

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT BANGKU DAN *SKIPPING* TERHADAP
MENINGKATKAN KEMAMPUAN *SHOOTING UNDER RING*
TEAM BOLABASKET SMA N 1 X KOTO TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH:

**RAHMAT HAKIKI
NIM. 18086456**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

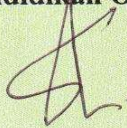
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Lompat Bangku dan *Skipping* terhadap Meningkatkan Kemampuan *Shooting Under Ring* Team Bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar
Nama : Rahmat Hakiki
NIM : 18086456 / 2018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

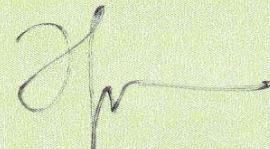
Padang, Maret 2023

**Mengetahui
Sekretaris Departemen
Pendidikan Olahraga**



**Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002**

**Disetujui Oleh
Pembimbing**



**Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIR, 19620520 198703 1 002**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rahmat Hakiki
NIM : 18086456 / 2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

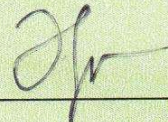
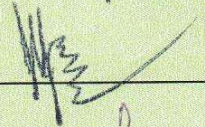
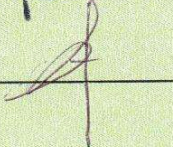
Pengaruh Latihan Lompat Bangku dan *Skipping* terhadap Meningkatkan
Kemampuan *Shooting Under Ring* Team Bolabasket
SMA N 1 X Koto Tanah Datar

Padang, Maret 2023

Tim Penguji

- 1. Ketua : Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO**
- 2. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd**
- 3. Anggota : Ibnu Andli Marta, S.Pd, M.Pd**

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: *“Pengaruh Latihan Lompat Bangku dan Skipping terhadap Meningkatkan Kemampuan Shooting Under Ring Team Bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar”* adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftarpustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2023

Saya yang menyatakan



RAHMAT HAKIKI

NIM. 18086456

ABSTRAK

Rahmat Hakiki (2022) : *Pengaruh Latihan Lompat Bangku dan Skipping terhadap Meningkatkan Kemampuan Shooting Under Ring Team Bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar*

Masalah dalam penelitian ini ketepatan *shooting under ring* yang dimiliki oleh team bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar rendah. Banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya kemampuan *shooting under ring*, diantaranya adalah bentuk latihan. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lompat bangku dan *skipping* terhadap kemampuan *shooting under ring* team bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar.

Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu team Bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 17 orang. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Berdasarkan penelitian, didapatkan hasil sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh latihan lompat bangku dan *skipping* pada team bolabasket putra SMA N 1 X Koto Tanah Datar dengan thitung $8,50 > 2,262$ ttabel. (2) Terdapat pengaruh latihan lompat bangku dan *skipping* pada team bolabasket putri SMA N 1 X Koto Tanah Datar dengan thitung $9,55 > 2,571$ ttabel.

Kata kunci: bolabasket, skipping, lompat bangku, shooting under ring

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “*Pengaruh Latihan Lompat Bangku dan Skipping terhadap Meningkatkan Kemampuan Shooting Under Ring Team Bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar*” dengan baik. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan hasil penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini sesuai dengan rencana. Sebagai tanda hormat penulis, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, PhD selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
4. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.

5. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd dan Ibnu Andli Marta M.Pd selaku penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan dalam perbaikan penulisan Skripsi ini.
6. Peserta didik, karyawan, majelis guru dan kepala sekolah SMA N 1 X Koto Tanah Datar yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian di sini.
7. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dorongan baik moril maupun materil, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan serta doa.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, Oktober 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Kemampuan	8
2. Permainan Bolabasket.....	9
3. <i>Shooting</i> Bolabasket.....	13
4. Komponen Pendukung Keberhasilan <i>Shooting</i>	16
5. Faktor-faktor yang Memhubungani <i>Shooting</i>	21
6. Teknik <i>Shooting Under Ring</i>	23
7. Latihan	24
8. Hubungan Lompat Bangku dan <i>Skipping</i> terhadap <i>Shooting Under Ring</i>	26
B. Kerangka Konseptual.....	30
C. Hipotesis Penelitian	30
BAB III.....	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sample Penelitian	32
C. Defenisi Operasional Variabel.....	33

D.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
E.	Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV		36
A.	Hasil Penelitian	36
1.	Deskripsi Data Penelitian	36
2.	Uji Normalitas.....	40
3.	Uji Homogenitas.....	42
4.	Uji Hipotesis Penelitian	43
B.	Pembahasan.....	44
BAB V.....		48
A.	Kesimpulan	48
B.	Saran	48
DAFTAR RUJUKAN.....		50
LAMPIRAN.....		52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pre-test Shooting Under Ring	36
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Post-test Shooting Under Ring.....	37
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Pre-test Shooting Under Ring	38
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Post-test Shooting Under Ring.....	39
Tabel 5. Rangkuman Uji Normalitas Penelitian Team Putra	41
Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas Penelitian Team Putri.....	41
Tabel 7. Rangkuman Uji Homogenitas Penelitian Laki-laki	42
Tabel 8. Rangkuman Uji Homogenitas Penelitian Perempuan.....	42
Tabel 9. Rangkuman Uji Hipotesis Penelitian	43
Tabel 10. Rangkuman Uji Hipotesis Penelitian	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Dribbling bolabasket	11
Gambar 2. Passing bolabasket.....	11
Gambar 3. Shooting bolabasket	12
Gambar 4. Histogram Data Pre-test Shooting under ring	37
Gambar 5. Histogram Data Post-test Shooting under ring.....	38
Gambar 6. Histogram Data Pre-test Shooting under ring	39
Gambar 7. Histogram Data Post-test Shooting under ring.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	52
Lampiran 2. Data Mentah Penelitian	56
Lampiran 3. Uji Normalitas Data Penelitian.....	57
Lampiran 4. Uji Homogenitas Data Penelitian	61
Lampiran 5. Uji Hipotesis Data Penelitian	63
Lampiran 6. Tabel Distribusi	65
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	69
Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan BolaBasket merupakan salah satu olahraga yang terdiri dari lima pemain dalam satu tim dan bisa dimainkan di dalam dan di luar ruangan. Bolabasket pada tanggal 15 desember 1891 pertama kali dikenalkan oleh Dr. James Naismith seorang guru olahraga di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat. Pada tanggal 20 januari 1892 pertandingan bolabasket pertama kali diadakan dengan 9 pemain dalam satu tim dan tidak ada dribble serta dengan 13 peraturan yang dibuat sendiri oleh Dr. James Naismith. Adapun induk organisasi bolabasket dunia adalah FIBA dan di Indonesia adalah PERBASI, tahun 1936 bola basket pertama kali dipertandingkan pada olimpade (PERBASI,2010;18)

Olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa BolaBasket , Sepakbola, Bolavolli dan masih banyak lagi. Melalui olahraga bolabasket, para remaja banyak memperoleh manfaat khusus dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. olahraga bolabasket pada saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat terbukti dengan munculnya klub klub tangguh ditanah air dan atlit atlit bolabasket pelajar baik ditingkat sekolah maupun ditingkat perguruan tinggi dan kompetisi yang ditangani secara profesional. Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya akan memunculkan atlit atlit berbakat dan berprestasi dicabang olahraga bolabasket. Permainan bolabasket dimainkan oleh dua tim masing - masing terdiri dari lima pemain dengan tujuan mencetak angka ke

ring lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI, 2010:1).

Ada beberapa macam tehnik dasar permainan bolabasket, salah satunya yaitu shooting. Shooting (menembak) segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (Basket) dengan tujuan untuk memperoleh angka (Poin). Shooting terdiri dari macam macam teknik, antara lain Jump shoot, lay up shoot, under ring shoot dan semua macam macam gerakan dengan upaya memasukan bola ke dalam ring. Dari beberapa teknik dasar shooting yang sering dilakukan dalam permaian bolabasket yaitu shooting under ring , karena lebih dekat dalam memasukkan bola kering sehingga lebih efektif untuk mendapatkan poin. Shooting under ring dapat dikatakan sebagai jenis tembakan yang dilakukan dari bawah Ring yang didahului dengan lompat–langkah–lompat. Menembak dengan shooting under ring mempunyai keuntungan yaitu dari jarak dekat dapat mendekati ke ring dengan melakukan lompat– langkah–lompat baik yang diawali dengan kaki kanan atau kiri. shooting under ring sendiri dapat digunakan pada saat serangan kilat (fast break). Selain teknik shooting under ring Tinggi badan dan kemampuan meloncat (jumping) pemain memang menjadi faktor utama dalam melautkan shooting under ring.

Hasil observasi selama di SMA N 1 X KOTO Tanah Datar terdapat berbagai jenis team untuk cabang olahraga seperti sepakbola, bolavoli, futsal , taekwondo, marching band dan bolabasket. Untuk team bolabasket adapun sarana dan prasaranan yang tersedia 10 bola, 1 lapangan, kun 40 buah. Adapun

peserta team bolabasket berjumlah 17 siswa laki laki dan 16 siswa perempuan, jadi jumlah semuanya sebanyak 33 orang.

Team bolabasket SMA N 1 X KOTO Tanah Datar beberapa kali mengikuti kejuaraan bolabasket SMA/SMK se Sumatra barat namun belum membuahkan hasil yang begitu memuaskan, salah satu contoh pada kejuaraan yang di gelar oleh SMAN 2 Lubuk Basung ‘Open Turnamen bolabasket’ ke delapan dan sembilan team bolabasket SMA N 1 X KOTO Tanah Datar harus pulang di babak penyisihan group.

Berdasarkan hasil observasi team bolabasket di SMAN N 1 X KOTO TANAH DATAR siswa dalam melakukan shooting under ring secara umum sudah bisa tetapi, kadang kadang ada yang masih melenceng, ada siswa yang masih ragu ragu dalam melakukan shooting under ring , ada juga siswa dalam melakukan lompatan kurang maksimal, siswa yang memiliki postur yang tinggi kurang baik saat melakukan shooting under ring, padahal postur dan tinggi badan mereka sangat, menunjang untung memasukan bola ke ring.

Pendukung saat melakukan shooting under ring, hal ini disebabkan karena kurangnya, latihan yang meningkatkan power otot tungkai dalam melakukan shooting under ring, latihan dapat membantu mengurangi kegagalan dalam melakukan shooting under ring pada siswa yang mengikuti team bolabasket kita dapat melihat kegagalan dalam melakukan shooting under ring adalah kurangnya power otot tungkai pada saat melayang diudara dalam melakukan shooting under ring, dan masih kurangnya ketahanan otot kaki mereka saat melakukan shooting under ring.

Latihan secara teratur dan berulang ulang diharapkan dapat mengatur besarnya kekuatan daya ledak otot tungkai saat melakukan shooting under ring oleh karena itu, harus ada metode latihan yang tepat untuk membuat otot tungkai menjadi terlatih dan bisa mengurangi kegagalan saat melakukan shooting under ring.

Menurut Sukirno (2014 : 2013) latihan plyometrik merupakan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan power otot tungkai. Latihan plyometrics pada dasarnya untuk memperpendek siklus pemendekan otot. Karena saat melakukan gerakan otot mengalami dua jenis gerakan, yaitu kontraksi dan relaksasi. Jadi saat relaksasi otot memproduksi energi untuk melompat. Saat otot memendek untuk kontraksi, maka saat itulah otot melepaskan energi elastisnya untuk melompat.

Plyometrics pada dasarnya adalah latihan memperpendek siklus itu sehingga menghasilkan energi yang cukup besar. Latihan plyometrics sebenarnya kombinasi latihan antara kecepatan dan kekuatan, artinya melatih kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan yang tinggi. Latihan ini memberikan nilai hubungan yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja. Chu (1992: 1 dalam Mochamad Ferid) menjelaskan bahwa plyometrics adalah suatu latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin. Latihan pliometrik banyak sekali bentuk-bentuk latihannya seperti skipping ,naik turun tangga ,lompat bangku.

Metode latihan lompat bangku dan skipping adalah latihan yang menggunakan bangku kokoh panjang, kotak persegi panjang, atau deretan bangku atau tangga stadion diperlukan untuk melakukan lompatan

langkahnya, yang melibatkan Otot Otot punggung bawah, paha depan, gluteals, paha belakang, dan pinggul fleksor. latihan ini sangat baik untuk bersepeda, sepakbola, bolabasket, dan acara trek dan lapangan melompat. Latihan ini dimulai dengan mengayunkan lengan keatas, kemudian menggunakan kaki bagian dalam (kaki di bangku) untuk kekuasaan melompat ke atas setinggi mungkin, bergerak sedikit ke depan ke bangku, pengulangan dilakukan setelah kaki luar (jauh dari bangku) menyentuh tanah. Memungkinkan kaki luar untuk hampir menyentuh tanah sebelum melompat lagi. setelah akhir bangku tercapai, berbalik, dan dengan posisi kaki terbalik, pengulangan dalam arah lain. gerakan lompat bangku dapat melatih otot otot yang digunakan dalam gerakan shooting under ring sehingga dalam melakukan shooting under ring menjadi lebih maksimal. Berdasarkan penjelasan tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “hubungan latihan lompat bangku dan skipping terhadap meningkatkan kemampuan shooting under ring team bolabasket SMA N 1 X koto Tanah Datar “

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi shooting under ring sebagai berikut :

1. Kecepatan
2. Koordinasi
3. Kelincahan
4. Ketepatan
5. Daya ledak otot tungkai

6. dribbling
7. shooting
8. under ring

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang akan diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah maka penelitian ini perlu di batasi .masalah pokok dalam penelitian ini adalah :

1. Shooting
2. Under ring

D. Rumusan Masalah

Melihat permasalahan pada team bolabasket SMA N 1 X Koto Tanah Datar dengan latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan latihan lompat bangku terhadap kemampuan shooting under ring atlit bolabasket SMA N 1 X KOTO Tanah Datar
2. Apakah terdapat hubungan latihan skipping terhadap kemampuan shooting under ring atlit bolabasket SMA N 1 X KOTO Tanah Datar
3. Apakah latihan lompat bangku dan skipping berhubungan terhadap kemampuan shooting under ring atlit bolabasket SMA N 1 X KOTO Tanah Datar

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan latihan lompat bangku terhadap hasil shooting under ring pada atlit bolabasket SMA N 1 X KOTO Tanah Datar

2. Untuk mengetahui hubungan latihan *skipping* terhadap hasil shooting under ring pada atlet bolabasket SMA N 1 X KOTO Tanah Datar
3. Untuk mengetahui hubungan latihan lompat bangku dan *skipping* terhadap hasil shooting under ring pada atlet SMA N 1 X KOTO Tanah Datar

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa dapat dijadikan motivasi dalam meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga bola basket.
2. Bagi pelatih dapat dijadikan referensi dalam meningkatkan prestasi dalam menunjang keberhasilan pembinaan cabang olahraga bola basket.
3. Bagi sekolah dapat dijadikan sebagai masukan agar dapat melengkapi sarana prasarana