

**PENGARUH LATIHAN *QUICK LEAT* TERHADAP PENINGKATAN HASIL  
LAY UP PERMAINAN BOLA BASKET SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1  
PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**Ferdiansyah**

**06053124017**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

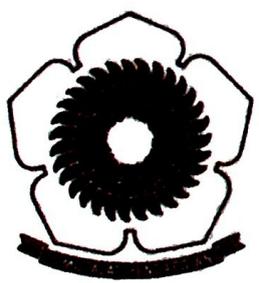
**2010**

8  
796-323 of  
per  
p  
e-look45  
2010



**PENGARUH LATIHAN *QUICK LEAT* TERHADAP PENINGKATAN HASIL  
LAY UP PERMAINAN BOLA BASKET SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1  
PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**  
**Ferdiansyah**  
**06053124017**  
**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



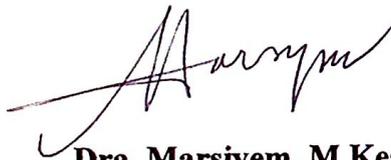
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**INDRALAYA**  
**2010**

**PENGARUH LATIHAN *QUICK LEAT* TERHADAP PENINGKATAN HASIL  
LAY UP PERMAINAN BOLA BASKET SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1  
PALEMBANG**

**Skripsi Oleh  
FERDIANSYAH  
06053124017  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

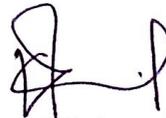
**Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program**

**Pembimbing 1**



**Dra. Marsiyem, M.Kes  
NIP195312121982032001**

**Pembimbing 2**



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

**Disahkan,**

**Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP196105281987021001**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

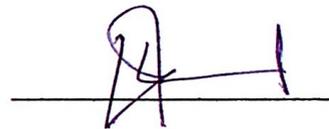
Tanggal : 12 Januari 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Marsiyem, M.Kes



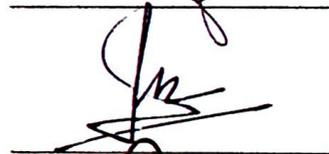
2. Sekretaris : Drs. Waluyo, M.Pd



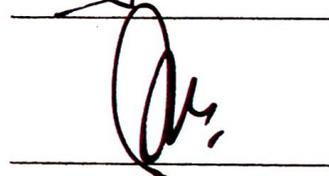
3. Anggota : DR. H.Sukirno



4. Anggota : Drs. H. Iyakrus, M.Kes



5. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes

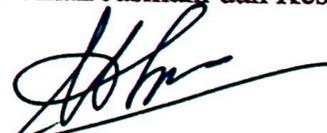


Indralaya, Januari 2010

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP. 196105281987021001

***Kupersembahkan kepada :***

- ***Kedua orang tuaku tercinta Ayahanda Burtan dan Ibunda Nuraisyah, untuk semua bentuk kasih sayang dan pengorbanan yang telah dicurahkan kepadaku,serta yang tak pernah lelah mendoakanku.***
- ***Saudara-saudaraku tecinta Nasrullah, Yossy karmila sari yang selalu mengharapkan keberhasilanku untuk meraih cita-cita yang kuinginkan.***
- ***Seseorang yang sangat spesial di mataku, Penni Khoirunnisa yang selalu membantuku dalam menyelesaikan skripsi ini.***
- ***Seluruh keluarga besarku yang selalu ada bersamaku,***
- ***Seluruh dosen Penjaskes yang telah membimbing, mengajar dan membagikan ilmunya kepadaku,***
- ***Sahabat-sahabatku dari SD, SMP, SMA, dan kuliah yang selalu bersama dalam suka dan duka.***
- ***Seluruh teman-temanku penjaskes 2005 , nilam, adi, kiki ce, kiki co, lilid, agri, wanti, dwi, dewi, febi, yogi, embong, mases, eja, umar, mirham, dayat, beni, herman, anja, iqbal, rio, kafi, bojes, faisal, aan, iknax, mamas, fariz, leo, eko, ganda, andre, edwin, novi, robby, zoelian, Agus, yudhi.***
- ***Seluruh Mahasiswa penjaskes yang dilayo en palembang, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008,200..... semangat!!***
- ***Almamaterku***

***Motto :***

- ***Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu***
- ***Jangan berhenti sebelum berhasil***
- ***Doa, Usaha, semangat juang adalah kunci dari keberhasilan, jangan mudah menyerah...***

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Tuhan pencipta alam semesta. Shalawat teriring salam tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhamad SAW, serta pengikut-Nya hingga akhir zaman.

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

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof.Drs.Tatang Suhery, MA.Ph.d, Dekan FKIP Unsri, dan Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini dan tak lupa kepada Pak Kateng kami ucapkan beribu-ribu terima kasih yang selalu membantu kami dalam pengurusan administrasi demi kelancaran kami dalam menyusun skripsi .

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada kepada Bapak Mawarno,S.Pd sebagai pamong saat penelitian, Ibu Sukeisi Kumalayanti sebagai kepala sekolah SMA N 1 Palembang, dan siswa SMA N 1, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman, dan kedua orang tua yang tak henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Indralaya, Januari 2010

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK.....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Tinjauan Pustaka.....	5
2.1.1 Lapangan Bola basket.....	6
2.1.2 Pengertian Latihan.....	7
2.1.2.1 Pengertian Daya Ledak.....	7
2.1.2.2 Pentingnya Otot Tungkai Bagi Pemain Bola Basket .....	8
2.1.3 Pengertian Quick Leat .....	8
2.1.3.1 Pengertian Lay Up.....	9
2.2 Kerangka Berfikir.....	9
2.3 Hipotesis.....	10
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian.....	11
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	12
3.3 Variabel Penelitian.....	12
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	13
3.5 Polulasi dan Sampel Penelitian.....	13
3.5.1 Polulasi Penelitian.....	13
3.5.2 Sampel Penelitian.....	14
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	14
3.7 Teknik Pengolahan Data.....	15
3.7.1 Uji Normalitas.....	15
3.7.2 Uji Homogenitas.....	17
3.7.3 Uji Hipotesis.....	17



<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	21
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	21
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	22
4.1.3 Screening Sampel Dari Populasi.....	23
4.1.4 Deskripsi Data Pretest <i>Lay Up</i> Kelompok Eksperimen.....	23
4.1.5 Deskripsi Data Pretest <i>Lay Up</i> Kelompok Kontrol.....	24
4.1.6 Deskripsi Data Posttes <i>Lay Up</i> Kelompok Eksperimen .....	25
4.1.7 Deskripsi Data Posttes <i>Lay Up</i> Kelompok Kontrol.....	27
4.1.8 Peningkatan Pretes dan Posttes <i>Lay Up</i> .....	28
4.2.9 Analisis Data.....	29
4.1.9.1 Uji Normalitas Data .....	29
4.1.9.2 Uji Homogenitas .....	29
4.1.9.3 Uji Hipotesis .....	30
4.2. Pembahasan.....	33
4.2.1 Pembahasan Hasil Pretes <i>Lay Up</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	33
4.2.2 Pembahasan Hasil Posttes <i>Lay Up</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	35
4.2.3. Hasil Peningkatan <i>Lay Up</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	38
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 SIMPULAN.....	39
5.2 SARAN.....	39
 <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>40</b>
 <b>LAMPIRAN.....</b>	<b>41</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Rata-rata nilai siswa kelas X semester I.....	37
2. Hasil Pretest dan Postes <i>Lay Up</i> .....	31
3. Harga Yang Diperlukan untuk menguji Homogenitas.....	25
4. Hasil Distribusi Pretes Kelompok Kontrol.....	39
5. Hasil Distribusi Pretes Kelompok Eksperimen.....	41
6. Hasil Distribusi Postes Kelompok Kontrol.....	43
7. Hasil Distribusi Postes Kelompok Eksperimen.....	45
8. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretes dan Postes Kelompok Kontrol.....	48
9. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretes dan Postes Kelompok Eksperimen.....	49

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Lapangan Basket.....	5
2. Gerakan Latihan Quick Leat .....	8
3. Grafik Pretest dan Posttest .....	21
4. Kotak Lompat.....	65
5. Siswa sedang melakukan latihan Quick Leat.....	65
6. Siswa sedang melakukan gerakan Lay Up .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Kalender Penelitian .....	42
2. Program Latihan.....	43
3. Pengolahan Data Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	48
4. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	51
5. Surat Keputusan Pembimbingan Skripsi.....	60
6. Harga uji t dan Chi Kuadrat.....	61

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Quick Leat* Terhadap Peningkatan Hasil *Lay Up* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Palembang “.

Permasalahan yang diangkat Apakah ada pengaruh latihan *Quick Leat* terhadap peningkatan hasil *Lay Up* siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Palembang?. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Quick Leat* terhadap peningkatan hasil *Lay Up* dan untuk menyusun program latihan secara menarik dan menyenangkan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas XI SMAN 1 Palembang jumlah sampel penelitian ini 60 siswa putra dengan menggunakan teknik randomsampling dengan teknik ordinal pairing. Dibagi menjadi 2 kelompok, 30 siswa sebagai kelas eksperimen dan 30 siswa sebagai kelas kontrol. Sebagai kelas eksperimen yang diberi perlakuan latihan *Quick Leat* dan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan statistik uji t.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil yang menunjukkan  $t_{hitung} = 7,25 > t_{tabel} = 1,673$ . Dengan demikian tolak hipotesis yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan *Quick Leat* terhadap peningkatan hasil *Lay Up* permainan bola basket siswa putra kelas XI SMA N 1 Palembang. Dan Terima  $H_a$  yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara latihan *Quick Leat* terhadap hasil *Lay Up* permainan bola basket siswa putra kelas X SMA N 1 Palembang.

*Kata-kata kunci: Latihan Quick Leat, Lay Up, Peningkatan Hasil*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Bola Basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari lima orang pemain. Permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola kekeranjang atau basket pada papan pantul lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan angka/nilai. Bola dapat dimainkan dengan cara mendorong dengan telapak tangan terbuka dan melemparkan bola atau menggiring kesegala penjuru di dalam lapangan permainan.

Sebagai cabang olahraga beregu Bola Basket dimainkan diatas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik ditempat terbuka ( *outdoor* ) maupun di ruangan tertutup ( *indoor* ). Bola Basket sebagai cabang olahraga beregu maka kemenangan satu regu ditentukan oleh banyak faktor, dua faktor diantaranya adalah : (1) penguasaan teknik bermain bola basket secara individual dan (2) kerjasama tim ( *team work* ) yang baik antara pemain dalam sebuah tim atau regu. Makin sempurna penguasaan teknik setiap pemain dan kerjasama tiap regu, maka kualitas pemain akan makin baik.

Seorang atlet akan mampu mengembangkan potensinya secara optimal apabila memenuhi faktor-faktor sebagai berikut : fisik, yaitu merupakan komponen penting yang harus disajikan sebagai penunjang penampilan, penguasaan teknik secara benar yang diperlukan cabang olahraga tertentu harus dicapai, faktor-faktor psikologis yang memungkinkan atlet berhasil dalam suatu kompetisi perlu dikembangkan dan dipertahankan, etika kerja termasuk sikap yang tepat dalam latihan harus disajikan dan kesempatan untuk berkompetisi dengan atlet lain yang setara atau tingkat yang lebih tinggi harus tersedia.

Teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket menurut Imam Sodikun (1992:48) adalah sebagai berikut: 1) teknik *passing* (melempar dan menangkap),

2) teknik *dribble* (menggiring bola), 3) teknik *shooting* (menembak), 4) teknik *pivot* (gerakan berporos), 5) teknik *lay up shoot*, 6) teknik *rebound* (merayah). Dari kelima teknik dasar tersebut jika telah dimiliki dengan baik oleh seorang pemain, maka ia dapat bermain dengan baik pula.

Dalam kaitannya dengan permainan olahraga Bola Basket, teknik dasar dalam permainan bola basket meliputi teknik : (1) *dribble*, (2) *passing*, (3) *lay up* , (4) *shooting* ( Kosasih :1993) Penguasaan teknik dasar ini sangat diperlukan, agar permainan dapat berjalan dengan baik, keterampilan tersebut dapat berupa keterampilan individual dan keterampilan penguasaan pertandingan, keterampilan individual meliputi : *dribble* , *passing*, *lay-up*, *shooting*.

*Lay up* adalah gerakan kerja yang terpenting dan merupakan gerak akhir dari gerak kerja serangan yang penting untuk mendapatkan point atau angka bagi regu yang melakukannya. Seorang atlet, untuk dapat melakukan *lay-up* yang baik selain harus menguasai teknik yang baik juga harus memiliki kemampuan daya ledak otot yang baik.

*Lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan langkah-lompat. Tembakan *lay up* dapat dilakukan dengan didahului berlari, menggiring, atau memotong kemudian berlari dan menuju ke arah basket (Dedy Sumiyarsono, 2002:35).

Didalam bola basket seorang atlet harus memiliki kemampuan daya ledak otot yang baik, sebab seorang pemain harus memiliki lompatan dan ketinggian maksimal, baik pada saat menyerang maupun dalam membendung serangan lawan. (Theng KH, 1972 : 23).

Ada 3 hal yang perlu diperhatikan dalam tembakan *lay up* menurut Sukintaka (1979:23) adalah sebagai berikut :

- a. Saat menerima bola harus dalam keadaan melayang.
- b. Saat melangkah Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat melompat setinggi-tingginya.

- c. Saat melepaskan bola, bola harus dilepas dengan kekuatan kecil, perhatikan pantulan pada papan di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas basket, kalau arah bola dari kanan.

Banyak bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak. Salah satunya latihan plyometrik. Karena latihan ini merupakan suatu cara terbaik untuk mengembangkan daya ledak otot. Berdasarkan kenyataan ini peneliti memilih bentuk latihan *Quick Leat* karena dengan menggunakan latihan ini diharapkan dapat mengetahui seberapa besar pertambahan hasil pengaruh latihan terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain Bola Basket.

Dalam pengamatan peneliti pada saat mengajar materi bola basket pada kelas XI di SMA N 1 Palembang siswanya belum dapat melakukan *lay up*. Sehingga peneliti menemukan masalah: Apa yang menyebabkan siswa tidak dapat melakukan *lay up*? Apakah daya ledak mereka lemah? Bagaimana jika saya memberikan bentuk latihan daya ledak dengan bentuk latihan *Quick leat* guna meningkatkan daya ledak otot tungkai siswa? Apakah ada pengaruh latihan *Quick Leat* terhadap peningkatan hasil *lay up* permainan bola basket siswa kelas XI SMA N 1 Palembang?

Peneliti mengambil obyek penelitian pada SMA Negeri 1 Palembang karena SMA ini merupakan salah satu SMA percontohan yang ada di kota Palembang. Alasan berikutnya, karena SMA ini merupakan tempat peneliti melaksanakan PPL jadi mempermudah peneliti untuk melaksanakan penelitian .

## 1.2 Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada pengaruh latihan *Quick Leat* terhadap peningkatan hasil *lay up* permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Palembang?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah : untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Quick Leat* terhadap peningkatan hasil *lay up* permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Palembang.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Quick Leat* terhadap peningkatan hasil *lay up* permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Palembang.
2. Bagi guru olahraga dan pelatih dapat mengetahui bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *lay up* pada pemain bola basket demi meningkatkan prestasi pada cabang olahraga bola basket.
3. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan referensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang: diktat.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. 1986. *Theory and Methodology of Training, The Key of Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- Engkos, Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- Johanness, Lubis. 2004. *Mengenal Latihan Plyometrik*. <http://www.powerpiyo.com/useriebrock.bio331/ies5-105.himi>. Diakses tanggal 12 Januari 2009.
- Margono, S. 2000. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pate, R.R., Bruce.,McClenaghan, dan R. Rottella. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeatihan*. Semarang : Ikip Semarang.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : DoharaPrize.
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi.1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syarifuddin, Aip dan Yusuf Hadisasmita.1996 *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wiliyanto Eko,2007.Kemampuan *Dribble Lay Up* Sisi Kanan dengan Tangan Kanan dan *Dribble LayUp* Sisi Kiri dengan Tangan Kiri Terhadap Hasil *Lay Up* Mahasiswa Putra Semester IV B PKLO FIK UNNES.Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang