

**PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* CLUB BASKET PUTERA SMA
NEGERI 1 GUNUNG TALANG KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

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



Oleh :

**ADRI SISWANTO
NIM. 1202313**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Klub Basket Putera SMA 1 Negeri Gunung Talang**

Nama : Adri Siswanto

NIM : 1202313

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

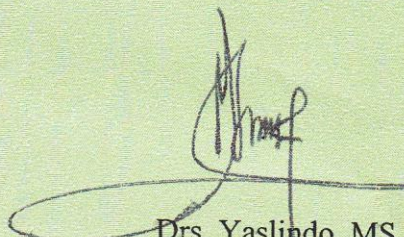
Disetujui :

Pembimbing I



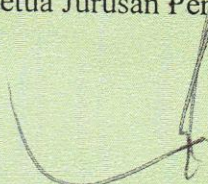
Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO
NIP.19620702 198703 1 002

Pembimbing II



Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes.
NIP.19611230 198803 1 003

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap
Kemampuan *Lay Up Shoot* Klub Basket Putera SMA 1
Negeri Gunung Talang

Nama : Adri Siswanto

NIM : 1202313

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
2. Sekretaris	: Drs. Jaslindo, MS
3. Anggota	: Dr. Chalid Marzuki, MA
4. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd
5. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.

ABSTRAK

Adri Siswanto (2016): Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Klub Basket Putra SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya kemampuan *Lay Up Shoot* pemain putra klub basket putra SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok, hal ini dapat dilihat **dari** kemampuan *Lay Up Shoot* pemain putra **yang masih** kurang cepat **dan kurang sempurna**. Dan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan *Lay Up Shoot* yang benar adalah dengan pemilihan bentuk latihan yang efektif dan efisien. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat Pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* klub basket putra SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi pada penelitian ini adalah pemain klub basket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok yang berjumlah 30 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* artinya teknik ini digunakan secara khusus berdasarkan tujuan penelitian, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang pemain putra. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *t-test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* klub basket putra SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok, terbukti dengan $t_{hitung} > t_{table}$

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Klub Basket Putera SMA 1 Negeri Gunung Talang”** dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas akhir dan syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO selaku pembimbing I dan Bapak Drs.Yaslindo, MS selaku pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripisi ini dapat diselesaikan dengan baik.

5. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd dan Bapak Dr. Chalid Marzuki, MA selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini bisa lebih baik.
6. Bapak/ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus, pelatih dan pemain Basket Putra SMA 1 Negeri Gunung Talang Kabupaten Solok.
8. Kedua orang tua tercinta ayahanda Amris dan Ibunda Warnisma yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.

Semoga bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Januari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Latihan	9
2. Hakekat Permainan Bola Basket	13
3. Daya Ledak	15
4. Daya Ledak Otot Tungkai	16
5. Tembakan <i>Lay Up (Lay Up Shoot)</i>	23

B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Design Penelitian	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Defenisi Operasional.....	29
E. Populasi dan Sampel	30
F. Jenis dan Sumber Data	31
G. Teknik Pengambilan Data	31
H. Instrument Penelitian dan Pelaksanaan Tes	32
I. Analis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	34
B. Uji Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas.....	37
C. Pengujian Hipotesis	37
D. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran-saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Dan Sampel	30
2. Data Hasil Tes Awal	34
3. Data Hasil Tes Akhir.....	36
4. Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Lilliefors</i> Sebelum Diberi Perlakuan Latihan Daya Ledak Otot Tungkai.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai Kaki Bagian Atas	18
2. Otot Tungkai Kaki Bagian Bawah	19
3. Tungkai Kaki Bagian Belakang	20
4. Latihan pliometrik dengan <i>One-legged reactive jumps over boxes</i>	22
5. Latihan pliometrik dengan <i>multiple hop and jumps dengan barrier hop</i> ..	23
6. Latihan pliometrik dengan <i>reactive jump from a high box</i>	23
7. Gerakan <i>Lay up</i>	25
8. Gerakan <i>Lay up</i>	26
9. Rancangan peneliti	27
10. Kerangka Konseptual	27
11. Grafik Hasil Tes Awal	35
12. Grafik Hasil Tes Akhir	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> Pemain Putra Sebelum diberi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Pree Test</i>).....	44
2. Data Mentah Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> Pemain Putra Sesudah diberi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Post Test</i>)	45
3. Uji Normalitas Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> Pemain Putra Sebelum diberi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Pree Test</i>)	46
4. Uji Normalitas Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> Pemain Putra Sesudah diberi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Post Test</i>)	47
5. Data Peningkatan Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> Pemain Putra.....	48
6. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	50
7. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	51
8. Tabel Nilai – Nilai “r” <i>Product Moment</i>	52
9. Tabei Persentil untuk Distribusi F.....	53
10. Tabel Nilai-Nilai “t”	54
11. Dokumentasi Penelitian	55
12. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	
13. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Pemuda Dan olahraga	
14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Klub Basket Putra SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.	
15. Program Latihan Daya Ledak Otot Tungkai	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki untuk hidup sehat baik jasmani maupun rohani. Hal ini terlihat dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingannya memberikan dampak positif baik terhadap pribadi, kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara, seperti yang tertera dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 Ayat 1 “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”.

Seiring dengan itu, untuk dapat mencapai tujuan diatas, maka perlu melakukan latihan secara teratur dan mengadakan pembinaan melalui wadah organisasi masing-masing untuk tercapainya prestasi yang membanggakan. Sehubungan dengan itu, bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat umum khususnya kaum muda. Cabang olahraga ini dikelola oleh induk organisasi Persatuan Bola basket Seluruh Indonesia (PERBASI).

Di Indonesia PERBASI terus berupaya meningkatkan prestasi bola basket dengan mengadakan kompetisi dan kejuaraan bola basket secara bertahap dan berjenjang. Kompetisi yang rutin diselenggarakan oleh Perbasi bekerjasama dengan beberapa sponsor seperti, Liga Basket Indonesia (IBL), Liga Basket Mahasiswa (Libama), Kejuaraan Daerah, dan masih banyak kejuaraan atau kompetisi yang diadakan antar klub atau perguruan tinggi.

Permainan bola basket terus mengalami perkembangan dan perubahan baik dari segi peraturan, teknologi atau fasilitas yang menyangkut berjalannya suatu pertandingan. Tidak kalah pentingnya sekarang ini terus dikembangkan dan ditingkatkan adalah teknik, taktik dan strategi yang diterapkan pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua itu ditujukan agar pemain bolabasket ini lebih indah dan menarik untuk ditonton.

Bola basket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam. Artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bola basket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang. Gerakan kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur strenght, speed, ketepatan, kelenturan, daya tahan, keseimbangan, explosive power, agility.

Cabang olahraga bola basket merupakan suatu cabang olahraga permainan yang beregu yang terdiri dari dua tim, yang masing-masing tim yang beranggotakan 5 orang pemain dan masing-masing tim berusaha memasukan bola ke ring lawan serta berusaha untuk mempertahankan ring sendiri. Kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan sangat

bergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan bola basket. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar yang ditunjang oleh kondisi fisik yang bagus, maka efisiensi dan efektifitas gerak akan dicapai yang selanjutnya akan menghasilkan keterampilan yang berkualitas, dengan demikian perolehan skor dapat diraih sebanyak-banyaknya. Disamping hal tersebut, pemain pun dapat dengan mudah mengkombinasikan teknik-teknik dasar ini dalam situasi menunjang permainan tanpa mengalami kesulitan yang berarti. Dengan demikian gerakan dapat berjalan dengan baik dan lancar untuk meraih poin.“Adapun teknik-teknik dasar yang harus dimiliki oleh para pemain adalah melempar (*passing*) dan menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*star*) dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memoros (*pivot*), dan menjaga lawan (*guarding*)” (Fardi, 1999:24).

Menembak adalah unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk menembak setiap serangan diusahakan selalu berakhir dengan tembakan, oleh karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan. Menembak merupakan cara atau usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring lawan. Dengan cara menembakkan (memasukkan) bola ke keranjang lawan ini maka skor atau nilai akan diraih.

Banyak macam atau cara teknik menembak di dalam permainan bola basket. Secara umum teknik-teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan situasi dan kondisi si penembak pada saat melakukan tembakan ke keranjang lawannya. Ada beberapa cara teknik menembak di dalam permainan bola basket, sebagai berikut : (1)Tembakan dengan satu tangan (*one handed set shoot*), (2)Tembakan dengan satu tangan sambil melompat (*jump shoot*), (3)Tembakan dengan dua tangan di depan dada (*wo handed from chest set shoot*), (4)Tembakan dengan dua tangan di atas kepala (*two handed over head set shoot*), (5)Tembakan dengan melayang (*lay up shoot*). Dari beberapa macam tembakan di atas salah satu yang akan dilihat dalam penelitian ini adalah *lay up shoot* karena tembakan ini merupakan jenis tembakan yang efektif digunakan pemain dalam mencetak angka. Sesuai dengan pendapat Soedikun, (1992:64) :

“Dalam permainan bolabasket *lay up shoot* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat mungkin dengan keranjang. Hal ini menguntungkan karena menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke keranjang dengan melakukan rangkaian gerakan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan yang terakhir ini pada posisi yang setinggi mungkin mendekati keranjang, diteruskan dengan memasukan bola. Dengan posisi tersebut tembakan dapat dilakukan dengan mudah”.

Tembakan *lay up* dimulai dari menangkap bola sambil melayang atau membawa bola, menumpu pada satu kaki, melangkahakan kaki yang lain ke depan, menumpu satu kaki, melompat setinggi mungkin mendekat ke ring, lalu melakukan tembakan dengan satu tangan, bisa langsung atau dipantulkan dahulu ke papan. Saat melepaskan bola untuk menembak, bola harus

dilepaskan (dilecutkan) dengan kekuatan ujung jari dan bantuan kelentukan pergelangan tangan. Keunggulan dari *lay up shoot* adalah tidak perlunya kita mendorong, menolak, melempar tapi biarkan saja bola itu naik sendiri terdorong lompatan kita, tangan hanya berfungsi sebagai pengarah bola, selain itu tembakan dari jarak jauh bisa di perdekot dengan melakukan *lay up shoot*. Dengan demikian *lay up shoot* sangat penting untuk dikuasai oleh pemain bola basket, terutama pemain dengan team bertipe fast break.

SMA 1 Gunung Talang memiliki klub basket yang berada di Kabupaten Solok, yang didirikan pada tahun 2000, Dengan pelatih Fandre. Jadwal latihan dilakukan setiap hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Prestasi klub basket putra SMA 1 Gunung Talang cukup baik, dimana sering meraih juara dalam turnamen-turnamen antar kabupaten Solok. Namun akhir-akhir ini prestasi klub basket putra SMA 1 Gunung Talang menurun, dapat dilihat dari hasil pertandingan pada Kejurda 2013 menempati harapan satu, dan tahun 2014 mengikuti kejuaraan antar SMA se-kabupaten Solok hanya mampu memperoleh juara ketiga. Prestasi yang turun ini disebabkan kurangnya penguasaan teknik *lay up shoot* dan faktor kondisi fisik yang kurang baik pada pemain klub basket putra SMA 1 Gunung Talang sehingga teknik *lay up shoot* yang dilakukan dapat dibaca dan dipatahkan (blok) oleh lawan. Oleh sebab itu, klub basket putra SMA 1 Gunung Talang harus kembali mengevaluasi program latihan teknik dan kondisi fisik, dalam melakukan tembakan *lay up shoot* dibutuhkan salah satu faktor penunjang

keberhasilan yaitu daya ledak otot tungkai saat akan melakukan tolakan lompatan saat *lay up shoot*.

Namun belum ada data akurat tentang berapa besar pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot*. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk melihat sejauh mana “Pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Lay Up shoot* pada pemain klub bola basket SMA 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.”

B. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah yang diatas maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya daya ledak otot tungkai saat melakukan *lay up shoot*.
2. Kurangnya koordinasi terhadap ketepatan *lay up shoot*
3. Kurangnya mental dalam melakukan *lay up shoot*
4. *Lay up shoot* yang selalu dapat dipatahkan lawan
5. Kurangnya kelentukan pergelangan tangan
6. Keseimbangan tidak terjaga saat melayang di udara ketika melakukan *lay up shoot*
7. Kurangnya pemberian latihan kondisi fisik terhadap pemain basket

C. Pembatasan Masalah

Supaya masalah dalam penelitian ini terfokus dan mengingat waktu yang terbatas, maka masalah penelitian ini dibatasi tentang pengaruh latihan

daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot* klub basket putera Sma 1 Negeri Gunung Talang Kabupaten Solok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, yang dikemukakan di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan, yaitu: Apakah ada pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Lay Up shoot*?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh yang diberikan latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot* klub basket putera SMA 1 Negeri Gunung Talang Kabupaten Solok.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi pelatih basket sebagai pedoman dalam membuat program latihan.
2. Bagi Pemain basket agar dapat meningkatkan kemampuan teknik *lay up shoot* yang dimilikinya.
3. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga (S1) pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Jurusan, sebagai bahan perbandingan dan bahan masukan untuk penelitian berikutnya.

5. Fakultas, sebagai bahan masukan untuk menentukan arah dan kebijaksanaan dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan.
6. Mahasiswa, sebagai bahan masukan dan menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan dan kesehatan.
7. Para peneliti selanjutnya, sebagai bahan landasan untuk penelitian yang relevan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* klub basket putra SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok, terbukti dengan $t_{hitung} (11,1803) > t_{table} (2,1310)$ pada $\alpha = 0,05$.

B. Saran

1. Untuk mendapatkan peningkatan kemampuan *Lay Up Shoot* yang bagus maka salah satu caranya ialah dengan latihan daya ledak otot tungkai yang teratur.
2. Kepada pemain putra untuk dapat melakukan latihan daya ledak otot tungkai untuk mendapatkan peningkatan kemampuan *Lay Up Shoot* yang bagus.
3. Hasil peningkatan kemampuan *Lay Up Shoot* yang tinggi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.
4. Pemain putra yang telah memperoleh peningkatan kemampuan *Lay Up Shoot* dalam yang tinggi, agar dapat mempertahankan peningkatan kemampuan *Lay Up Shoot* nya itu.
5. Pemain putra yang memperoleh hasil peningkatan kemampuan *Lay Up Shoot* yang rendah atau hasil peningkatan kemampuan *Lay Up Shoot* yang kurang, agar dapat meningkatkan kemampuan *Lay Up Shoot* nya tersebut.

6. Kepada pelatih klub basket putra disarankan agar dapat mengembangkan potensi peningkatan kemampuan *Lay Up Shoot* pemain putranya, agar peningkatan kemampuan *Lay Up Shoot* pemain putra semakin bagus.
7. Kepada peneliti lainnya, untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta : Era Intermedia.
- Bafirman dkk. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
- Bafirman. 2006. *Fisiologi Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan: UNP.
- Basirun (2006), *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturaan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA Negeri 1 Matur*. Tesis, Padang : Program Pascasarjana.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Ibrahim, Amir.H. 2008. *The Art Of Indonesian Streetball*. Bandung : PT. Mizon Publika.
- Ismayarti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga Cetakan ke-2*. Jakarta: UNS Press
- Irawadi, Hendri. 2010. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP
- Jonni. 2003. *Senam Aerobik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan: UNP.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang : Karmedia.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 1*. Jakarta : Erlangga.
- _____. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 2*. Jakarta : Erlangga.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: PT. Intan Sejati.
- Pearce. C Evlyn, (1990), *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*, Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Umum
- Pitnawati. 2004. *Senam Aerobik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan: UNP.
- Sajoto, Muhammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang.