

**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:

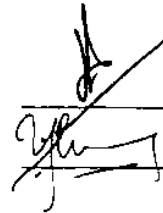
Hari : Sabtu

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 pemilaaan 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 kehadirat 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 bermaian, 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 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 lihat 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 macam-macamnya seperti *lay up shoot*, *jump shoot*, *one hand set shoot*, *power move*, *hook shoot*, *three point shoot*, *free throw 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 dilesatkan 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 kelincihannya 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.

## 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 Kepeleatihan 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). *Metedologi 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 Kinetics.