

**KONTIBUSI KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
TERHADAP KETERAMPILAN *LAY-UP* PADA ATLET
BOLABASKET SMA NEGERI 2 TEBO**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



OLEH

**REZA ERWANDA FEBRIAN
1206954/2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Reza Erwanda Febrian
NIM : 1206954

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

Kontribusi Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap
Keterampilan *Lay-up* Pada Atlet Bolabasket
SMA Negeri 2 Tebo

Tim Penguji

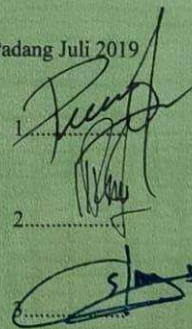
Padang Juli 2019

1. Ketua : Dr. Padli, S.Si., M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Ronni Yenes, M.Pd
3. Anggota : Sari Mariati, S.Si, M.Pd

1.....

2.....

3.....



PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul	Kontribusi Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan <i>Lay-up</i> Pada Atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo
Nama	Reza Erwanda Febrian
Nim	1206954
Program Studi	Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen	Pendidikan Kepelatihan
Fakultas	Ilmu Keolahragaan (Universitas Negeri Padang)

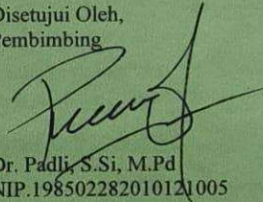
Padang, Juli 2019

Menyetujui
Ketua Dapertemen Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP.197207171998031004

Disetujui Oleh,
Pembimbing



Dr. Padli, S.Si, M.Pd
NIP.198502282010121005

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Reza Erwanda Febrian
NIM/TM : 1206954/2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan (Universitas Negeri Padang)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul "**Kontribusi Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Lay-up Pada Atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo**" adalah benar hasil karya sendiri, bukan hasil plagiat dan karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Juli 2023

Saya yang menyatakan



Reza Erwanda Febrian
NIM 1206954/2012

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontibusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot
Tungkai Terhadap Keterampilan *Lay-Up* Pada
Atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo

Nama : Reza Erwanda Febrian
Nim : 1206954
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2019

Disetujui Oleh :
Pembimbing

Padli, S.Si., M.Pd
NIP. 19850228 201012 1 005

Ketua Jurusan Kepelatihan

Dr. Umar, MS. AIFO
NIP.19610615 198703 1 003

ABSTRAK

Reza Erwanda Febrian. 2019. Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Lay-Up Pada Atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo

Masalah penelitian adalah masih kurangnya keterampilan lay-up pada atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *lay-up*.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. populasi adalah atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo yang berjumlah 20 orang. populasi di atas maka peneliti menetapkan dengan mengambil semua atlet (*total sampling*). Karena jumlah populasi tidak terlalu banyak yaitu 20 orang putra. Instrumen penelitian ini melalui kecepatan tes lari 30 meter, daya ledak otot tungkai dengan tes vertical jump dan tes keterampilan *lay up* dilakukan dengan tes keterampilan *lay up*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi product moment (korelasi sederhana dan korelasi ganda) dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian : 1) Terdapat kontribusi antara kecepatan dengan keterampilan lay-up pada atlet team bolabasket SMA Negeri 2 Tebo, dengan kontribusi 24,40%. 2) Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan *lay-up* pada atlet team bolabasket SMA Negeri 2 Tebo, dengan kontribusi 23,44%. 3) Terdapat kontribusi antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan keterampilan *lay-up* pada atlet team bolabasket SMA Negeri 2 Tebo, dengan kontribusi 37,57%.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh, Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Lay-Up Pada Atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo".

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M. Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd.,M.Pd selaku ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Padli, S.Si.,M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd dan Ibuk Sari Mariati, S.Pd., M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

6. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada teman-teman dan Atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil. Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang

membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Permainan Bolabasket	7
2. Kecepatan	8
3. Daya Ledak.....	9
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	10
5. Tembakan <i>Lay-up</i> Dalam Bolabasket.....	13

B. Kerangka Berfikir	17
C. Hipotesis Penelitian	20

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian..	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian	23
D. Definisi Operasional.....	23
E. Jenis dan Sumber Data.....	24
F. Instrument Penelitian	24
G. Teknik Pengumpulan Data	24
H. Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	32
B. Pengujian Normalitas Data.	36
C. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	37
D. Pembahasan.....	40

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1	Populasi Penelitian.....	22
Tabel 2.	Indikator Penilaian Keterampilan Lay Up	27
Tabel 3.	Penilaian Lay-up	29
Tabel 4.	Distribusi Prekuensi Kecepatan (X_1)	32
Tabel 5.	Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_2)	34
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Keterampilan Lay-up (Y)	45
Tabel 7.	Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	36
Tabel 8	.Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda Kecepatan (X_1) dengan Keterampilan Lay-up (Y).....	38
Tabel 9.	Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) dengan Keterampilan Lay-up (Y).....	39
Tabel 10.	Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda Kecepatan (X_1) dan Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) Secara bersama-sama dengan Keterampilan Lay-up (Y).....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Otot Tungkai Atas dan Bawah.....	12
Gambar 2. Langkah <i>Lay-up</i>	14
Gambar 3. Tembakan <i>Lay-up</i>	14
Gambar 4. Kerangka Konseptual	22
Gambar 5. Instrumen Penelitian Kecepatan.....	24
Gambar 6. <i>Tes Vertical Jump</i>	26
Gambar 7. Tes keterampilan <i>lay-up</i>	27
Gambar 8. Tes Lari 30 Meter	24
Gambar 9. <i>Tes Vertical Jump</i>	26
Gambar 10. Tes Keterampilan <i>Lay-Up</i>	27
Gambar 11. Lapangan Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo	74
Gambar 12. Alat Penelitian	75
Gambar 13. Foto Bersama Atlet Putra Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo.	75
Gambar 17. Lisensi Hakim Penilai <i>Lay-Up</i>	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Kecepatan (Lari 30 Meter).....	57
Lampiran 2. Data Daya Ledak Otot Tungkai (Vertical Jump)	58
Lampiran 3. Data Mentah Keterampilan Lay-Up	59
Lampiran 4. Data Penelitian.....	60
Lampiran 5. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kecepatan (X1) Melalui Uji Liliefors	61
Lampiran 6 Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Daya Ledak Otot Tungkai (X2) Melalui Uji Liliefors	62
Lampiran 7. Analisis Uji Normalitas Sebaran Keterampilan Lay-Up (Y) Melalui Uji Liliefors	63
Lampiran 8 Uji Hipotesis.....	64
Lampiran 9. Pengujian Hipotesis 1.....	65
Lampiran 10. Pengujian Hipotesis 2	66
Lampiran 11. Pengujian Hipotesis 3	67
Lampiran 12. Pengujian Hipotesis 4	68
Lampiran 13. Daftar Nilai Kritik L Uji Liliefors	70
Lampiran 14. Tabel Kritik Product Moment.....	71
Lampiran 15. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.	72
Lampiran 16. Dokumentasi	73

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat dari semua kalangan. Hal ini dapat dilihat dari jumlah sporter yang hadir pada setiap even pertandingan bolabasket yang diselenggarakan. Selain dari pada itu, jumlah penggemar bola basket juga dapat terlihat dari banyaknya bermunculan klub-klub tangguh di dunia seperti Boston Celtics dan LA Lakers. Olahraga bolabasket memiliki organisasi dunia yang bernama Fédération Internationale de Basketball (FIBA) yang didirikan pada tahun 21 juni 1992. Pertandingan bolabasket pertama kali dipertandingkan di dunia pada tahun 20 Januari 1892. Hingga sekarang cabang olahraga bolabasket masih eksis dan bahkan berkembang diseluruh dunia.

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki banyak penggemar olahraga bolabasket. Olahraga bolabasket di Indonesia berada dibawah naungan PERBASI yang berdiri pada tahun 23 Oktober 1951. Banyak atlet-atlet bolabasket di tanah air bermunculan baik tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Banyak faktor yang mempengaruhi dari bermunculannya atlet bolabasket diantaranya adalah pembinaan yang dilakukan PERBASI. Selain dari pada itu, pertandingan-pertandingan antar klub, antar pelajar tingkat daerah maupun nasional yang diselenggarakan ikut memberikan kontribusi dalam membentuk atlet bola basket.

Perkumpulan bolabasket yaitu; organisasi, klub, kelompok bolabasket dan diorganisir oleh pengurus daerah (PB Perbasi) tingkat Provinsi dimana PB Perbasi inilah yang memiliki tanggung jawab dalam membuat program setiap tahunnya seperti yang dijelaskan dalam UU Republik Indonesia tahun 2005 NO. 3 Pasal 20 Ayat 5 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bawa:

“Untuk kemajuan prestasi pemerintah daerah dan / atau masyarakat dapat mengembangkan: (a) perkumpulan olahraga, (b) pusat penelitian dan pengetahuan, ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga, (c) central pembinaan olahraga prestasi, (d) pendidikan dan pelatihan olahraga, (e) prasarana dan sarana olahraga prestasi, (f) sistem pemaduan dan pengembangan bakat olahraga, (g) sistem informasi. Keolahragaan dan

melakukan uji coba keterampilan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan internasional sesuai dengan kebutuhan".

Permainan bolabasket di Indonesia saat sekarang ini menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dengan banyak variasi dalam permainan bolabasket. Banyak nya variasi dalam permainan bola basket terkadang mengabaikan teknik dasar bermain bolabasket. Hal ini mengakibatkan penguasaan teknik dasar bolabasket kurang diperhatikan dengan baik oleh penggemarnya, sedangkan dalam permainan bolabasket hal tersebut sangat penting untuk menghasilkan permainan yang baik.

Olahraga bolabasket merupakan cabang olahraga yang rumit dan kompleks, karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi yang maksimal. Bolabasket merupakan permainan dengan menggunakan tangan dan kaki seperti permainan sepak bola, bolabasket juga mempunyai ide permainan yakni memasukkan bola sebanyak mungkin kedalam ring basket lawan dan mempertahankan ring basket sendiri dari ancaman lawan.

Sesuai dengan tujuannya, olahraga bolabasket menuntut gerakan cepat dan gesit oleh karena itu, untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus daya tahan, kekuatan, kecepatan, stamina yang tinggi serta ditunjang dengan keterampilan teknik yang baik seperti: *passing, dribing, shooting dan pivot* kemudian didukung oleh pengadaan sarana dan prasaran yang lengkap dan memadai serta program latihan telah disusun secara terencana (Amber 1982: 10).

Dari segi lamanya waktu permainan dalam olahraga bolabasket, olahraga ini tergolong dalam aktivitas *aerobic* yang mana lamanya bermain bolabasket dalam satu pertandingan adalah 40 menit. Jika dilihat dari gerakannya seperti *shooting, passing, dribbling, rebounding yang eksplosivemaka* permainan bolabasket tergolong dalam aktivitas *anerobic*. Pemain juga dituntut selalu bergerak sepanjang pertandingan berlangsung apalagi pada pertandingan yang kompetitif. Permainan bolabasket memerlukan otot cepat (*fast twitch fibers*) akan tetapi juga dibutuhkan kapasitas *aerobik (aerobic capacity)*.

Setelah melihat kutipan di atas mengenai kondisi fisik dan teknik maka peneliti beranggapan bahwa kondisi fisik dan teknik merupakan unsur penting dalam olahraga bolabasket. Unsur-unsur teknik yang dikuasai dengan baik seperti *underbasket*, *rebound* (pantulan kembali), *dribbling*, *shooting*, *passing* dan *lay-up*.

Lay-up merupakan suatu tembakan yang paling efektif untuk menghasilkan angka atau membuat skor ke ring lawan. Hal ini dimungkinkan karena dalam gerakannya pemain diperbolehkan untuk membawa bola sebanyak dua hitungan setelah akhir dari menggiring atau menerima operan dan melepaskan bola pada saat melayang pada hitungan kedua. Dengan teknik ini memungkinkan pemain untuk lebih mendekati diri ke ring lawan. Melakukan *lay-up* tidak hanya gerakan berlari dengan membawa bola ke ring tetapi juga didukung dengan teknik *dribbling* dan gerakan kaki serta tangan.

Dalam permainan bolabasket dibutuhkan raihan yang tinggi sehingga menguntungkan untuk melakukan *rebounding*, *shooting*, *lay-up* maupun *blocking*. Tinggi raihan dipengaruhi tinggi badan dan tinggi lompatan. Tinggi badan merupakan faktor bawaan sedang tinggi lompatan disamping faktor

Bawaan dapat ditingkatkan dengan latihan fisik. Sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi: kemampuan aerobik dan aerobik alaktik maupun laktik. Kebugaran otot (*muscular fitness*) meliputi kemampuan biomotorik yang antara lain mencakup: kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan dan seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan dalam permainan bolabasket.

Untuk dapat melompat melayang dan melakukan gerakan yang cepat secara maksimal diperlukan *power*. *Power* merupakan salah satu elemen fisik utama. Istilah *power* merujuk pada gabungan antara *strength* (kekuatan) dan *speed* (kecepatan) artinya produksi tenaga sebesar mungkin dalam waktu secepat mungkin, atau dengan kata lain *power* merupakan hasil kali antara Kekuatan dan kecepatan. Kemudian selain daya ledak otot tungkai yang baik kecepatan juga

sangat diperlukan dalam melakukan teknik *lay-up* pada permainan bolabasket, baik kecepatan menggunakan atau tanpa bola. Kecepatan yang baik akan memberikan hasil yang efektif dalam melakukan teknik *lay-up*. Kecepatan juga berfungsi untuk melewati lawan saat melakukan teknik *lay-up* karena jika tidak memiliki kecepatan maka pergerakan akan mudah diantisipasi oleh lawan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada team bolabasket SMA Negeri 2 Tebo saat pertandingan, peneliti melihat banyaknya kesalahan yang dilakukan atlet saat melakukan *lay up*. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan

Atlet saat melakukan *lay up* seperti langkah pertama yang kurang panjang. *Traveling* dan lain-lain. Hal tersebut terjadi karena kurangnya keterampilan atlet team bolabasket SMA Negeri 2 Tebo dalam melakukan *lay up*. Atlet yang mampu memasukkan bola ke keranjang basket berkali-kali sering disebut mahir dalam bermain bolabasket, akan tetapi jika diamati secara seksama anggapan tersebut salah, khususnya dalam teknik *lay up*. Dalam melakukan *lay up* atlet sering kali membuat kesalahan-kesalahan seperti langkah awal yang kurang kokoh, langkah pertama yang kurang panjang, dan tolakan yang kurang kuat. Banyak juga dijumpai kesalahan pada langkah awal pendek, langkah kedua panjang, dan kurang maksimal dalam melakukan lompatan, dan yang kebanyakan atlet lakukan adalah tidak melepaskan bola pada titik lompatan tertinggi sehingga atlet menggunakan tenaga yang besar untuk melepas bola atau menembak yang mengakibatkan bola memantul dengan keras di papan.

Berdasarkan paparan tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian pada atlet team bolabasket SMA Negeri 2 Tebo yang berhubungan dengan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Lay Up Atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang mempengaruhi keterampilan *lay-up* pada atlet bolabasket yaitu:

1. Kurangnya penguasaan teknik dasar bermain bolabasket atlet bolabasket.
2. Kurangnya pemahaman atlet tentang tembakan lay up saat bermain bolabasket.
3. Penguasaan bola dalam permainan bolabasket mempegaruhi hasil keterampilan *lay up*.
4. Kecepatan dalam permainan bolabasket mempegaruhi hasil keterampilan layup.
5. Daya ledak otot tungkai dalam permainan bolabasket mempegaruhi hasil keterampilan *lay up*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi keterampilan lay up atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo, dan karena keterbatasan waktu serta keterbatasan peneliti, maka judul dibatasi pada :

1. Kecepatan atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo
2. Daya ledak otot tungkai atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo
3. Keterampilan lay up atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo ?

D. Perumasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penulisdapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap keterampilanlay-uppada atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo?
2. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan lay-up pada atlet bolabaske SMA Negeri 2 Tebo?
3. Seberapa besar kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kelerampilan lay-up pada atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah diatas penelitian ini betujuan untuk:

1. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kecepatan terhadap keterampilan lay-up pada atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo.

2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan lay-up pada atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo.
3. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap keterampilan lay-up pada atlet bolabasket SMANegeri 2 Tebo.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar strata satu (SI) pendidikan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
- G. Bagi penulis dengan adanya penelitian ini akan memperkaya wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri.
2. Untuk Fakultas Ilmu keolahragaan khususnya PendidikanKepelatihan Olahraga, menambah kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga bolabasket.
3. Bagi para pelatih bolabasket untuk dapat meningkatkan keterampilan atletnya.
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas IlmuKeolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II
TINJAUAN KEPUSTAKAAN

1. Permainan Bolabasket