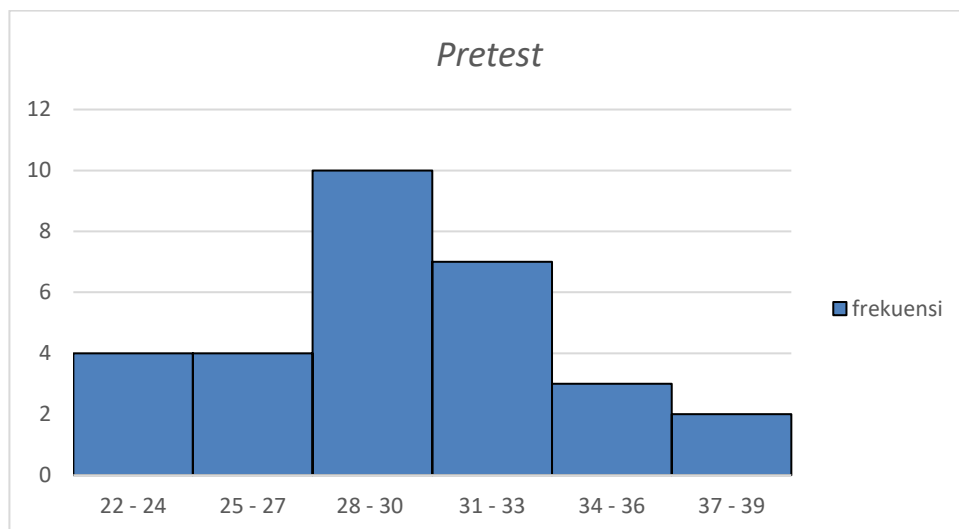
**Tabel 2. Distribusi Data Instrumen Gerak *Lay Up Shoot (pretest)***

Variabel	N	Jumlah Tertinggi	Jumlah Terendah	Mean	SB	Kemiringan Kurva
Kemampuan <i>lay up shoot</i> bola basket	30	38	22	29,57	4,09	0,863

**Tabel 3. Distribusi Data Instrumen Kemampuan Gerak Lay Up Shoot  
(pretest)**

Interval Kelas	Frekuensi ( $f$ )	Nilai Tengah ( $x$ )	$X^2$	$fi.xi$	$fi.xi^2$
22 – 24	4	23	529	92	2116
25 – 27	4	26	676	104	2704
28 – 30	10	29	841	290	8410
31 – 33	7	32	1024	224	7168
34 – 36	3	35	1225	105	3675
37 – 39	2	38	1444	76	2888
Jumlah	30	183	5739	891	26961

Berdasarkan hasil tabel daftar distribusi diatas tes kemampuan gerak lay up shoot (pretest) dapat diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 30, jumlah nilai tengah ( $x$ ) 183, jumlah  $x^2$  5739, jumlah  $fi.xi$  sebesar 891 dan jumlah  $fi.xi^2$  yaitu 26961 berdasarkan daftar distribusi pretest, dapat digambarkan dalam sebuah tabel histogram sebagai berikut :



Gambar 16. Histogram Pretest

Berdasarkan gambar 16 data yang didapat pada *pre test* kemampuan *lay up shoot* nilai tengah (hasil tes 22 - 24) terdapat 4 orang, nilai tengah (hasil tes 25 – 27) terdapat 4 orang, nilai tengah (hasil tes 28 – 30) terdapat 10 orang, nilai tengah (hasil tes 31 – 33) terdapat 7 orang, nilai tengah (hasil tes 34 – 36) terdapat 3 orang, dan nilai tengah (hasil tes 37 – 39) terdapat 2 orang.

#### 4.1.1.2 *Pretest Hasil Lay Up Shoot*

Berdasarkan tabel berikut dapat diketahui bahwa nilai tertinggi 8, nilai terendah 2, rata-rata yang di dapat dari *pretest* yaitu 4,93, simpangan baku yang di dapatkan dari hasil *pretest* yaitu 1,74 dan kemiringan kurva 0,076 .

**Tabel 4. Distribusi Data Instrumen Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot* (*pretest*)**

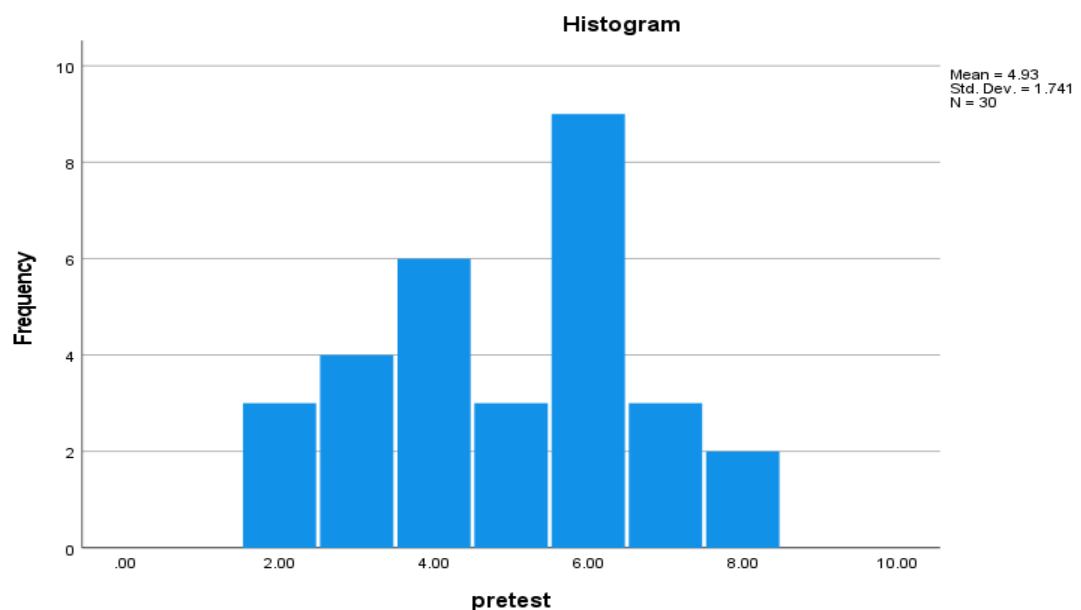
Variabel	N	Jumlah Tertinggi	Jumlah Terendah	Mean	SB	Kemiringan kurva
Hasil Kemampuan <i>lay up shoot</i> bola basket	30	8	2	4,93	1,74	0,076

**Tabel 5. Distribusi Data Instrumen Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot* (*pretest*)**

Interval Kelas	Frekuensi ( <i>f</i> )	Nilai Tengah ( <i>x</i> )	$X^2$	$fi.xi$	$fi.xi^2$
2	3	2	4	6	12
3	4	3	9	12	36
4	6	4	16	24	96
5	3	5	25	15	75
6	9	6	36	54	324
7	3	7	49	21	147
8	2	8	64	16	128

Jumlah	30	35	203	148	818
--------	----	----	-----	-----	-----

Berdasarkan hasil tabel daftar distribusi diatas hasil tes kemampuan *lay up shoot (pretest)* dapat diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 30, jumlah nilai tengah ( $x$ ) 35, jumlah  $x^2$  203, jumlah  $f_i \cdot x_i$  sebesar 148 dan jumlah  $f_i \cdot x_i^2$  yaitu 818 berdasarkan daftar distribusi *pretest*, dapat digambarkan dalam sebuah tabel histogram sebagai berikut :



Gambar 17. Histogram *Pretest* hasil kemampuan *lay up shoot*

Berdasarkan gambar 17 data yang didapat pada *pre test* hasil kemampuan *lay up shoot* nilai tengah 2 terdapat 3 orang, nilai tengah 3 terdapat 4 orang, nilai tengah 4 terdapat 6 orang, nilai tengah 5 terdapat 3 orang, nilai tengah 6 terdapat 9 orang, nilai tengah 7 terdapat 3 orang dan nilai tengah 8 terdapat 2 orang.

#### 4.1.2 Deskripsi Data *Posttest*

Pada saat awal penelitian terlebih dahulu dilakukan tes awal atau *pretest* pada kelompok eksperimen dan setelah diberikan perlakuan berupa latihan lompat tali / *skipping* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu setelah itu

dilakukan tes akhir atau *posttest* untuk melihat ada atau tidaknya perubahan setelah diberikan perlakuan, berikut ini adalah hasil *posttest* kelompok eksperimen:

#### 4.1.2.1 *Posttest Gerakan Lay Up Shoot*

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai tertinggi 46, jumlah nilai terendah 28, rata-rata yang di dapat dari *posttest* yaitu 37,30, simpangan baku yang di dapatkan dari hasil *posttest* yaitu 5,073 dan kemiringan kurva 0,206.

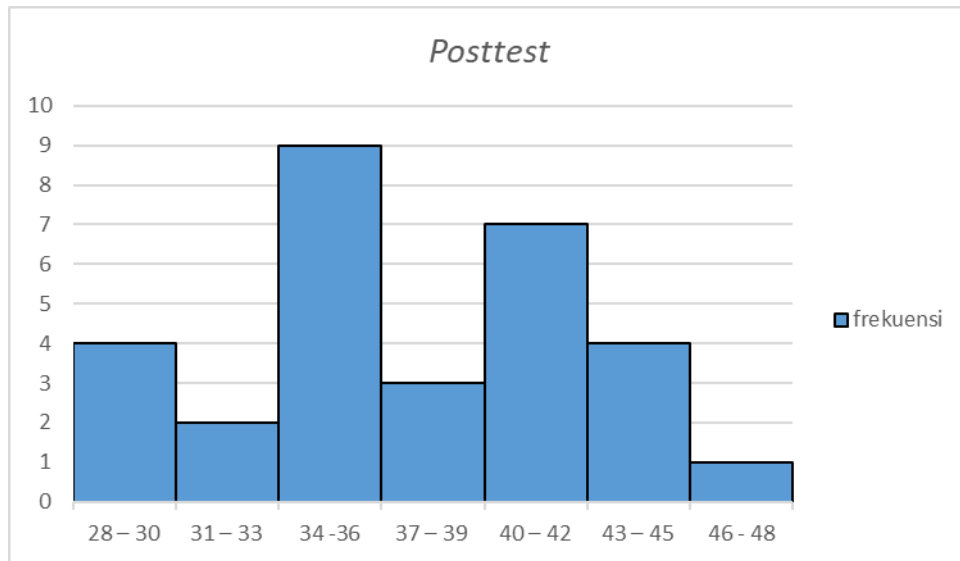
**Tabel 6. Distribusi Data Instrumen kemampuan gerak *lay up shoot* (*posttest*)**

Variabel	N	Jumlah Tertinggi	Jumlah Terendah	Mean	SB	Kemiringan Kurva
Kemampuan Gerak <i>lay up shoot</i> bola basket	30	46	28	37,30	5,073	0,206

**Tabel 7. Distribusi Data Instrumen Kemampuan Gerak *Lay Up Shoot* (*posttest*)**

Interval Kelas	Frekuensi ( <i>f</i> )	Nilai Tengah ( <i>x</i> )	$X^2$	<i>fi.xi</i>	<i>fi.xi<sup>2</sup></i>
28 – 30	4	29	841	116	3364
31 – 33	2	32	1024	64	2048
34 -36	9	35	1225	315	11025
37 – 39	3	38	1444	114	4332
40 – 42	7	41	1681	287	11767
43 – 45	4	44	1936	176	7744
46 – 48	1	47	2209	47	2209
Jumlah	30	266	10.360	1119	42489

Berdasarkan hasil tabel diatas daftar distribusi kemampuan gerak *lay up shoot* (*posttest*) dapat diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 30, jumlah nilai tengah (*x*) 266, jumlah  $x^2$  10.360, jumlah *fi.xi* sebesar 1119 dan jumlah *fi.xi<sup>2</sup>* yaitu 42.489. Berdasarkan daftar distribusi *posttest*, dapat digambarkan dalam sebuah tabel histogram sebagai berikut :

Gambar 18. Histogram *posttest*

Berdasarkan gambar 18 data yang didapat pada *posttest* kemampuan *lay up shoot* bola basket, nilai tengah (hasil tes 28 – 30) terdapat 4 orang, nilai tengah (hasil tes 31 – 33) terdapat 2 orang, nilai tengah (hasil tes 34 – 36) terdapat 9 orang, nilai tengah (hasil tes 37 – 39) terdapat 3 orang, nilai tengah (hasil tes 40 – 42) terdapat 7 orang, nilai tengah (hasil tes 43 - 45) terdapat 4 orang, nilai tengah (hasil tes 46 – 48) terdapat 1 orang

#### 4.1.2.2 Posttest Hasil Lay Up Shoot

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai tertinggi 11, jumlah nilai terendah 3, rata-rata yang di dapat dari *posttest* yaitu 7,4, simpangan baku yang di dapatkan dari hasil *posttest* yaitu 1,88 dan kemiringan kurva adalah 0,282 .

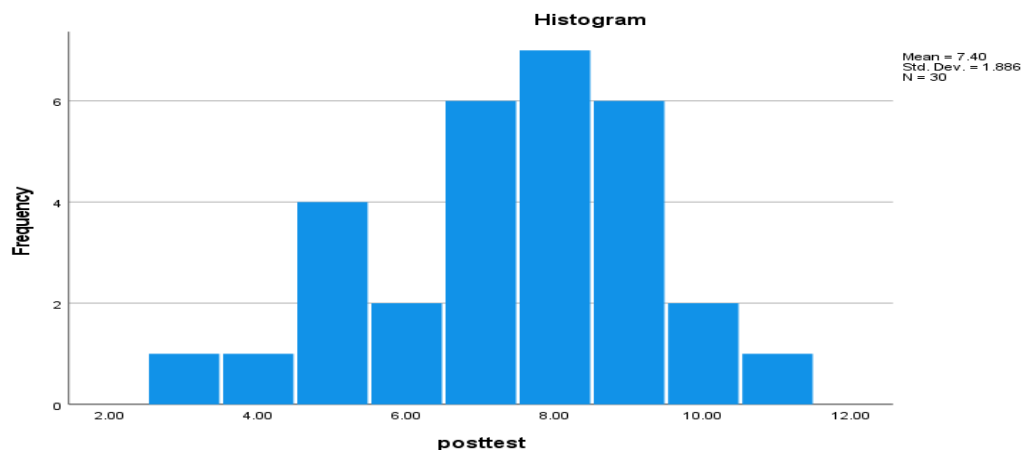
**Tabel 8. Distribusi Data Instrumen Hasil kemampuan *lay up shoot* (*posttest*)**

Variabel	N	Jumlah Tertinggi	Jumlah Terendah	Mean	SB	Kemiringan Kurva
Kemampuan <i>lay up shoot</i> bola basket	30	11	3	7,4	1,88	0,282

**Tabel 9. Distribusi Data Instrumen Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot* (*posttest*)**

Interval Kelas	Frekuensi ( $f$ )	Nilai Tengah ( $x$ )	$X^2$	$fi.xi$	$fi.xi^2$
3	1	3	9	3	9
4	1	4	16	4	16
5	4	5	25	20	100
6	2	6	36	12	72
7	6	7	49	42	294
8	7	8	64	56	448
9	6	9	81	54	486
10	2	10	100	20	200
11	1	11	121	11	121
Jumlah	30	63	501	222	1746

Berdasarkan hasil tabel diatas daftar distribusi hasil kemampuan *lay up shoot* (*posttest*) dapat diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 30, jumlah nilai tengah ( $x$ ) 63, jumlah  $x^2$  501 jumlah  $fi.xi$  sebesar 222 dan jumlah  $fi.xi^2$  yaitu 1746. Berdasarkan daftar distribusi *posttest*, dapat digambarkan dalam sebuah tabel histogram sebagai berikut :



Gambar 19. Histogram *posttest*

Berdasarkan gambar 19 data yang didapat pada *posttest* hasil kemampuan *lay up shoot* bola basket, nilai tengah 3 terdapat 1 orang, nilai tengah 4 terdapat 1 orang, nilai tengah 5 terdapat 4 orang, nilai tengah 6 terdapat 2 orang, nilai tengah



7 terdapat 6 orang, nilai tengah 8 terdapat 7 orang, nilai tengah 9 terdapat 6 orang, nilai tengah 10 terdapat 2 orang, dan nilai tengah 11 terdapat 1 orang.

#### 4.1.3 Perbandingan Data *Pretest* dan *Posttest*.

##### 4.1.3.1 Data Kemampuan Gerak *Lay up shoot*

**Tabel 10. Daftar Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* dalam meakukan Kemampuan Gerak *Lay Up Shoot*.**

Hasil	N	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Mean	Perbedaan Mean <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>
<i>Pretest</i>	30	38	22	29,57	7,73
<i>Posttest</i>	30	46	28	37,30	

Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* di atas dapat dilihat hasil perbandingannya dari *pretest* jumlah tertinggi yaitu 38 jumlah terendah 22, Data hasil *posttest* jumlah tertinggi yaitu 46 dan jumlah terendah yaitu 28 dan di dapatlah *mean* atau rata-rata dari *pretest* sebesar 29,57 dan *posttest* sebesar 37,30 sehingga perbedaan *mean pretest* dan *posttest* sebesar 7,73.

##### 4.1.3.2 Data Hasil Kemampuan *Lay up shoot*

**Tabel 11. Daftar Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot***

Hasil	N	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Mean	Perbedaan Mean dan <i>Posttest</i>
<i>Pretest</i>	30	8	2	4,93	2,47

<i>Posttest</i>	30	11	3	7,4	
-----------------	----	----	---	-----	--

Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* di atas dapat dilihat hasil perbandingannya dari *pretest* jumlah tertinggi yaitu 8 jumlah terendah 2, Data hasil *posttest* jumlah tertinggi yaitu 11 dan jumlah terendah yaitu 3 dan di dapatlah *mean* atau rata-rata dari *pretest* sebesar 4,93 dan *posttest* sebesar 7,4 sehingga perbedaan *mean pretest* dan *posttest* sebesar 2,47.

#### 4.1.4 Uji Normalitas

Pengujian dalam normalitas data, rumus yang digunakan adalah uji menggunakan teknik tes *one simple shapiro-wilk*. Jika terletak diantara (-1) dan (+1) informasi *pretest* dan *posttest* dari kumpulan eksplorasi disesuaikan. Maka, pada saat itu model relaps memenuhi praduga biasa. Tujuan uji normalitas untuk menguji apakah informasi dari factor factor dependen dan otonom memiliki disperse biasa atau tidak. Informasi bagus yaitu memiliki penyampaian informasi yang khas atau mendekati biasa.

**Tabel 12. Uji Normalitas Data Gerak Lay Up Shoot**

Variabel	t-statistik	Sig	Ket
<i>Pretest</i>	0,981	0,863	Normal
<i>Posttest</i>	0,953	0,206	Normal

Sumber : SPSS26

**Tabel 13. Uji Normalitas Data Hasil Lay Up Shoot**

Variabel	t-statistik	Sig	Ket
<i>Pretest</i>	0,937	0,076	Normal
<i>Posttest</i>	0,958	0,282	Normal

Sumber : SPSS26

Berdasarkan perhitungan di atas, diketahui bahwa nilai signifikan untuk data *pretest* kemampuan gerak *lay up shoot* kelompok eksperimen adalah (0,863) kemudian nilai signifikan untuk data *posttest* kemampuan gerak *lay up shoot* adalah (0,206). Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka baik pada saat *pretest* maupun *posttest* data terdistribusi normal yaitu terletak antara (-1) dan (+1).

Begitupun untuk data hasil kemampuan *lay up shoot* diketahui bahwa signifikan *pretest* nya adalah (0,076), sedangkan signifikan *posttest* nya adalah (0,282). Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa pada *pretest* maupun *posttest* hasil kemampuan *lay up shoot* merupakan data berdistribusi normal yang mana terletak diantara (-1) dan (+1).

#### 4.1.5 Uji Homogenitas

Uji homogenitas diperlukan untuk menguji hipotesis bahwa varian dan variabel sama, untuk dapat menerima ataupun menolak hipotesis dapat membandingkan dengan nilai signifikan .0,05. Hasil uji ini dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 14. Uji Homogenitas Kemampuan Gerak *Lay Up Shoot***

Variabel	Nilai Signifikan	Kesimpulan
Gerakan <i>Lay Up Shoot</i>	0,61	Homogen

Sumber : SPSS26

**Tabel 15. Uji Homogenitas Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot***

Variabel	Nilai Signifikan	Keterangan
Hasil <i>Lay Up Shoot</i>	0,917	Homogen

Sumber : SPSS26

Dari perhitungan diperoleh signifikan  $>0,05$  yang artinya varian sampel tersebut homogeny, maka hipotesis yang menyatakan varian dan variabel diterima. Dapat disimpulkan bahwa kedua varian berpopulasi homogeny.

#### 4.1.6 Uji Hipotesis

Dari uji kewajaran terbukti biasa saja dan dari informasi uji homogenitas menunjuka homogeny, sehingga sangat baik dapat terus dilakukan pengujian teori dengan keterangan dibawahnya. Contoh contoh yang diberikan perlakuan latihan

lompat tali (*skipping*) menunjukkan peningkatan yang baik. Berikut adalah hasil pengujian dengan menggunakan uji-t.

**Tabel 16. Uji Paired t-test Kemampuan Gerak Lay Up Shoot**

Variabel	T <sub>hitung</sub>	Sig.	Level of Significant
Pretest & Posttest	21,376	0,001	0,05
N : 29			

Sumber : SPSS26

Data hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil sedangkan  $T_{tabel}$  adalah 1,70 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk  $(30-1)= 29$  dan taraf kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ), tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis terima  $H_1$  jika  $T_{hitung} > T_{tabel(1-\alpha)}$ , dan tolak  $H_0$  jika  $T_{hitung} < T_{tabel(1-\alpha)}$ , Karena  $t_{hitung}$  ( $21,376$ )  $> t_{tabel}$  ( $1,70$ ) maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *post-test* dan *pre-test*, dengan demikian maka hipotesis  $H_0$  ditolak dan hipotesis  $H_1$  diterima pernyataan  $H_1$  yaitu “Ada Pengaruh latihan Lompat tali (*skipping*) terhadap keterampilan gerak *lay up shoot* bola basket pada Club Tunas Academy Lahat”.

**Tabel 17. Uji Paired t-test Hasil Kemampuan Lay Up Shoot**

Variabel	T <sub>hitung</sub>	Sig.	Level Of Significant
Pretest & Posttest	17,409	0,01	0,05
N : 29			

Sumber : SPSS26

Data hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil sedangkan  $T_{tabel}$  adalah 1,70 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk  $(30-1)= 29$  dan taraf kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ), tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis terima  $H_1$  jika  $T_{hitung} > T_{tabel(1-\alpha)}$ , dan tolak  $H_0$  jika  $T_{hitung} < T_{tabel(1-\alpha)}$ , Karena  $t_{hitung}$  ( $17,409$ )  $> t_{tabel}$  ( $1,70$ ) maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *post-test* dan *pre-test*, dengan demikian maka hipotesis  $H_0$  ditolak dan hipotesis  $H_1$  diterima pernyataan  $H_1$  yaitu “Ada Pengaruh latihan Lompat tali (*skipping*) terhadap hasil kemampuan *lay up shoot* bola basket pada Club Tunas Academy Lahat”.

## 4.2 Pembahasan

Berdasarkan kriteria penelitian bahwa diperlukan pembahasan untuk menyusun hasil penelitian yang akan di bahas tentang gerak dan hasil data *pretest* dan *posttest* serta hasil data Pengaruh latihan lompat tali (*skipping*) terhadap kemampuan gerak *lay up shoot* bola basket dan hasil kemampuan *lay up shoot* bola basket pada pemain Club Tunas Academy dalam kriteria sebagai berikut :

### 4.2.1 Pembahasan Hasil Data *Pretest* dan *Posttest*

Hermin,Luluk (2014) mengemukakan hasil dapat diartikan sebagai *abilitie* atau kecakapan-kecakapan yang harus dikuasai oleh peserta didik setelah memperoleh pengalaman tertentu. Berdasarkan data *pretest* gerakan *lay up shoot* bola basket diperoleh dengan nilai tertinggi 38 dan nilai terendah 22, dengan rata-rata 29,57 modus 28 standar deviasi 4,09 dengan kemiringan kurva 0,863, sedangkan data *posttest* kemampuan gerak *lay up shoot* bola basket dengan nilai tertinggi 46 dan nilai terendah 28 dengan rata-rata 37,30, modus 34, standar deviasi 5,073 dengan kemiringan kurva 0,206. Berdasarkan penelitian terdapat Pengaruh latihan lompat tali (*skipping*) terhadap kemampuan gerak *lay up shoot* bola basket pada pemain club tunas academy lahat. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan antara *pretest* dan *posttest* setelah diberi perlakuan latihan lompat tali (*skipping*).

Begitupun dengan data *pretest* hasil kemampuan *lay up shoot* bola basket diperoleh nilai tertinggi 8 dan nilai terendah 2, dengan rata rata 4,93, modus 6, standar deviasi 1,74 dengan kemiringan kurva 0,076. Sedangkan data *posttest* hasil kemampuan *lay up shoot* bola basket diperoleh nilai tertinggi 11 dan terendah 3, dengan rata rata 7,4, modus 8, standar deviasi 1,88, serta kemiringan kurva 0,282. Terdapat pengaruh latihan lompat tali (*skipping*) terhadap hasil *lay up shoot* bola basket pada club tunas academy lahat. Terlihat dari adanya peningkatan antara *pretest* dan *posttest* setelah diberi perlakuan latihan lompat tali (*skipping*).

Tujuan training serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental (Syarifuddin, 2013). Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian meningkat beban latihannya memungkinkan kesegaran jasmani seseorang kian terampil, kuat dan efisien gerakannya. Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan (2015) mengatakan bahwa: “terjadinya peningkatan dalam latihan terjadi dalam waktu 2-6 minggu tetapi biasanya 4 minggu (1 bulan). Hal ini yang perlu diperhatikan adalah peningkatan dalam latihan apabila latihan dilakukan minimal 3x seminggu. Semakin sering dan semakin banyak latihan maka peningkatan semakin cepat, akan tetapi harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar tidak *overtraining*. Untuk itu perkembangan komponen kondisi fisik yang terbaik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya.

#### **4.2.2 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Gerak dan Hasil Kemampuan Lay Up Shoot Bola Basket Pada Club Tunas Academy Lahat**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil kemampuan *Lay up shoot* bola basket dengan menggunakan latihan lompat tali, pengambilan data telah dilaksanakan pada 30 pemain bola basket Club Tunas Academy Lahat. Kelompok ini diberikan perlakuan berupa latihan lompat tali (*skipping*) selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, setelah 6 minggu latihan kelompok penelitian dilakukan tes akhir atau *posttest*. Dari nilai kemiringan kurva untuk data *pretest* kemampuan gerak *lay up shoot* adalah 0,863 dan kemiringan kurva untuk data *posttest* nya adalah 0,206. Sedangkan dari nilai kemiringan kurva untuk data *pretest* hasil kemampuan *lay up shoot* adalah 0,076 dan kemiringan kurva untuk data *posttest* nya adalah 0,282. Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka baik pada saat

*pretest* maupun *posttest* data berdistribusi normal, yaitu terletak antara (-1) dan (+1).

Berdasarkan hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil sedangkan  $T_{tabel}$  adalah 1,70 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk  $(30-1)= 29$  dan taraf kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ), tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis terima  $H_1$  jika  $T_{hitung} > T_{tabel(1-\alpha)}$ , dan tolak  $H_0$  jika  $T_{hitung} < T_{tabel(1-\alpha)}$ . Karena  $t_{hitung}$   $(21,376) > t_{tabel}$   $(1,70)$  untuk data kemampuan gerak *lay up shoot* bola basket, serta  $t_{hitung}$   $(17,409) > t_{tabel}$   $(1,70)$  untuk data hasil kemampuan *lay up shoot* bola basket. maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *post-test* dan *pre-test* keduanya, dengan demikian maka hipotesis  $H_0$  ditolak dan hipotesis  $H_1$  diterima. Pernyataan  $H_1$  yaitu “Ada Pengaruh latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kemampuan *Lay Up Shot* Bola Basket Pada Pemain Club Tunas Academy Lahat”. Rian & Martinus (2015) mengemukakan bahwa latihan menggunakan pliometrik *lompat tali* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lompat karena pada latihan lompat tali (*skipping*) dilakukan dengan cara meloncat ke atas sehingga otot tungkai berkontraksi untuk menghantarkan tubuh ke atas melawan gravitasi. Hal ini sangat berpengaruh terhadap peningkatan hasil lompatan. Ridwansyah (2018) mengemukakan bahwa latihan *plyometric* dapat meningkatkan terhadap daya ledak otot. Iyakrus (2013) mengemukakan latihan fisik yang teratur dan berkesinambungan yang dituangkan dalam suatu program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata, namun tidak kemudian kalau latihan dilakukan dengan tidak teratur. Hasil tersebut diperkuat dengan pendapat dari Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015) mengemukakan bahwa latihan itu akan berpengaruh dengan jangka waktu 6-8 minggu dengan frekuensi 3 kali pertemuan dalam seminggu. Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara khusus adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi.

Prinsip latihan merupakan hal hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan (Mylsidayu.,& Kurniawan, 2015). Berdasarkan pembahasan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa ternyata latihan lompat tali (*skipping*) berpengaruh terhadap hasil kemampuan *lay up shoot*.



## **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan lompat tali (*skipping*) Terhadap Hasil kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket Club Tunas Academy Lahat. Temuan dalam penelitian ini adalah dihasilkannya metode latihan lompat tali yang dapat meningkatkan hasil lompatan saat melakukan *lay up shoot*. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan lompat tali (*skipping*) dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan lompatan sehingga mempengaruhi kemampuan *lay up shoot* pemain bola basket.

### **5.2 Saran**

Berdasarkan simpulan diatas, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

Bagi Peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian ini saran saya bentuk latihannya dapat di tambah ataupun dimodifikasi dan tambahkan latihan yang lain untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot*. latihan lompat tali (*skipping*) dapat digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan hasil kemampuan *lay up shoot*.

## DAFTAR PUSTAKA

- \_\_\_\_\_ : Perbasi. (2018). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta : Perbasi
- Ahmad, Nuril. (20017). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka.
- Apta, MyIsdayu., & Febi, Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta,CV.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Barth, K., & Boesing, L. (2013). *Learning Basketball*. Aachen : Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.
- Burhan, Fandy. (2012). *Pengaruh Latihan Skipping dan Shuttle Run terhadap Footwork Bulu Tangkis Usia 11-13 Tahun PB*. Surya Tidar Magelang Magelang.
- Bompa, T.O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. Toronto: Kendal/Hunt.
- Dedi, Wahyu. P. (2013). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Pandak*. Yogyakarta : UNY.Dwi, Saputra. (2014). *Pengaruh Latihan Padat (Massed Practice) Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu*. Bengkulu : Universitas Bengkulu
- Gumilar, Z. dkk., (2018). *Pengaruh Latihan Jump To Box terhadap Peningkatan Power Tungkai* Jurnal Biomekanika Ilmiah. Vol. 4(1): 1-7.
- Harsono. (2012). *Coaching and aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hermin, L. A., & Vega, C. D. (2014). *Pengaruh Permainan Lompat terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Kesehatan*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol. 2(3): 680-684.
- Iyakrus. (2012). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : UNSRI Press.
- Jovana, R. G., Firmansyah, D., & Ika, N. M. (2018). *Model Latihan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Berbasis Permainan Untuk Usia 12-14 Tahun*. Jakarta : Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

- Kusnanto, S. A., Sutardji., & Junaidi, S. (2012). Kemampuan Memasukan Bola ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi. *Jurnal of sport sciences and fitness*. (1) : 38-40.
- Mertayasa, K., Rahayu, S., & Soenyoto, T. (2016). *Metode Latihan Plyometrics dan Kelentukan Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai dan Hasil Lay Up Shoot Bola Basket*. JPES. 5(1) : 24-31.
- Mohaimin, Abdul., & Y. Kishoer. (2014). *Construction Of Dribbling Control Ability Test For Basketball*. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2014 ; 1(2) : 14-16.
- Muhajir, M., dan Jaja, M. (2012). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Erlangga.
- Mulyani. (2016). Super Asik Permainan Tradisional Anak Indonesia. Yogyakarta : Diva Press.
- Nurhakikah, Pujianto. (2019). Pengaruh Latihan Skipping terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Cabang Olahraga Beladiri Taekwondo Ranting Politeknik Negeri Ujung Padang. Makassar : Universitas Negeri Makassar.
- Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan Model Permainan untuk Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*. 5(1) : 13-23.
- Rafider, U. H. (2012). Gabungan Power Tungkai dengan Hasil Lompat Tinggi. *Jurnal healt & sport*. Vol. 5(3) : 666-678.
- Rahmani, Mikanda. (2014). Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta : Dunia Cerdas.
- Rian, P., & Martinus. (2015). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya jongkok. *Jurnal Ilmiah BINA EDUKASI*. Vol. 8(2): 77-86.
- Romadhoni, Aprianto. (2014). Pengaruh Latihan Skipping dan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Atlet Bola Voli Putra Baja 78 Usia 15-18 Tahun. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Santoso, D.W. (2015). Pengaruh Latihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*. Vol. 3(1) : 158-164.
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket untuk Siswa Usia Dini. *Jurnal Prestasi*. 2(3) : 27-33.
- Sugiyono. (2013). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. (Bandung: ALFABETE).

- Sukirno. (2015). *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang : Unsri Pres.
- Syarifuddin, A. (2013). Belajar dan Faktor Faktor yang Mempengaruhinya. *Ta'dib*. 16(1): 113-136.
- Tri, Wahyu. N. (2018). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Putra Kelas X SMA Negeri Sekayu*. Palembang : UNSRI.
- Utama, F. I. (2013). *Urutan Latihan Overgead Lay Up Shot dan Underhand Lay Up Shot terhadap Hasil Tembakan Lay Up Shoot pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP NEGERI 26 Surakarta Tahun 2012/2013*. : 1-10.
- Wendy, I. S. (2020). *Model Latihan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Berbasis Permainan untuk Usia 16-18 Tahun*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Wiarso, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Wicaksana, F.I. (2015). *Tingkat Keterampilan Lay Up Shot Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Wissel, H. (2012). *Basketball Steps to Success*. America : Human Kineties.

# LAMPIRAN



### Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup



Maharani Sanjaya, dilahirkan di Lahat Sumatera Selatan pada tanggal 17 Agustus 2000. Merupakan anak dari pasangan Bapak Rizal Enani, ST. dan Ibu Sri Indrayani, S.Pd.. Memulai pendidikan Formal di TK Putra Lahat (2005-2006), melanjutkan ke Sekolah Dasar N 47 Percontohan Lahat (2006-2012), kemudian ke Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Lahat (2012-2015), lalu ke Sekolah Menengah Atas N 2 Lahat (2015-2018), dan di Tahun 2018 melanjutkan pendidikan ke Universitas Sriwijaya, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Dukungan dari keluarga, saudara, guru, dan rekan rekan penulis terinspirasi untuk menempuh pendidikan strata satunya di Universitas Sriwijaya, Indralaya, Sumatera Selatan.

**Lampiran 2. Analisis Data Penelitian****Data *Pretest* Gerak Lay Up Shoot**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Pretest</b>
<b>1</b>	AJ	28
<b>2</b>	AA	29
<b>3</b>	AB	30
<b>4</b>	ATDU	30
<b>5</b>	AS	30
<b>6</b>	ERNS	27
<b>7</b>	EDP	28
<b>8</b>	FM	30
<b>9</b>	FV	31
<b>10</b>	JS	26
<b>11</b>	LR	23
<b>12</b>	MFS	32
<b>13</b>	MG	31
<b>14</b>	MAS	28
<b>15</b>	MAS	37
<b>16</b>	MFA	32
<b>17</b>	MR	38
<b>18</b>	MR	35
<b>19</b>	MSR	29
<b>20</b>	NE	24
<b>21</b>	OM	33
<b>22</b>	RSRR	25

<b>23</b>	R	34
<b>24</b>	SW	22
<b>25</b>	SS	23
<b>26</b>	SFM	25
<b>27</b>	SAY	28
<b>28</b>	SF	32
<b>29</b>	TAM	33
<b>30</b>	WAS	34

**Data Gerak *Posttest* Lay Up Shoot**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Posttest</b>
<b>1</b>	AJ	34
<b>2</b>	AA	39
<b>3</b>	AB	39
<b>4</b>	ATDU	36
<b>5</b>	AS	40
<b>6</b>	ERNS	33
<b>7</b>	EDP	30
<b>8</b>	FM	35
<b>9</b>	FV	41
<b>10</b>	JS	35
<b>11</b>	LR	30
<b>12</b>	MFS	41
<b>13</b>	MG	38
<b>14</b>	MAS	35
<b>15</b>	MAS	44



<b>16</b>	MFA	41
<b>17</b>	MR	46
<b>18</b>	MR	45
<b>19</b>	MSR	34
<b>20</b>	NE	32
<b>21</b>	OM	42
<b>22</b>	RSRR	34
<b>23</b>	R	42
<b>24</b>	SW	29
<b>25</b>	SS	28
<b>26</b>	SFM	34
<b>27</b>	SAY	34
<b>28</b>	SF	42
<b>29</b>	TAM	43
<b>30</b>	WAS	43

**Daftar perbandingan hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Beda (X)</b>	<b>X<sup>2</sup></b>
<b>1</b>	AJ	28	34	6	36
<b>2</b>	AA	29	39	10	100
<b>3</b>	AB	30	39	9	81
<b>4</b>	ATDU	30	36	6	36
<b>5</b>	AS	30	40	10	100
<b>6</b>	ERNS	27	33	6	36
<b>7</b>	EDP	28	30	2	4
<b>8</b>	FM	30	35	5	25

<b>9</b>	FV	31	41	10	100
<b>10</b>	JS	26	35	9	81
<b>11</b>	LR	23	30	7	49
<b>12</b>	MFS	32	41	9	81
<b>13</b>	MG	31	38	7	49
<b>14</b>	MAS	28	35	7	49
<b>15</b>	MAS	37	44	7	49
<b>16</b>	MFA	32	41	9	81
<b>17</b>	MR	38	46	8	64
<b>18</b>	MR	35	45	10	100
<b>19</b>	MSR	29	34	5	25
<b>20</b>	NE	24	32	8	64
<b>21</b>	OM	33	42	9	81
<b>22</b>	RSRR	25	34	9	81
<b>23</b>	R	34	42	8	64
<b>24</b>	SW	22	29	7	49
<b>25</b>	SS	23	28	5	25
<b>26</b>	SFM	25	34	9	81
<b>27</b>	SAY	28	34	6	36
<b>28</b>	SF	32	42	10	100
<b>29</b>	TAM	33	43	10	100
<b>30</b>	WAS	34	43	9	81
		887	1119	232	1908

**Data Hasil Lay Up Shoot**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
<b>1</b>	AJ	4	7
<b>2</b>	AA	5	8
<b>3</b>	AB	6	8
<b>4</b>	ATDU	6	9
<b>5</b>	AS	6	9
<b>6</b>	ERNS	3	5
<b>7</b>	EDP	4	7
<b>8</b>	FM	6	7
<b>9</b>	FV	7	9
<b>10</b>	JS	3	5
<b>11</b>	LR	2	4
<b>12</b>	MFS	6	8
<b>13</b>	MG	6	9
<b>14</b>	MAS	4	6
<b>15</b>	MAS	7	10
<b>16</b>	MFA	5	7
<b>17</b>	MR	8	11
<b>18</b>	MR	6	9
<b>19</b>	MSR	4	7
<b>20</b>	NE	4	6
<b>21</b>	OM	6	8
<b>22</b>	RSRR	3	5
<b>23</b>	R	7	8

<b>24</b>	SW	2	5
<b>25</b>	SS	2	3
<b>26</b>	SFM	3	7
<b>27</b>	SAY	6	9
<b>28</b>	SF	4	8
<b>29</b>	TAM	5	8
<b>30</b>	WAS	8	10

**Daftar perbandingan hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot***

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Beda (X)</b>	<b>X<sup>2</sup></b>
<b>1</b>	AJ	4	7	3	9
<b>2</b>	AA	5	8	3	9
<b>3</b>	AB	6	8	2	4
<b>4</b>	ATDU	6	9	3	9
<b>5</b>	AS	6	9	3	9
<b>6</b>	ERNS	3	5	2	4
<b>7</b>	EDP	4	7	3	9
<b>8</b>	FM	6	7	1	1
<b>9</b>	FV	7	9	2	4
<b>10</b>	JS	3	5	2	4
<b>11</b>	LR	2	4	2	4
<b>12</b>	MFS	6	8	2	4
<b>13</b>	MG	6	9	3	9
<b>14</b>	MAS	4	6	2	4

15	MAS	7	10	3	9
16	MFA	5	7	2	4
17	MR	8	11	3	9
18	MR	6	9	3	9
19	MSR	4	7	3	9
20	NE	4	6	2	4
21	OM	6	8	2	4
22	RSRR	3	5	2	4
23	R	7	8	1	1
24	SW	2	5	3	9
25	SS	2	3	1	1
26	SFM	3	7	4	16
27	SAY	6	9	3	9
28	SF	4	8	4	16
29	TAM	5	8	3	9
30	WAS	8	10	2	4
		148	222	74	200

**Lampiran 3. Uji Normalitas Data**

**Explore**

**Case Processing Summary**

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pretest hasil lay up shoot	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
posttest hasil lay up shoot	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

### Descriptives

			Statistic	Std. Error
pretest hasil lay up shoot	Mean		4.9333	.31780
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.2834	
		Upper Bound	5.5833	
	5% Trimmed Mean		4.9259	
	Median		5.0000	
	Variance		3.030	
	Std. Deviation		1.74066	
	Minimum		2.00	
	Maximum		8.00	
	Range		6.00	
	Interquartile Range		2.25	
	Skewness		-.101	.427
	Kurtosis		-.908	.833
	posttest hasil lay up shoot	Mean		7.4000
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	6.6956	
		Upper Bound	8.1044	
5% Trimmed Mean			7.4444	
Median			8.0000	
Variance			3.559	
Std. Deviation			1.88643	
Minimum			3.00	
Maximum			11.00	
Range			8.00	
Interquartile Range			3.00	
Skewness			-.428	.427
Kurtosis			-.160	.833

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest hasil lay up shoot	.197	30	.004	.937	30	.076
posttest hasil lay up shoot	.158	30	.054	.958	30	.282

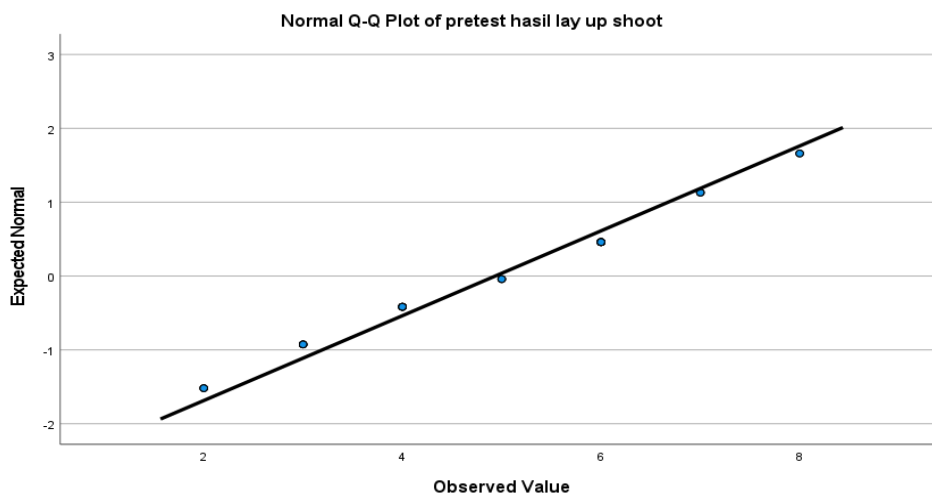
a. Lilliefors Significance Correction

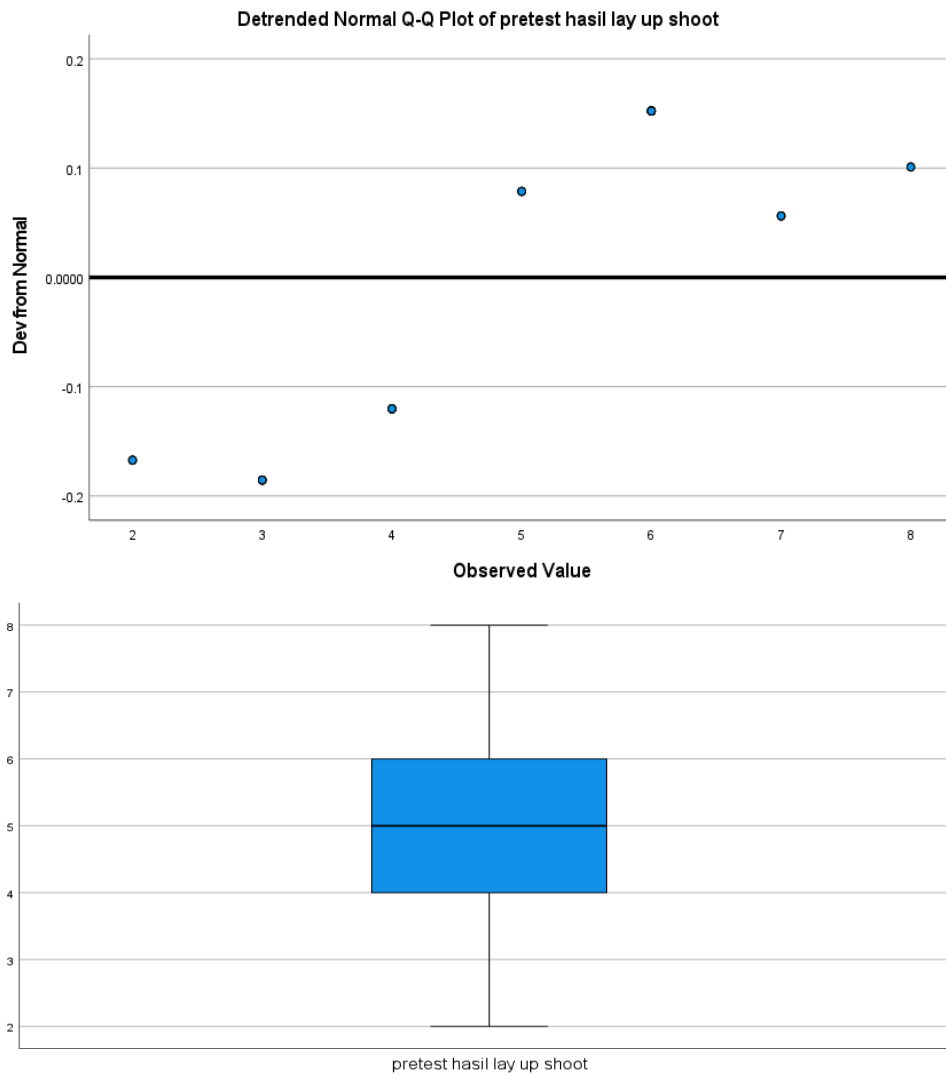
### pretest hasil lay up shoot

pretest hasil lay up shoot Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
3.00	2 .	000
4.00	3 .	0000
6.00	4 .	000000
3.00	5 .	000
9.00	6 .	000000000
3.00	7 .	000
2.00	8 .	00

Stem width: 1.00  
Each leaf: 1 case(s)





### posttest hasil lay up shoot

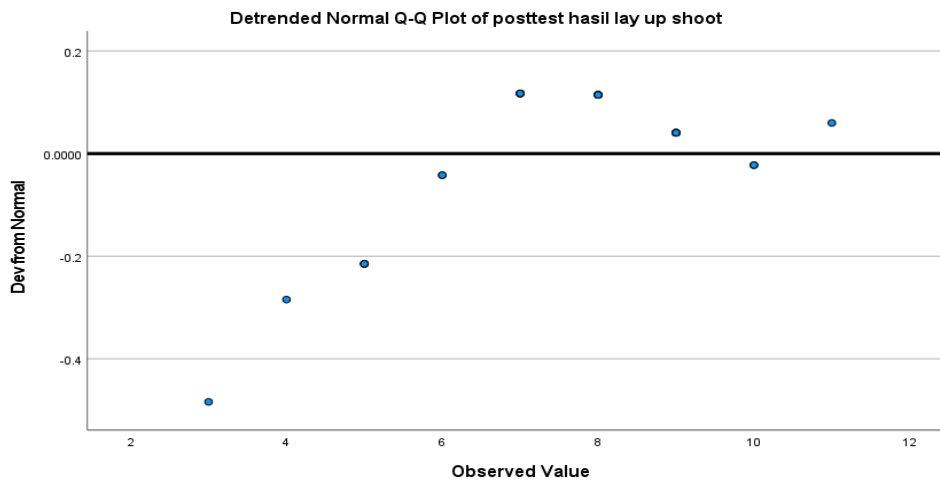
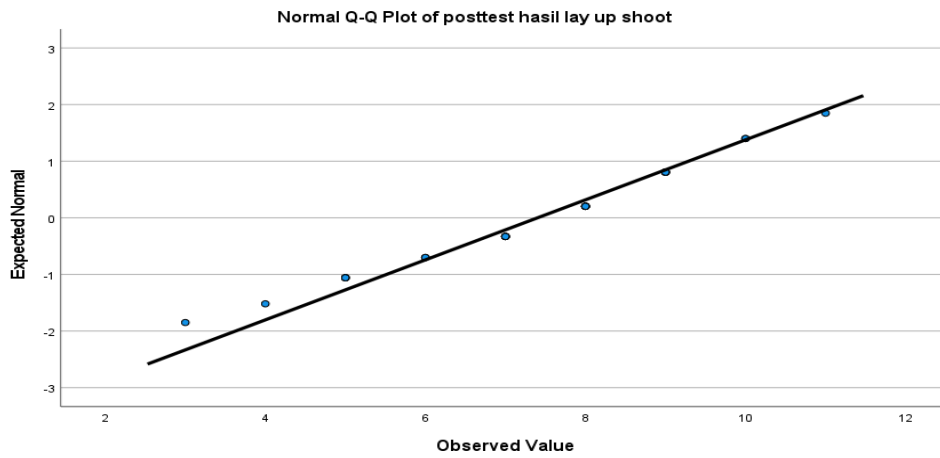
posttest hasil lay up shoot Stem-and-Leaf Plot

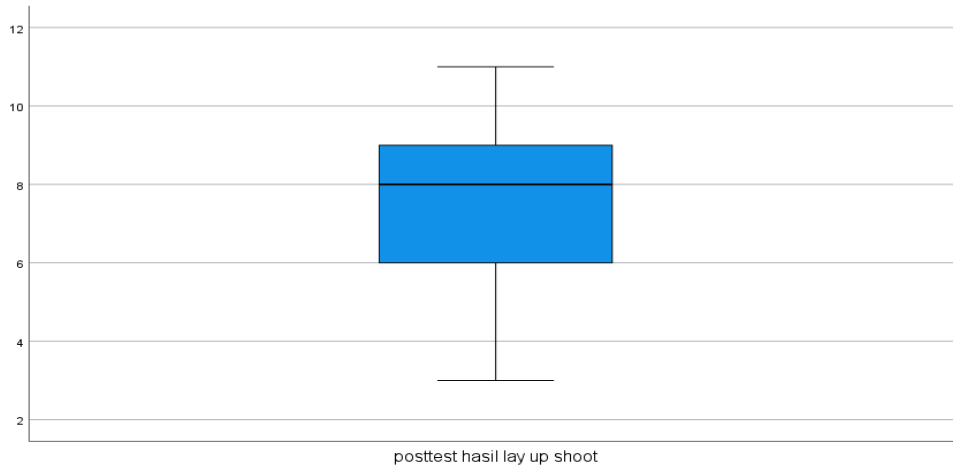
Frequency	Stem &	Leaf
1.00	3 .	0
1.00	4 .	0
4.00	5 .	0000
2.00	6 .	00
6.00	7 .	000000
7.00	8 .	0000000
6.00	9 .	000000



2.00      10 . 00  
 1.00      11 . 0

Stem width:      1.00  
 Each leaf:      1 case(s)





**Explore**

**Case Processing Summary**

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pretest gerakan lay up shoot	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
posttest gerakan lay up shoot	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error	
pretest gerakan lay up shoot	Mean	29.5667	.74846	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	28.0359	
		Upper Bound	31.0974	
	5% Trimmed Mean	29.5185		
	Median	30.0000		
	Variance	16.806		
	Std. Deviation	4.09948		
	Minimum	22.00		

	Maximum		38.00	
	Range		16.00	
	Interquartile Range		5.50	
	Skewness		.019	.427
	Kurtosis		-.453	.833
posttest gerakan lay up shoot	Mean		37.3000	.92618
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	35.4057	
		Upper Bound	39.1943	
	5% Trimmed Mean		37.3333	
	Median		37.0000	
	Variance		25.734	
	Std. Deviation		5.07292	
	Minimum		28.00	
	Maximum		46.00	
	Range		18.00	
	Interquartile Range		8.00	
	Skewness		-.091	.427
	Kurtosis		-1.084	.833

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest gerakan lay up shoot	.085	30	.200*	.981	30	.863
posttest gerakan lay up shoot	.142	30	.129	.953	30	.206

\*. This is a lower bound of the true significance.

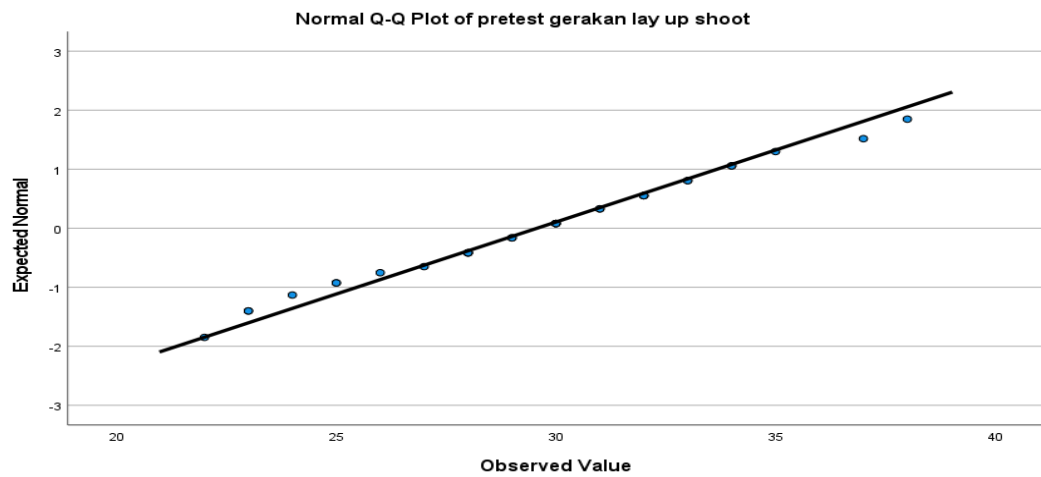
a. Lilliefors Significance Correction

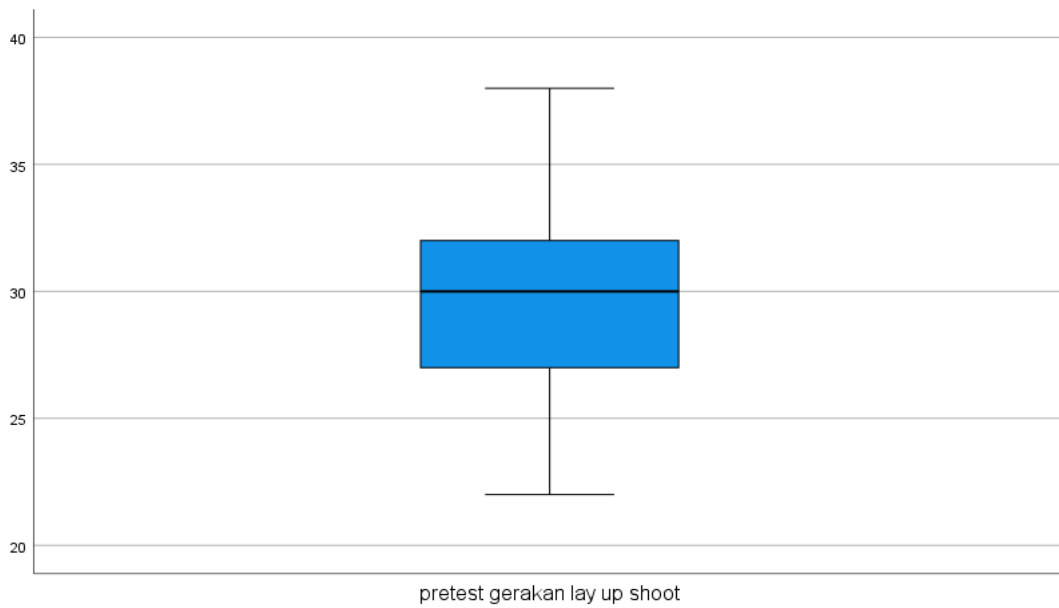
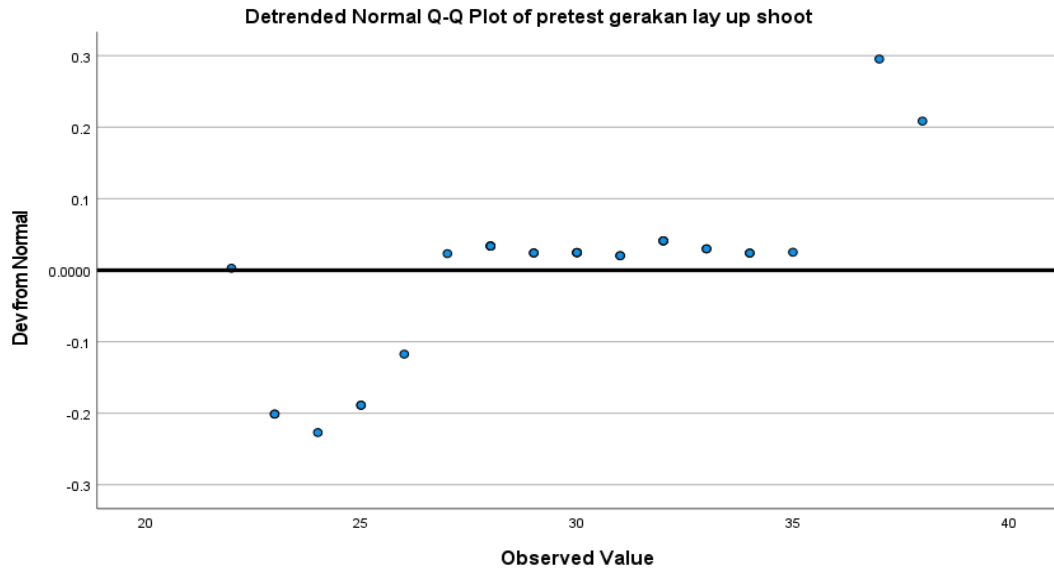
### pretest gerakan lay up shoot

pretest gerakan lay up shoot Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
.00	2 .	
3.00	2 .	233
3.00	2 .	455
2.00	2 .	67
6.00	2 .	888899
6.00	3 .	000011
5.00	3 .	22233
3.00	3 .	445
1.00	3 .	7
1.00	3 .	8

Stem width: 10.00  
 Each leaf: 1 case(s)





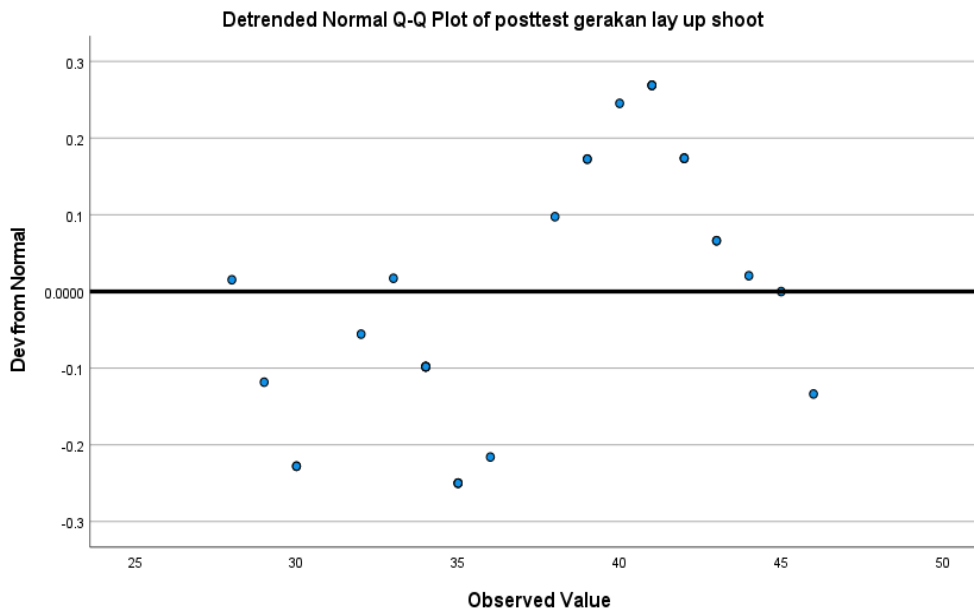
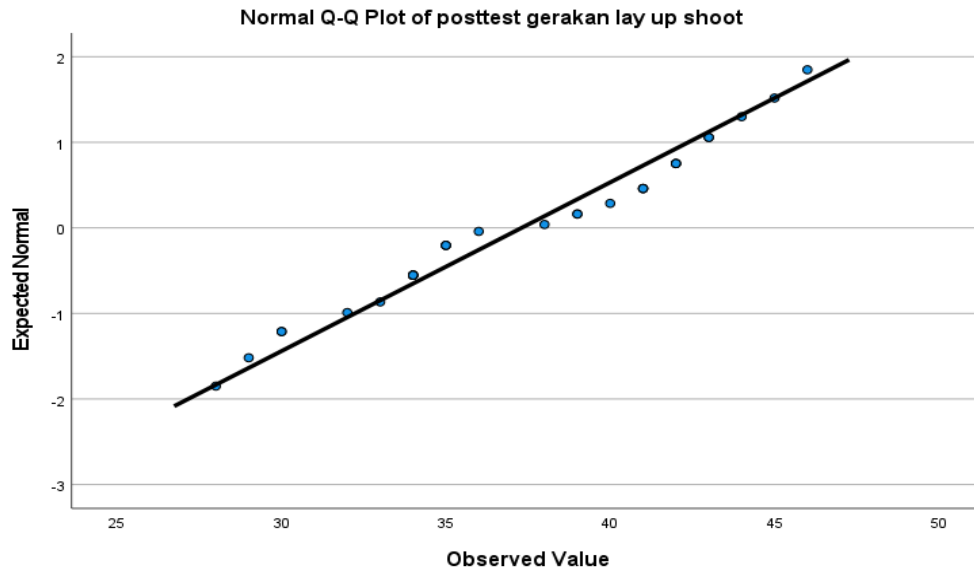
**posttest gerakan lay up shoot**

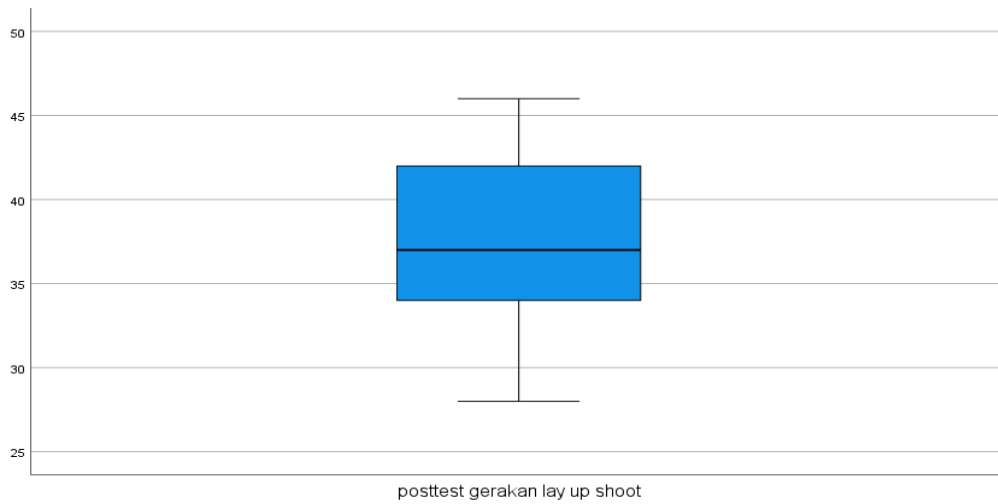
posttest gerakan lay up shoot Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
2.00	2 .	89
9.00	3 .	002344444
7.00	3 .	5556899

10.00            4 . 0111222334  
 2.00            4 . 56

Stem width:        10.00  
 Each leaf:        1 case(s)





**Lampiran 4. Statistik Deskriptif**

**Frequencies**

**Statistics**

pretest hasil lay up shoot

N	Valid	30
	Missin g	0
Mean		4.9333
Median		5.0000
Std. Deviation		1.74066
Minimum		2.00
Maximum		8.00
Sum		148.00

**pretest hasil lay up shoot**

		Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.00	3	10.0	10.0	10.0
	3.00	4	13.3	13.3	23.3
	4.00	6	20.0	20.0	43.3
	5.00	3	10.0	10.0	53.3

6.00	9	30.0	30.0	83.3
7.00	3	10.0	10.0	93.3
8.00	2	6.7	6.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

**Frequencies**

**Statistics**

posttest hasil lay up  
shoot

N	Valid	30
	Missin g	0
Mean	7.4000	
Median	8.0000	
Std. Deviation	1.88643	
Minimum	3.00	
Maximum	11.00	
Sum	222.00	

**posttest hasil lay up shoot**

		Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	1	3.3	3.3	3.3
	4.00	1	3.3	3.3	6.7
	5.00	4	13.3	13.3	20.0
	6.00	2	6.7	6.7	26.7
	7.00	6	20.0	20.0	46.7
	8.00	7	23.3	23.3	70.0
	9.00	6	20.0	20.0	90.0
	10.00	2	6.7	6.7	96.7
	11.00	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	



## Frequencies

### Statistics

pretest gerakan lay up  
shoot

N	Valid	30
	Missin g	0
Mean		29.5667
Median		30.0000
Std. Deviation		4.09948
Minimum		22.00
Maximum		38.00
Sum		887.00

### pretest gerakan lay up shoot

		Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22.00	1	3.3	3.3	3.3
	23.00	2	6.7	6.7	10.0
	24.00	1	3.3	3.3	13.3
	25.00	2	6.7	6.7	20.0
	26.00	1	3.3	3.3	23.3
	27.00	1	3.3	3.3	26.7
	28.00	4	13.3	13.3	40.0
	29.00	2	6.7	6.7	46.7
	30.00	4	13.3	13.3	60.0
	31.00	2	6.7	6.7	66.7
	32.00	3	10.0	10.0	76.7
	33.00	2	6.7	6.7	83.3
	34.00	2	6.7	6.7	90.0
	35.00	1	3.3	3.3	93.3
	37.00	1	3.3	3.3	96.7
	38.00	1	3.3	3.3	100.0
	Total		30	100.0	100.0

## Frequencies

### Statistics

posttest gerakan lay up  
shoot

N	Valid	30
	Missin g	0
Mean		37.3000
Median		37.0000
Std. Deviation		5.07292
Minimum		28.00
Maximum		46.00
Sum		1119.00

### posttest gerakan lay up shoot

		Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28.00	1	3.3	3.3	3.3
	29.00	1	3.3	3.3	6.7
	30.00	2	6.7	6.7	13.3
	32.00	1	3.3	3.3	16.7
	33.00	1	3.3	3.3	20.0
	34.00	5	16.7	16.7	36.7
	35.00	3	10.0	10.0	46.7
	36.00	1	3.3	3.3	50.0
	38.00	1	3.3	3.3	53.3
	39.00	2	6.7	6.7	60.0
	40.00	1	3.3	3.3	63.3
	41.00	3	10.0	10.0	73.3
	42.00	3	10.0	10.0	83.3
	43.00	2	6.7	6.7	90.0
	44.00	1	3.3	3.3	93.3
	45.00	1	3.3	3.3	96.7
	46.00	1	3.3	3.3	100.0
	Total		30	100.0	100.0

## Lampiran 5. Uji Homogenitas

## Oneway

## Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
gerakan lay up shoot	Based on Mean	3.674	1	58	.060
	Based on Median	3.698	1	58	.059
	Based on Median and with adjusted df	3.698	1	57.799	.059
	Based on trimmed mean	3.660	1	58	.061

## ANOVA

gerakan lay up shoot

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	897.067	1	897.067	42.175	<.001
Within Groups	1233.667	58	21.270		
Total	2130.733	59			

ANOVA Effect Sizes<sup>a</sup>

		Point Estimate	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
gerakan lay up shoot	Eta-squared	.421	.226	.561
	Epsilon-squared	.411	.213	.554
	Omega-squared Fixed-effect	.407	.210	.550
	Omega-squared Random-effect	.407	.210	.550

a. Eta-squared and Epsilon-squared are estimated based on the fixed-effect model.

**Oneway**

**Tests of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil lay up shoot	Based on Mean	.015	1	58	.904
	Based on Median	.000	1	58	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	51.460	1.000
	Based on trimmed mean	.011	1	58	.917

**ANOVA**

hasil lay up shoot

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	91.267	1	91.267	27.705	<.001
Within Groups	191.067	58	3.294		
Total	282.333	59			

**ANOVA Effect Sizes<sup>a</sup>**

		Point Estimate	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
hasil lay up shoot	Eta-squared	.323	.135	.479
	Epsilon-squared	.312	.120	.470
	Omega-squared	.308	.119	.466
	Fixed-effect			

Omega-squared	.308	.119	.466
Random-effect			

a. Eta-squared and Epsilon-squared are estimated based on the fixed-effect model.

**Lampiran 6. Uji Hipotesis (Uji-t)**

**T-Test**

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 posttest hasil lay up shoot	7.4000	30	1.88643	.34441
pretest hasil lay up shoot	4.9333	30	1.74066	.31780

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Significance One-Sided p	Significance Two-Sided p
Pair 1 posttest hasil lay up shoot & pretest hasil lay up shoot	30	.912	<.001	<.001

**Paired Samples Test**

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		t	df	Significance	
				95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 posttest hasil lay up shoot - pretest hasil lay up shoot	2.46667	.77608	.14169	2.17687	2.75646	17.409	29	<.001	<.001

**Paired Samples Effect Sizes**

	Standardizer <sup>a</sup>	Point Estimate	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
Pair 1 posttest hasil lay up shoot - pretest hasil lay up shoot	Cohen's d	.77608	2.284	4.062
	Hedges' correction	.79690	2.225	3.956

a. The denominator used in estimating the effect sizes. Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference. Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

**T-Test**

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 posttest gerakan lay up shoot	37.3000	30	5.07292	.92618
pretest gerakan lay up shoot	29.5667	30	4.09948	.74846

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Significance One-Sided p	Significance Two-Sided p
Pair 1 posttest gerakan lay up shoot & pretest gerakan lay up shoot	30	.928	<.001	<.001

**Paired Samples Test**

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		t	df	Significance	
				95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
				Lower	Upper				
Pair 1 posttest gerakan lay up shoot - pretest gerakan lay up shoot	7.73333	1.98152	.36178	6.99342	8.47325	21.376	29	<.001	<.001

**Paired Samples Effect Sizes**

	Standardizer <sup>a</sup>	Point Estimate	95% Confidence Interval		
			Lower	Upper	
Pair 1 posttest gerakan lay up shoot - pretest gerakan lay up shoot	Cohen's d	1.98152	3.903	2.837	4.959
	Hedges' correction	2.03468	3.801	2.763	4.830

- a. The denominator used in estimating the effect sizes.  
 Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.  
 Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Lampiran 7. Tabel Distribusi-t

**Tabel Distribusi -t**


cum. prob	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.9975}$	$t_{.999}$	$t_{.9995}$	$t_{.9999}$	
one-tail	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
two-tails	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300
<b>Z</b>	0.000	0.674	0.842	1.036	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291
	0%	50%	60%	70%	80%	90%	95%	98%	99%	99.8%	99.9%
	<b>Confidence Level</b>										

Lampiran 8. Tabel Harga Chi Kuadrat

dk	Tarf signifikansi					
	50%	30%	20%	10%	5%	1%
1	0,455	1,074	1,642	2,706	3,841	6,635
2	1,386	2,408	3,219	4,605	5,991	9,210
3	2,366	3,665	4,642	6,251	7,815	11,341
4	3,357	4,878	5,989	7,779	9,488	13,277
5	4,351	6,064	7,289	9,236	11,070	15,086
6	5,348	7,231	8,558	10,645	12,592	16,812
7	6,346	8,383	9,803	12,017	14,067	18,475
8	7,344	9,524	11,030	13,362	15,507	20,090
9	8,343	10,656	12,242	14,684	16,919	21,666
10	9,342	11,781	13,442	15,987	18,307	23,209
11	10,341	12,899	14,631	17,275	19,675	24,725
12	11,340	14,011	15,812	18,549	21,026	26,217
13	12,340	15,119	16,985	19,812	22,362	27,688
14	13,339	16,222	18,151	21,064	23,685	29,141
15	14,339	17,322	19,311	22,307	24,996	30,578
16	15,338	18,418	20,465	23,542	26,296	32,000
17	16,338	19,511	21,615	24,769	27,587	33,409
18	17,338	20,601	22,760	25,989	28,869	34,805
19	18,338	21,689	23,900	27,204	30,144	36,191
20	19,337	22,775	25,038	28,412	31,410	37,566
21	20,337	23,858	26,171	29,615	32,671	38,932
22	21,337	24,939	27,301	30,813	33,924	40,289
23	22,337	26,018	28,429	32,007	35,172	41,638
24	23,337	27,096	29,553	33,196	35,415	42,980
25	24,337	28,172	30,675	34,382	37,652	44,314
26	25,336	29,246	31,795	35,563	38,885	45,642
27	26,336	30,319	32,912	36,741	40,113	46,963
28	27,336	31,391	34,027	37,916	41,337	48,278
29	28,336	32,461	35,139	39,087	42,557	49,588
30	29,336	33,530	36,250	40,256	43,773	50,892



**Lampiran 9. Usul Judul Skripsi**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Raya Palembang-Prabumulih KM 32 Indralaya Ogan Ilir 30662  
Telepon: (0711) 580085, Fax. (0711) 580058  
Laman: [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), E-mail: [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

---

**USUL JUDUL SKRIPSI**

Nama : MAHARANI SANJAYA  
NIM : 06061181823005  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi :

1. PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* BOLA BASKET PADA *CLUB* TUNAS ACADEMY LAHAT
2. MODEL LATIHAN KETERAMPILAN DRIBBLE BOLA BASKET BERBASIS PERMAINAN UNTUK ANAK USIA 13-15 TAHUN
3. HUBUNGAN ANTARA VERTICAL JUMP DENGAN KETEPATAN JUMP SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA ANAK USIA 14-16 TAHUN

Nomor judul yang disetujui : 1

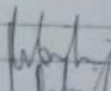

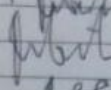

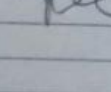

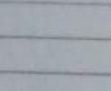

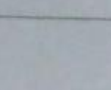

Pembimbing : Dr. Iyakrus, M.Kes.  
NIP 196208121987021002

Indralaya, 7 Februari 2021  
Ketua Program Studi,  
Dr. Hartati, M.Kes  
NIP 196006101985032006

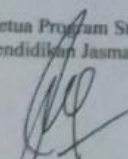
**Lampiran 10. Kartu Bimbingan Proposal**

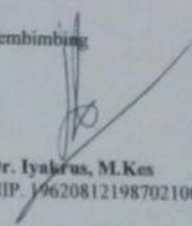
**KARTU BIMBINGAN PROPOSAL**

Nama Mahasiswa : Maharani Sanjaya  
 NIM : 06061181823005  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
 Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Indralaya  
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket pada Club Tunas Academy Lahat  
 Pembimbing : Dr. Iyokus, M.Kes.


NO.	Topik yang dikonsultasikan	Komentar Pembimbing	Paraf dan Tanggal
			Pembimbing
1.	Konsultasi judul yang diambil		 25/06/2021
2.	Lamiran masalah yang akan diangkat		 16/07/2021
3.	Tujuan dan manfaat penelitian yang diangkat		 19/07/2021
4.	Data dan fakta yang sudah didapatkan		 01/08/2021
5.	Berbagai referensi yang digunakan untuk penelitian		 10/08/2021
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Palembang, 15 Juni 2021

Ketua Program Studi  
 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
  
**Dr. Hartati, M.Kes**  
 NIP. 19600610195032006

Pembimbing  
  
**Dr. Iyokus, M.Kes**  
 NIP. 196208121987021002

**Lampiran 11. Persetujuan Seminar Proposal**

  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Raya Palembang – Prabumulih Km.32, Indralaya Ogan Ilir 30662  
Website: [www.fkip.unsi.ac.id](http://www.fkip.unsi.ac.id), e-mail: [supercat@fkip.unsi.ac.id](mailto:supercat@fkip.unsi.ac.id)

---

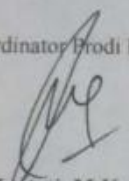
**PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN**

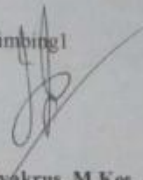
Judul : PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* BOLA BASKET PADA CLUB TUNAS ACADEMY LAHAT

Nama : Maharani Sanjaya  
NIM : 06061181823005  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Disetujui untuk disampaikan pada Seminar Proposal Penelitian yang akan dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Rabu, 22 September 2021  
Tempat : Via Zoom Meeting  
Waktu : 08.00 WIB - Selesai

Koordinator Prodi Penjaskes :   
Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

Pembimbing I :   
Dr. Iyokus, M.Kes  
NIP. 196208121987021002

**Lampiran 12. Bukti Perbaikan Proposal**



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jalan Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662  
 Telepon: (0711) 580085, Fax. (0711) 580058  
 Laman: [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), E-mail: [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

---

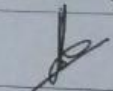
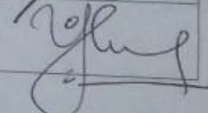
**BUKTI PERBAIKAN PROPOSAL**

Kami yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa berikut:

Nama : Maharani Sanjaya  
 NIM : 06061181823005  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
 Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* BOLA BASKET PADA CLUB TUNAS AKADEMI LAHAT

Telah melakukan perbaikan proposal penelitian dengan saran-saran yang telah disampaikan pada saat ujian dan diizinkan melakukan penelitian.

**Tim Penguji**

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Iyakrus, M. Kes	Pembimbing	
2	Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd	Penguji	

Mengetahui,  
Pembimbing

**Dr. Iyakrus, M. Kes**  
**NIP 196208121987021002**

Lampiran 13. SK Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662, Telp: (0711) 580085  
Laman : [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), Pos-el : [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
No. 2889/UN9.FKIP/TU.SK/2021

TENTANG  
PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA PROGRAM STRATA-I (S-I)  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

- Menimbang : a. bahwa dalam rangka penulisan dan penyusunan skripsi mahasiswa, dipandang perlu ada pembimbing skripsi untuk semua mahasiswa;  
b. bahwa sehubungan dengan butir a tersebut di atas, perlu diterbitkan Surat Keputusan sebagai pedoman dan landasan hukumnya.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 Tahun 2003;  
2. Peraturan Pemerintah No. 4 Tahun 2014;  
3. Permen Ristekdikti No. 12 Tahun 2015;  
4. Permen Ristekdikti No. 17 Tahun 2018;  
5. Kepmenkeu RI No. 190/KMK.05/2009;  
6. Kepmenristekdikti RI No. 32031/M/KP/2019;  
7. Keputusan Rektor Unsri No. 0110/UN9/SK.BUK.KP/2021.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA TENTANG PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA PROGRAM STRATA-I (S-I) PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

KESATU : Menunjuk/Mengangkat Saudara  
Dr. Iyakrus, M.Kes.

Sebagai pembimbing skripsi mahasiswa

Nama : Maharani Sanjaya  
Nomor Induk Mahasiswa : 06061181823005  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kemampuan Lay Up Shoot Bola Basket pada Club Tunas Academy Lahat

penjankes@fkip.unsri.ac.id

KEDUA : Segala biaya yang timbul sebagai akibat dikeluarkannya keputusan ini dibebankan kepada anggaran biaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya dan/atau dana yang disediakan khusus untuk itu.

KETIGA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan tanggal 31 Desember 2021, dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan/atau diperbaiki sebagaimana mestinya, apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

Ditetapkan di : Indralaya  
Pada tanggal : 26 Oktober 2021



Tembusan:

1. Rektor (Sebagai Laporan)
  2. Wakil Dekan I FKIP
  3. Wakil Dekan II FKIP
  4. Koordinator Program Studi Penjaskes FKIP
- Universitas Sriwijaya

## Lampiran 14. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662, Telp: (0711) 580085  
Laman : [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), Pos-el : [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

Nomor : 2106/UN9.FKIP/TU.SB5/2021

26 Oktober 2021

Perihal : Mohon Izin Penelitian

Yth. Ketua Club Tunas Academy Lahat  
Kabupaten Lahat

Dalam rangka penyelesaian Program Strata-I (S-1) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, kami mohon bantuan kiranya dapat mengizinkan mahasiswa :

Nama : Maharani Sanjaya  
NIM : 06061181823005  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

untuk melaksanakan penelitian di lingkungan Club Tunas Academy Lahat mulai tanggal 02 November s.d. 05 Desember 2021

Penelitian tersebut dilaksanakan dalam rangka penulisan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kemampuan Lay Up Shoot Bola Basket pada Club Tunas Academy Lahat".


Demikian, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Tembusan:

1. Dekan (sebagai laporan)
2. Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unsri

**Lampiran 15. SK KONI**

**KOMITE OLAH RAGA NASIONAL INDONESIA**  
**KONI**  
**KABUPATEN LAHAT**  
Sekretariat : Jl. Kolonel H. Barlian GOR Bukit Tunjuk Lahat  
Email : konilahat@gmail.com Telpn/fax 0731-326973

Lahat, 28 Oktober 2021

Nomor : KONI-LHT/X/2021  
Lamp : -  
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth  
KETUA CLUB TUNAS  
ACADEMY LAHAT  
Di  
Tempat

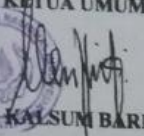
**Salam olahraga.....!!!**

Sehubungan dengan surat saudara Nomor : 2106/UN9.FKIP/TU.SB5/2021 tanggal 26 Oktober 2021 perihal tersebut diatas, dengan ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak berkeberatan memberikan izin penelitian kepada :

Nama : Maharani Sanjaya  
Nim : 06061181823005  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Untuk mengadakan penelitian di CLUB TUNAS ACADEMY LAHAT dalam rangka penulisan skripsi dengan judul **"PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL KEMAMPUAN LAY UP SHOOT BOLA BASKET PADA CLUB TUNAS ACADEMY LAHAT"**

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.


**KONI KABUPATEN LAHAT**  
**KETUA UMUM**  
  
**KALSUM BARIFI**

**Tembusan**

1. Ketua Club
2. Dekan FKIP Univ. Sriwijaya Indralaya
3. Arsip



**Lampiran 16. Surat Telah Melakukan Penelitian**



**TUNAS**  
**ACADEMY BASKETBALL**  
*"BORN TO BE FAMILY, FIGHT TO BE CHAMPION"*  
Sekretariat : JL. Duta Raya No 1, Manggul, Lahat, Sumatera  
Selatan

---

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
Nomor : /T.A.B/2021

SALAM OLAHRAGA!


Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Club Tunas Academy Lahat menerangkan :

Nama	: Maharani Sanjaya
Nim	: 06061181823005
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Universitas	: Sriwijaya Indralaya

Dengan ini telah melaksanakan tugas Penelitian/Riset pada CLUB TUNAS ACADEMY LAHAT dari tanggal 02 November s.d 05 Desember 2021. Penelitian dimaksud untuk mengumpulkan data dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul **"PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL KEMAMPUAN LAY UP SHOOT BOLA BASKET PADA CLUB TUNAS AKADEMI LAHAT"**

Demikian surat resmi ini kami buat. Semoga apa yang kita harapkan dapat terjadwal dan terlaksana dengan sebaik mungkin.

Lahat, 05 November 2021  
Ketua Club Tunas Academy

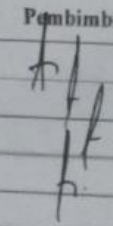


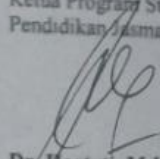
Jovana Renaldy Gumay, M.Pd

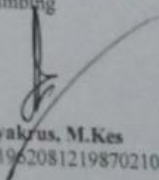
**Lampiran 17. Kartu Bimbingan Hasil**

**KARTU BIMBINGAN HASIL**

Nama Mahasiswa : Maharani Sanjaya  
 NIM : 06061181823005  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
 Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Indralaya  
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kemampuan Lay Up Shoot Bola Basket pada Club Tunas Academy Lahat  
 Pembimbing : Dr. Iyakrus, M.Kes.

NO.	Topik yang dikonsultasikan	Komentar Pembimbing	Paraf dan Tanggal
			Pembimbing
1.	hasil pabdi	Alvin: ltr	 2021
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Ketua Program Studi  
 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
  
 Dr. Hartati, M.Kes  
 NIP. 19600610195032006

Palembang, 2021  
 Pembimbing  
  
 Dr. Iyakrus, M.Kes  
 NIP. 196208121987021002

**Lampiran 18. Validasi**

SURAT KETERANGAN VALIDASI

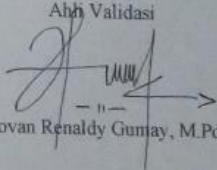
Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Jovan Renaldy Gumay, M.Pd  
Keahlian : Pelatih Bola Basket  
Unit Kerja : SMA N 1 LAHAT

Menerangkan Bahwa Instrumen Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot* yang dibuat oleh :

Nama : Maharani Sanjaya  
Nim : 06061181823005  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah di periksa dan layak dipergunakan untuk penilaian penyusunan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket Pada Club Tunas Academy Lahat" adalah benar telah dilakuka validasi.

Lahat, Agustus 2021  
Ahli Validasi  
  
Jovan Renaldy Gumay, M.Pd

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Susan Meisaroh, SP

Kebhlian : Pelatih Bola Basket

Unit Kerja : SMA N 2 LAHAT

Menerangkan Bahwa Instrumen Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot* yang dibuat oleh :

Nama : Maharani Sanjaya

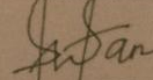
Nim : 06061181823005

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah di periksa dan layak dipergunakan untuk penilaian penyusunan skripsi yang berjudul "**Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket Pada Club Tunas Academy Lahat**" adalah benar telah dilakuka validasi.

Lahat, 1 Agustus 2021

Ahli Validasi



Susan Meisaroh, SP

**Lampiran 19. Program Latihan**

**PROGRAM LATIHAN MINGGUAN  
PADA CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET**

Adapun program latihan yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lama latihan : 6 minggu
2. Frekuensi latihan : 3 kali seminggu
3. Jumlah pertemuan : 18 kali
4. Jumlah set : 3-6 set
5. Istirahat antar set : 30-90 detik
6. Sasaran : Pemain Club Tunas Academy Lahat
7. Intensitas Latihan : - Ringan 50 %-60 %  
 - Sedang 60 %-70 %  
 - Berat 70 %-80 %  
 - Sub maksimal 80 %-90 %  
 - Maksimal 90 %-100 %

Pelaksanaan latihan dilakukan dalam setiap pertemuan dengan waktu 120 menit, dengan pembagian waktu 15 menit pendahuluan, 90 menit kegiatan inti, dan 15 menit untuk penutupan, dengan melakukan seri 3-6 set, jumlah pengulangan 15 kali, disetiap pergantian set istirahat 30-90 detik.

Minggu ke-I	Materi
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan</li> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> </ul>

<p>Kamis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> <li>➤ Kegiatan Inti             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tes awal <i>lay up Shoot</i> dengan sasaran siswa mampu memasukkan bola kedalam ring basket</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Penutup             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>
<p>Sabtu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Inti             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Skipping</i></li> <li>- Latihan <i>lay up Shoot</i> Bola Basket.</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Penutup             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>
<p>Minggu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Inti             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Skipping</i></li> <li>- Latihan <i>lay up Shoot</i> Bola Basket.</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Penutup</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul>
<b>Minggu ke-II</b>	<b>Materi</b>
Kamis	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Skipping</i></li> <li>- Latihan <i>lay up shoot</i> Bola Basket.</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>
Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Skipping</i></li> <li>- Latihan <i>lay up shoot</i> Bola Basket.</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>

<p>Minggu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li>   <li>➤ Kegiatan Inti             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Skipping</i></li> <li>- Latihan <i>lay up shoot</i> Bola Basket.</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li>   <li>➤ Kegiatan Penutup             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Minggu ke-III</b></p>	<p><b>Materi</b></p>
<p>Kamis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li>   <li>➤ Kegiatan Inti             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Skipping</i></li> <li>- Latihan <i>lay up shoot</i> Bola Basket.</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li>   <li>➤ Kegiatan Penutup             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>



Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Skipping</i></li> <li>- Latihan <i>lay up Shoot</i> Bola Basket.</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>
Minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Skipping</i></li> <li>- Latihan <i>lay up Shoot</i> Bola Basket.</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>
<b>Minggu ke-IV</b>	<b>Materi</b>

<p>Kamis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Inti             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Skipping</i></li> <li>- Latihan <i>lay up Shoot</i> Bola Basket.</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Penutup             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>
<p>Sabtu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Inti             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Skipping</i></li> <li>- Latihan <i>lay up Shoot</i> Bola Basket.</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Penutup             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>

<p>Minggu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li>   <li>➤ Kegiatan Inti             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Skipping</i></li> <li>- Latihan <i>lay up Shoot</i> Bola Basket.</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li>   <li>➤ Kegiatan Penutup             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Minggu ke-V</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Materi</b></p>
<p>Kamis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li>   <li>➤ Kegiatan Inti             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Skipping</i></li> <li>- Latihan <i>lay up shoot</i> Bola Basket.</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li>   <li>➤ Kegiatan Penutup             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>

<p>Sabtu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li>   <li>➤ Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Skipping</i></li> <li>- Latihan <i>lay up shoot</i> Bola Basket.</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li>   <li>➤ Kegiatan Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>
<p>Minggu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li>   <li>➤ Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Skipping</i></li> <li>- Latihan <i>lay up shoot</i> Bola Basket.</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li>   <li>➤ Kegiatan Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Minggu ke-VI</b></p>	<p><b>Materi</b></p>

<p>Kamis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Inti             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Skipping</i></li> <li>- Latihan <i>lay up shoot</i> Bola Basket.</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Penutup             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>
<p>Sabtu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Inti             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Skipping</i></li> <li>- Latihan <i>lay up shoot</i> Bola Basket.</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li> <li>➤ Kegiatan Penutup             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>

<p>Minggu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan Pendahuluan             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris,berdoa,presensi,aper sepsi.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Memberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan latihan</li> </ul> </li>   <li>➤ Kegiatan Inti             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tes akhir (post test) <i>lay up Shoot</i> dengan sasaran siswa mampu memasukan bola dengan meletakan bola sedekat mungkin dengan ring dengan lompatan yang tinggi</li> <li>- Permainan Bola Basket</li> </ul> </li>   <li>➤ Kegiatan Penutup             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Lampiran 20. Dokumentasi**

