

**HUBUNGAN ANTARA VERTIKAL JUMP DENGAN
KEMAMPUAN LAY-UP SHOOT
PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET SMA NEGERI 1 SITIUNG
KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S, Si)
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:
ILHAM RIZKY
NIM. 89748**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

ABSTRAK

ILHAM RIZKY, Hubungan Antara Vertical Jump Dengan Kemampuan Lay-up Shoot Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Sitiung, Skripsi. Padang: Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Juli 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan antara *Vertical Jump* Dengan Kemampuan *Lay-up Shoot* Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Sitiung.

Metode yang digunakan adalah dengan pengukuran tes masing-masing variabel dengan teknik korelasi. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes masing-masing variabel sehingga memperoleh skor yang digunakan untuk mengolah data selanjutnya.

Teknik analisa data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan korelasi *product moment* dari Karl Pearson, setelah terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas *vertical jump* dengan kemampuan *lay-up shoot* siswa yang menunjukkan L_{hitung} masing-masing sebesar 0,1038 dan 0,2034 dimana L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} untuk $N = 15$ dengan taraf signifikansi 0,05 adalah 0,220 yang artinya L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} yang berarti populasi berasal dari distribusi normal. Untuk uji linearitas diperoleh persamaan $\hat{Y} = 11,38 + 0,77X$, diperoleh t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $4,41 > 2,160$, ini menunjukkan adanya hubungan yang linear antara *vertical jump* dengan kemampuan *lay-up shoot* siswa sehingga pengujian korelasi dapat dilakukan. Dari hasil pengujian hipotesis untuk uji keberartian korelasi dengan koefisien korelasi sebesar 0,77 dengan $dk = 13$ dan taraf signifikansi 0,05. diperoleh t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $4,41 > 1,771$ ini berarti H_0 ditolak maka hipotesis diterima.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *vertical jump* dengan kemampuan *lay-up shoot* siswa. Sifat hubungan tersebut positif, maka dapat dikatakan semakin tinggi teknik *vertical jump* yang dilakukan, semakin tinggi pula kemampuan *lay-up shoot* siswa. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *vertical jump* memberikan kontribusi sebesar 59,91 % terhadap kemampuan *lay-up shoot* siswa. Saran bagi dosen atau pelatih basket disarankan untuk melatih teknik *vertical jump* serta memperhatikan cara melatih otot-otot yang dominan dalam kemampuan *lay-up shoot*. Bagi siswa atau pemain basket disarankan agar dapat meningkatkan kemampuan melakukan tembakan dengan teknik *lay-up shoot* dengan latihan yang sistematis dan berkesinambungan. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karuniaNya penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi dengan ini dengan baik. Serta salawat dan salam semoga tercurah kepada Uswah kita, Nabi Muhammad SAW yang menjadi tauladan kita hingga akhir zaman.

Skripsi ini ditulis dengan judul “Hubungan antara *Vertical Jump* dengan Kemampuan *Lay-up Shoot* pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola basket SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (S. Si) di Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik materil maupun moril. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizal, M. Pd, selaku Ketua Dekan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi kepada penulis
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M. Kep. AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi kepada penulis

3. Bapak Drs. Abu Bakar, selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Drs. Ryasidin Kam, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan kepada penulis
4. Bapak dan Ibu dosen beserta karyawan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu dan bimbingan kepada penulis
5. Bapak Israr, S. Pd, selaku Kepala SMA Negeri 1 Sitiung yang telah memberikan izin untuk penelitian kepada penulis
6. Papa dan Mama serta kakak dan adekku tercinta yang telah memberikan kasih sayang, do'a dan dukungan baik berupa materil maupun moril kepada penulis
7. Teman-teman seperjuangan dan teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan arti persahabatan bagi penulis
8. Pihak-pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas doa'a dan dukungannya.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkannya. Selayaknya sifat fitrah manusia yang tidak luput dari kesalahan, untuk itu penulis ingin mengucapkan permintaan maaf kepada semua pihak.

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Permainan Bola Basket.....	7
2. Hakikat Vertical Jump.....	8
3. Kemampuan <i>Lay-up Shoot</i>	10
B. Kerangka Berpikir.....	13
C. Hipotesis.....	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	15
A. Definisi Operasional Variabel.....	15
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	15
C. Populasi dan Sampel.....	16

D. Metode Penelitian.....	17
E. Teknik Pengumpulan Data.....	17
F. Instrumen Penelitian.....	17
G. Teknik Analisis Data.....	20
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	25
A. Karakteristik Sampel Penelitian.....	25
B. Deskripsi Data.....	26
C. Pengujian Prasyarat Analisis Data.....	30
D. Pengujian Hipotesis.....	32
E. Pembahasan.....	33
BAB V PENUTUP.....	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Vertical Jump.....	10
Gambar 2. Lay-up Shoot.....	12
Gambar 3. Kerangka Berpikir.....	14
Gambar 4. Tes <i>Vertical Jump</i>	19
Gambar 5. Tes Kemampuan <i>Lay-up Shoot</i>	20
Gambar 6. Histogram Vertical Jump (X).....	26
Gambar 7. Histogram Kemampuan <i>Lay-up Shoot</i> (Y).....	28
Gambar 8. Kurva Uji t Untuk Uji Linearitas.....	32
Gambar 9. Kurva Uji Hipotesis.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	16
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	17
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Usia.....	25
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Berat Badan.....	25
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Vertical Jump (X).....	26
Tabel 6. Distribusi Frekuensi kemampuan Lay-up Shoo.....	28
Tabel 7. Uji Normalitas Data dengan Uji Liliefors	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian.....	38
Lampiran 2. Nilai Mean, Varians, Standar Deviasi, Maximum, Minimum, Mean, Vertical Jump (X).....	39
Lampiran 3. Nilai Mean, Varians, Standar Deviasi, Maximum, Minimum, Mean, Kemampuan Lay-up Shoot (Y).....	40
Lampiran 4. Perhitungan Distribusi Frekuensi Variabel X dan Y.....	41
Lampiran 5. Uji Normalitas Vertical Jump dengan Uji Liliefors.....	42
Lampiran 6. Uji Normalitas Kemampuan Lay-up Shoot dengan Uji Liliefors	43
Lampiran 7. Pengolahan Data Mentah dengan T-Score Vertical Jump	44
Lampiran 8. Pengolahan Data Mentah dengan T-Score Kemampuan Lay-up Shoot.....	45
Lampiran 9. Perhitungan Uji Linearitas	46
Lampiran 10. Diagram Pencar Variabel X dan Y.....	48
Lampiran 11. Perhitungan Pengujian Regresi Linear.....	49
Lampiran 12. Perhitungan Koefisien Untuk Pengujian Hipotesis.....	50
Lampiran 13. Perhitungan Uji Hipotesis.....	51
Lampiran 14. Tabel Uji Normalitas.....	52
Lampiran 15. Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors.....	53
Lampiran 16. Tabel r <i>Product Moment</i>	54
Lampiran 17. Dokumentasi Tes <i>Vertical Jump</i>	55
Lampiran 18. Dokumentasi Tes Kemampuan <i>Jump Shot</i>	56
Lampiran 19. Dokumentasi Foto Bersama Siswa Pemain Bola Basket.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga secara umum merupakan salah satu aktivitas yang sangat penting untuk melatih tubuh seseorang baik secara jasmani maupun rohani. Sebagaimana dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 4 tentang Sistem Olahraga Nasional menyebutkan bahwa:

”Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dewasa ini olahraga bola basket berkembang dengan pesat, hal ini dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah dan juga banyak diselenggarakannya kejuaraan bola basket yang bersifat daerah, nasional dan internasional. Jenis olahraga ini melibatkan banyak orang, kebanyakan dimainkan oleh anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, permainan bola basket juga dapat dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang kekurangan dalam hal fisik. Bola basket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (*indoor sport*) dan sekarang dimainkan baik di dalam maupun luar ruangan.

Permainan bola basket dapat menimbulkan rasa puas bagi orang yang melihatnya, apabila dalam permainan tersebut pemain mampu bermain

dengan baik, melakukan teknik-teknik permainan dengan benar, disertai kerja sama antar pemain dalam satu tim yang baik, membuat tim akan lebih tangguh dan susah untuk dikalahkan (Wissel Hal, 1996: 24). Oleh karena itu untuk bisa bermain bolabasket harus menguasai teknik bermain bola basket dan untuk dapat melakukan permainan bola basket, seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar bermain bola basket dengan baik secara individu. Bola basket bukan permainan tim saja tetapi juga merupakan permainan yang membutuhkan keterampilan individual.

Ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain, yaitu *shoot* (menembak), *passing* (mengumpan bola) dan *catching* (menangkap bola), dan *dribble* (menggiring bola). Dari berbagai teknik dasar bola basket di atas, unsur yang terpenting adalah menembak (*shooting*). Menembak merupakan teknik terpenting yang harus dikuasai oleh para pemain bola basket. Berkaitan dengan tujuan dari permainan bola basket adalah untuk memasukkan bola dan mencegah lawan memasukkan bola, karena merupakan syarat regu tersebut dinyatakan pemenang. Dengan demikian teknik dasar menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan teknik dasar yang lain. *Shoot* terdiri dari bermacam-macam teknik, antara lain *jump shoot*, *lay up*, *under ring*, dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring merupakan sebuah *shoot* (menembak).

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 32) ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap hasil menembak, yaitu; (1) Jarak, (2) Mobilitas, (3)

Sikap penembak, (4) Ulangan tembakan. Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat mungkin dengan keranjang. Hal ini menguntungkan karena dengan *lay-up* dapat mendekatkan penembak ke keranjang dengan melakukan rangkaian gerakan lompat-langkah-lompat. Banyak *lay-up* meleset dalam sebuah pertandingan bola basket. Keberhasilan dalam melakukan *lay-up* masih membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. *Lay-up* bisa dilakukan dengan atau tanpa bantuan papan. Mengoptimalkan keberhasilan ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kanan maupun kiri, penggunaan papan yang tepat akan meningkatkan kemungkinan berhasilnya tembakan lebih besar (Oliver, 2007: 14).

Hal ini disebabkan oleh faktor penguasaan teknik kemampuan fisik, dan yang paling mencolok adalah postur tubuh. Postur tubuh atlet kita dibawah rata-rata tinggi badan para atlet daerah lain. Kekurangan ini akan dapat ditutupi jika para atlet kita memiliki kemampuan melompat yang baik atau disebut dengan kemampuan vertical jump dalam melakukan tembakan. Menurut ismiarso (dalam Sukarman, 2007:08) vertical jump adalah lompat gerak, tujuan mengukur kekuatan otot kaki dan kekuatan ledak (explosive power). Sebuah melompat vertical adalah tidakan mengangkat seseorang pusat gravitasi yang lebih tinggi pada bidang vertical semata-mata dengan menggunakan sendiri satu otot, yang murupakan ukuran seberapa individu ataubatlet dapat mengangkat dari tanah (melompat) dari terhenti.

Dalam permainan bola basket sudah tentu kita melakukan gerakan melompat yang tinggi (vertical jump), baik saat melakukan rebound (merayah bola). Shooting yang sangat memerlukan kemampuan lompatan yang bagus adalah lay-up shoot. Lay-up shoot akan dapat dilakukan dengan baik jika ditunjang oleh latihan dan kemampuan melompat yang baik, sehingga seolah-olah keranjang (ring) tingginya sangat sejajar dengan kita, untuk itu semakin bagus teknik vertical jump yang kita lakukan maka semakin besar bola basket masuk ke ring dengan kemampuan lay-up shoot.

Didasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik mengadakan penelitian tentang “hubungan antara vertikal jump dengan kemampuan lay-up shoot pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sitiung kabupaten Dharmasraya”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih kurangnya penguasaan pengetahuan tentang tinggi lompatan (vertical jump) dalam permainan bola basket.
2. Masih kurangnya penguasaan teknik kemampuan lay-up shoot dalam permainan bola basket.
3. Kendala apa saja yang dihadapi siswa dalam melaksanakan teknik permainan bola basket?
4. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan lay-up shoot?

5. Apakah terdapat hubungan antara vertical jump dengan lay-up shoot dalam permainan bola basket?

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan atau bahasan dalam penelitian ini dan keterbatasan waktu, serta dana, maka penulis membatasi penelitian ini hanya pada Hubungan Antara Vertical Jump dengan Kemampuan Lay-Up Shoot pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya.

D. Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah di atas, maka penulis secara umum merumuskan masalah yaitu sejauh mana hubungan vertical jump dengan kemampuan *lay-up shot* seorang pemain basket?.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui kemampuan vertical jump pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sitiung.
2. Untuk mengetahui kemampuan lay-up shoot pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sitiung.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara vertical jump dan lay-up shoot pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA

Negeri 1 Sitiung.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Penulis sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Sains olahraga (S. Si) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sitiung sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam pelaksanaan, pembinaan anggota bola basket.
3. Siswa untuk bahan masukan dalam mengembangkan kemampuan dan bakat untuk mencapai prestasi yang lebih baik.
4. Mahasiswa untuk menambah referensi karya ilmiah tentang Hubungan Antara Vertical Jump dengan Kemampuan Lay-Up Shoot pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sitiung?
5. Sebagai bahan rujukan dan pembuka wacana untuk penelitian berikutnya.