



## **SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGGI LOMPATAN TERHADAP KEMAMPUAN LAY UP  
SHOOT PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET DI SMP NEGERI 17 KOTA BENGKULU**

**Oleh:**

**SUPRI YADI**

**NPM: A1H010043**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU**

**2014**



**HUBUNGAN TINGGI LOMPATAN TERHADAP KEMAMPUAN LAY UP  
SHOOT PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET DI SMP NEGERI 17 KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Universitas Bengkulu**

**Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Oleh:**

**SUPRI YADI**

**NPM: A1H010043**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS BENGKULU**

**2014**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Supri Yadi  
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010043  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Fakultas : FKIP UNIB  
Judul Penelitian : HUBUNGAN TINGGI LOMPATAN  
TERHADAP KEMAMPUAN LAY UP SHOOT  
PADA SISWA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP  
NEGERI 17 KOTA BENGKULU.

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada Universitas atau Institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Februari 2014

Yang Menyatakan



Supri Yadi

NPM. A1H010043

## ABSTRAK

SUPRI YADI : Hubungan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu, **Skripsi. Bengkulu: Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu, Tahun 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tinggi lompatan terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional, populasi yang digunakan adalah keseluruhan jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket sebanyak 27 siswa, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel total sampling. Hasil penelitian yang diperoleh adalah nilai rata-rata tinggi lompatan 44,51 dan nilai rata-rata *lay up shoot* 8,89. Sedangkan korelasi yang dihitung dengan menggunakan rumus *pearson product moment* menyatakan harga  $r_{hitung}$  sebesar 0,750 lebih besar dari  $r_{tabel}$  sebesar 0,396 dengan taraf  $\alpha = 5\%$ , sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi lompatan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

**Kata kunci: Tinggi Lompatan dan *Lay Up Shoot***

## **ABSTRACT**

SUPRI YADI: relation the high jump with skill lay up shoot in basket ball game student in Extra Curricular at SMP 17 the city of Bengkulu, Skripsi. Bengkulu: Bengkulu University Physical Education and Healty Studies Program, in 2014.

This studi to determine the relation of the high jump with skill lay up shoot in the basket ball game student in extra curricular at SMP 17 the city of Bengkulu. This research using correlational method, the population is the all student in extra curricular basket ball game at SMP 17 the city of Bengkulu. The sampel in this studi is all population numbering around 27 people, using a sampel of total sampling. Result obtained is the average high of the jump 44,51 and the average lay up shoot 8,89. While correlational collated using pearson product moment stated price  $r_{count}$  0,750 more big than  $r_{tabel}$  a level of 0,396 with  $\alpha = 5\%$  so it can be colcluded that there is significant relationship between the high jump with skiil lay up shoot in the basket ball game.

**Keywords: High Jump and Lay Up Shoot**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

1. Tidak ada yang mudah, tapi tidak ada yang tidak mungkin (Napoleon Bonaparte)
2. Jangan menunda pekerjaan yang bisa kamu lakukan hari ini, untuk dikerjakan besok . karena esok merupakan misteri yang tak pernah kita ketahui (Supri Yadi)
3. kerja keras, kesungguhan dan do'a yang tulus akan membawamu pada keberhasilan.

Persembahan:

Alhamdulillah Puji syukur selalu terpanjatkan atas kehadiran Allah SWT, sehingga karya ini dapat terselesaikan dan kupersembahkan untuk:

- ❖ Ibunda dan Almarhum Ayahandaku tercinta yang senantiasa memberikan semangat, do'a, kasih sayang, perhatian dan nasehatnya kepada ananda dalam meraih keberhasilan.
- ❖ Keluargaku tercinta (Wa Elpi dan Mas Yoyok, Dang Torro dan Wadang Kris, Donga Jemi) terimakasih atas kesempatan yang telah kalian berikan untukku.
- ❖ Semua sanak saudara yang telah banyak meberikan dukungan demi keberhasilanku (terhusus pada pak Kustomo dan Ibu) terimakasih atas semua bantuannya.
- ❖ seseorang yang senantiasa menemaniku melangkah dan berbagi cerita, seseorang yang selalu memberikan dukungan untuk kesuksesanku, terimakasih sayang (Isty Marsella, A.Md. Far).
- ❖ Almater kebanggaanku universitas Bengkulu yang telah merubah pola pikirku, sikapku dan pribadiku menjadi lebih dewasa.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa selalu terpanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan berbagai nikmat kepada peneliti yang salah satunya merupakan nikmat kemampuan, kekuatan, kesehatan dan kesempatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “HUBUNGAN TINGGI LOMPATAN TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 17 KOTA BENGKULU”.

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi, S.E.,M.Sc selaku Rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd, selaku ketua Prodi Penjaskes FKIP UNIB yang telah memberikan kritik dan saran serta memberikan masukan dan telah meminjamkan berbagai buku yang menjadi referensi dalam skripsi ini.
4. Drs. Arwin, M.Pd, selaku dosen pembimbing 1 sekaligus ketua penguji, yang telah memberikan kesempatan, dorongan, dan bimbingan serta arahan sehingga peneliti dengan semangat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dra. Yarmani, M.Kes, selaku dosen pembimbing 2 sekaligus sekretaris penguji, yang telah banyak memberikan masukan, semangat, dan juga dorongan yang sangat positif agar peneliti segera menyelesaikan skripsi ini.

6. Drs. Syafrial, M. Kes, Selaku Penguji I, yang banyak memberi bimbingan dan arahan.
7. Ibu Rumi Athena selaku kepala sekolah SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.
8. Seluruh Dosen dan Staf Prodi Penjaskes yang telah membantu studi penulis dari awal masuk sampai dengan akhir.
9. Kepada keluargaku tercinta, Alm. Bak, Emakku tersayang, (keluarga ayundaku Wah Elpi, Mas Yoyok, ponakanku yang cantik kaka Nabila dan dede Danisa, terima kasih atas apa yang telah kalian berikan semua tak akan seperti ini tanpa kalian memberi semangat dan nasehat untukku), dang Toro dan Wadang Kris (brother you is my inspiration, dirimu bagai cahaya yang terang dikala gelap menyelimuti, tiada kata yang mampu terungkap untuk mengatakan semua kekagumanku), Donga Jemi (brother sabar dalam ujian memang sangat berat tapi itulah cara Tuhan mendewasakan kita, terimakasih atas semua perjuangan dan pengorbananmu).
10. Terakhir peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, terlebih kepada teman-teman seperjuangan (Andy Ricardo, Maysah Rosadi, Afrivan Ardi, Eko Priyono, Bobby MSS, dan semua mahasiswa Penjaskes angkatan 2010) yang telah banyak memberikan sumbangsinya untuk penyelesaian skripsi ini, sahabat dan saudaraku (Ardiles, Noto, Nawan, Eko, Guntur, Yogi, Rian, Putra, Hendri) semoga cita-cita dan mimpi besar kita bisa terwujud.

Skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, didalamnya terdapat banyak kekurangan dan kesalahan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun dan memperbaiki kesalahan yang ada.

Demikian kata pengantar peneliti sampaikan, atas perhatian dan kritik serta sarannya peneliti sekali lagi mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan untuk kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini peneliti memohon maaf dan agar dapat dimaklumi, karena peneliti masih dalam tahap belajar.

Besar harapan peneliti agar skripsi ini bisa bermanfaat dan memberikan kontribusi baik bagi diri peneliti pribadi, lembaga yang diteliti, dan untuk orang-orang yang membacanya. Terakhir, semoga apa yang peneliti kerjakan mendapat ridho dari Allah SWT, dan akan di catat sebagai amal ibadah disisi-NYA .

**Bengkulu, Februari 2014**

**Peneliti**

## DAFTAR ISI

	<b>halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Permainan Bola Basket.....	9
2. Sejarah Perkembangan Bola Basket.....	10
3. Hakikat Lompatan/ <i>Vertical Jump</i> .....	12
4. Lay Up Shoot.....	14

5. Karakteristik Siswa SMP.....	15
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	17
C. Kerangka Berfikir.....	18
D. Hipotesis.....	19

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis atau Desain Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
D. Variabel Penelitian.....	24
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	25
F. Uji Syarat Statistik Korelasi.....	32
G. Teknik Analisis Data.....	33

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

A. Hasil Penelitian.....	36
1. Deskripsi Data.....	36
2. Analisis Data.....	40
B. Pembahasan Penelitian.....	49

### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan.....	52
B. Keterbatasan Penelitian.....	53
C. Saran.....	53

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>55</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Contoh format isian data tes <i>vertical jump</i> (tinggi lompatan).....	27
Tabel 3.2 Norma Penilaian Tinggi Lompatan.....	28
Tabel 3.3 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	35
Tabel 4.1 Nilai rata-rata, nilai minimal, maksimal tes tinggi lompatan dan <i>lay up shoot</i> .....	37
Tabel 4.2 Nilai tes tinggi Lompatan.....	38
Tabel 4.3 Nilai tes <i>lay up shoot</i> .....	39
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tes tinggi lompatan.....	41
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tes <i>lay up shoot</i> .....	43
Tabel 4.6 Perhitungan normalitas data tes tinggi lompatan.....	44
Tabel 4.7 Perhitungan normalitas data tes <i>lay up shoot</i> .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lay Up Shoot.....	15
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir Hubungan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot.....	19
Gambar 3.1 Jump MD.....	26
Gambar 3.2 Lay Up Shoot.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Nilai Tes Tinggi Lompatan.....	56
Lampiran 2 Tabel Nilai Tes <i>lay up shoot</i> .....	57
Lampiran 3 Tabel Uji Kerja Korelasi.....	58
Lampiran 4 Tabel Data Sampel Penelitian.....	59
Lampiran 5 Tabel Distribusi Tinggi Lompatan.....	60
Lampiran 6 Tabel Distribusi <i>lay up shoot</i> .....	61
Lampiran 7 Tabel Perhitungan Normalitas data tinggi lompatan.....	62
Lampiran 8 Tabel Perhitungan Normalitas data <i>lay up shoot</i> .....	63
Lampiran 9 Tabel hasil Perhitungan Homogenitas data tinggi lompatan dan <i>lay up shoot</i> .....	64
Lampiran 10 Gambar Pelaksanaan Penelitian.....	65
Lampiran 11 Uji Reliabilitas dan Validitas Tes Tinggi Lompatan dan Tes <i>Lay Up Shoot</i> .....	68

**Surat-surat Izin Penelitian**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pembangunan bidang olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pembangunan nasional, karena pembangunan dibidang olahraga memiliki fungsi dan peranan yang sangat strategis guna mewujudkan tujuan pembangunan nasional. Pembangunan bidang olahraga bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang sehat jasmani dan rohani.

Dalam melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga untuk mencapai prestasi seperti yang dijelaskan dalam UU RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 4 “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Sehubungan dengan hal tersebut untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan, menurut Sugianto dalam Yosrianto (2004 : 15) yakni, minat bakat dan motivasi dalam olahraga, dukungan moral dan material dari keluarga, proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram, menggunakan pendekatan dan metode yang baik dalam waktu yang relatif lama, dukungan sarana dan prasarana yang memadai, serta kondisi lingkungan, fisik, geografis, social cultural yang kondusif.

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa untuk meraih prestasi olahraga, perlu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang mendukung tercapainya prestasi tersebut. Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan pada saat ini salah satu yang harus mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga bola basket.

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh satu regu putra atau putri yang masing-masing regu terdiri dari 5 (lima) orang pemain. Di negara kita Indonesia populasi permainan ini sangat bagus, baik itu di kota-kota besar maupun di kota-kota kecil terbukti dengan banyaknya klub-klub basket yang berkembang di negara kita seperti Satria Muda (SM), Garuda Bandung, Pelita Jaya, Aspac, Bima sakti dan lain-lain. Di daerah-daerah para pelajar SMP dan SMA banyak yang menggeluti cabang olahraga bola basket dan mereka aktif dalam pembinaan dan pelatihan yang diadakan di sekolah atau pun di klub basket yang ada di daerah mereka.

Cabang olahraga bola basket secara konsisten selalu dipertandingkan disetiap event-event resmi baik ditingkat nasional maupun tingkat daerah, seperti pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (POPWIL), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) dan Pekan Olahraga Nasional (PON), selain itu permainan basket juga dipertandingkan dalam O2SN (Olimpiade Olahraga Sains Nasional). Seiring dengan perkembangan yang begitu

pesat di daerah kita yaitu Propinsi Bengkulu juga sangat sering menggelar tournament-tournament basket baik antar SMP atau SMA, namun belum bisa diikuti oleh prestasi yang bagus ditingkat nasional. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor diantaranya; 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 menjadi hal yang harus dipahami dan menjadi pembelajaran bagi atlet bola basket, pelatih cabang olahraga bola basket dan pemerintah di daerah kita. Salah satu yang dapat menutupi kelemahan atlet bola basket di daerah kita yang memiliki tinggi rata-rata dibawah atlet daerah lain yaitu memiliki kemampuan melompat yang baik. Dalam permainan bola basket sudah tentu kita melakukan gerakan melompat, baik saat melakukan *rebound* (merayah bola), *lay up shoot*, dan *jump Shoot*. Terutama gerakan *lay up shoot* sangat memerlukan kemampuan lompatan yang bagus. *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.

Kerjasama dengan pihak lain perlu dilakukan oleh pengurus cabang olahraga bola basket di daerah kita terutama dengan klub-klub olahraga bola basket yang ada di kota Bengkulu seperti Patriots, Pateaxs, LLB (lang-lang buana), Golden Dan lain-lain, hal itu dilakukan untuk pembinaan dan pengembangan penguasaan teknik-teknik dalam permainan bola basket atlet kita, dengan demikian diharapkan adanya peningkatan prestasi yang lebih baik dan berbuah manis kedepannya.

Untuk itu perlu adanya pemilihaan dan pencarian bibit atlet yang lebih baik lagi untuk menunjang prestasi yang diharapkan. Pembinaan atlet yang memiliki tinggi badan diatas rata-rata dan kemampuan melompat dengan baik dapat menjadi sebuah program yang nantinya dapat mengantar kearah peningkatan prestasi, karena cabang olahraga bola basket sangat membutuhkan dukungan dari postur tubuh atlet itu sendiri selain dari penguasaan teknik dan kemampuan fisik serta lompatan yang baik pula. Pembinaan dan pelatihan bola basket yang konsisten dan dengan manajemen yang rapi juga menjadi salah satu faktor yang mendukung terwujudnya harapan untuk meraih prestasi ditingkat atau level yang lebih tinggi.

Dengan kemampuan melompat yang baik pemain merasakan tingkat kepercayaan diri yang lebih baik, memiliki penguasaan teknik yang lebih mantap, ketika melakukan *lay up shoot* seolah ia dapat menjangkau ring basket untuk memasukan bola kedalam ring atau keranjang tersebut dengan demikian tingkat ketepatan atau keakuratan dalam melakukan lay up shoot tentu akan semakin baik dan lebih tepat. Tidak hanya pada lay up shoot tinggi lompatan memberikan dukungan, tetapi pada teknik-teknik dasar permainan bola basket lainnya tentu sangat berpengaruh, seperti teknik jump shoot, hook shoot, slam dunk dan juga menguntungkan pada saat jump ball ketika pada pertandingan resmi permainan bola basket dimulai.

Pencarian bibit atlet bola basket dapat dilakukan di Sekolah Mengengah Pertama (SMP), hal itu dilakukan karena mereka memiliki waktu yang relatif lebih lama untuk dibina dan didik untuk menjadi atlet yang handal, selain itu di

SMP olahraga basket mulai diperkenalkan dan ada kegiatan ekstrakurikulernya yang biasanya dibina dan dilatih oleh guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah itu sendiri. Pada jam sekolah materi tentang bola basket selalu diajarkan karena materi tentang bola basket masuk dalam kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan pada tingkat atau satuan pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan disekolah mengajarkan teknik dasar dribbel, passing, shooting, dan gerakan olah kaki (pivot).

Pada penelitian ini peneliti sebelumnya sudah melakukan pengamatan di beberapa SMP di Kota Bengkulu yang memiliki ekstrakurikuler bola basket yang aktif dan sering menjadi juara pada pertandingan bola basket baik di tingkat kota maupun tingkat propinsi, yang nantinya akan dijadikan sebagai tempat penelitian dan sekaligus sebagai objek penelitian. Peneliti menemukan sebuah sekolah di kawasan Kelurahan Kandang Limun Kota Bengkulu yaitu SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. Ekstrakurikuler bola basket di SMP negeri 17 Kota Bengkulu merupakan kegiatan pembinaan prestasi non akademik yang paling aktif dibanding dengan kegiatan ekstrakurikuler lainnya seperti bola voli dan futsal, serta memiliki jumlah siswa dan siswi yang lebih banyak dibanding ekstrakurikuler bola voli dan futsal. Terlihat bahwa minat siswa dan siswi terhadap ekstrakurikuler bola basket cukup tinggi dan postur tubuh mereka pun termasuk pada tinggi rata-rata remaja normal dan memiliki kemampuan lompatan yang cukup baik. Akan tetapi dalam pengamatan peneliti masih terdapat beberapa kekurangan pada siswa dan siswi SMP yang mengikuti ekstrakurikuler bola

basket di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yaitu pada penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket terutama pada saat melakukan teknik *lay up shoot*, mereka cenderung masih mengalami kesulitan dan hambatan sehingga arah bola sering melenceng dari sasaran yang diharapkan atau tidak masuk kedalam ring basket.

Bertitik tolak dari hal-hal yang telah diuraikan di atas, maka peneliti sangat tertarik untuk mengangkat suatu permasalahan kedalam penelitian tentang hubungan tinggi lompatan terhadap kemampuan *lay up shoot*, khususnya pada siswa-siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sehubungan dengan kemampuan dan kecakapan dalam bermain bola basket.

- a. Kurangnya pemahaman tentang besarnya peran tinggi lompatan terhadap kemampuan dalam bermain bola basket dan pentingnya pembinaan secara konsisten dari sejak dini.
- b. Masih kurangnya penguasaan teknik dasar *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa dan siswi SMP.
- c. Masih kurangnya perhatian pemerintah terhadap pembinaan bibit atlet bola basket di Propinsi Bengkulu.

- d. Kurangnya fasilitas yang dapat menunjang prestasi olahraga bola basket di Propinsi Bengkulu.
- e. Belum diketahui hubungan tinggi lompatan terhadap hasil *lay up shoot* bola basket siswa-siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat adanya keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga yang ada dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi penelitian ini mengenai hubungan tinggi lompatan terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa-siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi lompatan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa-siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket?

### **E. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian yang dilakukan tentunya mempunyai tujuan yang ingin dicapai, begitu juga halnya dengan penelitian ini. Dalam penelitian ini mempunyai tujuan utama yaitu:

Ingin mengetahui secara ilmiah tentang hubungan antara tinggi lompatan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket?

## **F. Manfaat Penelitian**

Dengan melakukan penelitian tentang hubungan tinggi lompatan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau pelatih dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
- b. Bagi siswa dapat digunakan untuk mengukur seberapa besar hubungan tinggi lompatan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket
- c. Bagi lembaga atau instansi yaitu untuk khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.
- d. Bagi peneliti sendiri, dapat dijadikan tambahan referensi serta untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam menjalani kehidupan selanjutnya. Dapat menjadi pendorong dan motivasi untuk lebih giat menjadi penulis buku dan artikel olahraga lainnya.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Hakikat Permainan Bola Basket.

Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kecepatan, ketepatan, kelincahan, kelentukan dan lain-lain. Selain itu bola basket adalah olahraga yang kompetitif, mendidik, menghibur, menyenangkan dan menyehatkan. Untuk menjadi seorang pemain bola basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket, diantaranya teknik *dribel* (menggiring), *shoot* (tembakan), *passing* (mengumpan), *rebound* dan olah kaki (*pivot*), serta kerja tim untuk menyerang dan bertahan. Semakin baik tingkat penguasaan teknik-teknik dasar tersebut, maka akan semakin berhasil seseorang atau sebuah tim dalam memainkan olahraga ini.

Menurut peraturan PERBASI (2004 : 1), bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka. Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut: teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up*, teknik *rebound*, Imam Sodikun (1992: 48).

Dalam permainan bola basket teknik yang harus mutlak dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 13-21), teknik yang harus dimiliki meliputi teknik menggiring (*dribbling*), teknik dasar mengoper (*passing*), tembakan (*shoot*), dan olah kaki (*foot work*). Seorang pemain bola basket memerlukan keterampilan tersebut dimaksudkan agar konsistensi permainan yang baik selalu terjaga.

## **2. Sejarah Perkembangan Bola basket.**

Bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad ke 19. Dr. James Naismith, seorang guru pendidikan olahraga di YMCA internationa Training School (kini *Springfield college*), menciptakan olahraga basket pada musim gugur tahun 1891. Naismith diberi tugas oleh penyeliaanya, Luther H. Gulick, untuk menciptakan sebuah permainan dalam ruangan yang membantu para siswa agar tetap aktif dan bugar selama bulan-bulan yang dingin pada musim dingin di Massachusetts. Naismith menggunakan bola sepak dan keranjang bola persik untuk menciptakan versi pertama olahraga dalam ruangan itu. Dia menggantung keranjang-keranjang buah persik itu setinggi 3,05 meter dan membagi siswa kedalam dua tim. Tujuannya adalah mencetak skor atau memasukan bola lebih banyak dari pada tim lawan. Para siswa segera merasakan bahwa permainan ini menyenangkan, aktif, dan menghibur. Ketika permainan itu diperkenalkan kepada guru-guru dan sekolah-sekolah lain, popularitasnya meningkat dan berangsur-angsur menyebar hingga keluar dari negara-negara bagian wilayah timur laut Amerika Serikat.

Selama paruh pertama abad ke-20, liga-liga dan asosiasi-asosiasi bola basket baru didirikan untuk mengakomodasi minat yang semakin berkembang terhadap permainan tersebut. Selama masa inilah bola basket menjadi sebuah olahraga yang disetujui oleh national *Collegiate Athletic Association* (NCAA) dan menjadi salah satu cabang olahraga olimpiade. Kemudian diadakan turnamen-turnamen antar universitas seperti *National Invitational Tournament* (NIT) dan turnamen NCAA. Sebelum akhir tahun 1940 an, sebuah liga bola basket pria gabungan dibentuk ketika dua liga profesional menggabungkan kekuatan untuk menciptakan *National Basketball Association* (NBA). NBA menjadi tujuan akhir bagi para pemain bola basket yang terampil, tetapi asosiasi ini hanya diperuntukkan bagi para pemain bola basket pria.

Selama paruh kedua abad ke-20 permainan dan popularitas bola basket terus berkembang di Amerika Serikat dan kancah internasional. Liga-liga profesional dibentuk di berbagai negara diseluruh dunia, dan pertandingan diolimpiade pun berangsur-angsur menjadi lebih seru. Di Amerika Serikat, Undang-Undang Federal (*Title IX*) memberi kesempatan lebih besar kepada kaum perempuan untuk bersaing dalam pertandingan-pertandingan olahraga antar sekolah dan antar Universitas, sehingga menyebabkan peningkatan peran serta perempuan dalam bola basket secara besar-besaran. Pada akhir tahun 90 an terbentuk dua liga bola basket profesional perempuan American Basketball League (ABL) dan Womens National Basketball Association (WNBA). Olahraga tersebut mendapatkan sorotan dan pemberitaan media yang terus meningkat melalui berita-berita di media cetak maupun elektronik. Pada tahun 2000 bola basket telah benar-benar

menjadi olahraga paling populer di dunia dengan penggemar setia dan peserta dari segala penjuru dunia.

Permainan bola basket masuk ke Indonesia setelah perang dunia berakhir, yang dibawa oleh perantau-perantau China. Pada tanggal 23 Oktober 1951 didirikan Persatuan Basket Ball Seluruh Indonesia (PERBASI), dengan ketuanya yang pertama Tony When, dan sekretarisnya Wim Latumeter.

### **3. Hakikat lompatan/ *vertical jump*.**

Lompatan adalah suatu hasil dan gerakan tubuh keatas sehingga mencapai titik tertentu, Panduan Penetapan Parameter Tes KEMENPORA (2005:16). Dalam permainan bola basket sudah tentu kita akan melakukan lompatan, baik disaat *rebound* (merayah bola), memblok (menghalau bola) dan saat melakukan *shooting* (memasukkan bola).

*Vertical jump* juga bisa diartikan gerakan meloncat setinggi-tingginya dengan vokus kekuatan otot tungkai untuk mencapai loncatan lurus keatas dengan maksimal. *Vertical jump* ini biasanya banyak digunakan oleh beberapa cabang olahraga misalnya bola voli, bola basket, dan lain sebagainya. Karena dalam olahraga tersebut *vertical jump* sangat penting, misalnya pada cabang basket, dalam cabang ini untuk menyerang lawan pada saat *lay up shoot* dan menghindari blok dari lawan pemain harus meloncat *vertical jump* agar lompatan lebih tinggi dan bisa memasukkan bola pada titik tertinggi dengan lebih mudah.

Untuk menunjang dalam permainan bola basket selain penguasaan teknik dan taktik juga diperlukan kekuatan pada otot, penguatan otot-otot tersebut meliputi:

1. Penguatan otot bahu
2. penguatan pada otot lengan
3. penguatan pada pergelangan tangan
4. Penguatan pada otot punggung bagian bawah
5. Penguatan pada otot perut, paha dan betis (Yanto Kusyanto. Hal. 228).

Pada poin 5 (lima) disebutkan penguatan otot perut, paha dan betis. Kita ketahui bahwa ketiga bagian otot-otot tersebut merupakan otot-otot yang berhubungan sewaktu melakukan lompatan.

Menurut Yuyun Yudiana dkk (2008 : 5.19) tinggi lompatan merupakan kemampuan sistem otot untuk melakukan gerakan tubuh keatas hingga ketitik tertentu yang membutuhkan kekuatan dan daya *eksplosif power* tungkai atau tenaga yang besar dan cepat dengan kontraksi yang tinggi pada otot tungkai. Menurut Winendra Adi dkk (2007: 76) Gerakan saat melakukan *lay up* adalah gerakan yang *eksplosif* dan atraktif yang bisa diterapkan ketika serangan cepat atau akhir dari sebuah gerakan penetrasi. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa tembakan *lay up* merupakan tembakan yang memerlukan *power*, khususnya otot tungkai, semakin tinggi lompatan akan semakin memudahkan pemain melakukan tembakan *lay up* karena akan memperpendek jarak bola dengan keranjang basket, sehingga hasil tembakan *lay up* akan lebih maksimal.

Atlet yang memiliki *power* tungkai yang baik, maka akan menutupi kelemahannya yaitu tinggi badan yang kurang memadai. Oleh karena itu agar dapat lebih mudah melakukan *lay up*, harus dapat mengatasi jangkauan lawan sehingga dengan leluasa mengarahkan tembakan yang akan dilakukan dengan akurat tanpa dijangkau lawan.

Jadi tinggi lompatan dalam *lay up* sangat dibutuhkan untuk menutupi kelemahan tinggi badan yang kurang dan dengan tinggi lompatan yang baik kita akan dapat memasukkan bola ke dalam keranjang basket dengan lebih mudah.

#### **4. Lay Up Shoot.**

*Lay up shoot* merupakan bentuk tembakan yang paling mudah dilakukan dalam bola basket, akan tetapi tembakan ini tidak semudah itu. Banyak *lay up shoot* yang meleset dalam pertandingan bola basket. Seperti yang dikemukakan oleh Moekarto dan Trisnowati (2007: 4.49) *lay up shoot* adalah:

“Yang dimaksud dengan *lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehinggalah seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket, hanya sebelum menembak, didahului dengan gerakan dua langkah”.

Keberhasilan dalam melakukan *lay up shoot* masih membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. *Lay up shoot* bisa dilakukan dengan bantuan papan keranjang basket dengan cara dipantulkan dengan sudut yang tepat atau langsung ke arah keranjang tanpa pantulan ke papan keranjang basket.

Dalam melakukan *lay up shoot* perlu diperhatikan beberapa hal yang merupakan dasar dari *lay up shoot* itu sendiri antara lain:

Untuk melakukan *lay up shoot* dengan tangan kanan, posisikan tubuhmu dengan jarak satu langkah dari ring basket di sisi kanan ring basket jangan terlalu dibawah ring basket karena itu akan mempersulit dalam melakukan tembakan. Posisikan lengan kananmu tinggi-tinggi dan tekuklah lengan yang akan kamu

pakai untuk menembak sampai membentuk sudut 90 derajat sehingga lengan tersebut membentuk huruf L. Posisikan bola pada telapak jari-jari lengan kananmu. Gunakanlah tangan yang tidak melakukan tembakan untuk menopang bola, dan lengan serta siku yang tidak melakukan tembakan melindungi dari pemain bertahan yang menghalangi tembakan. Titik sasaran pada *lay up shoot* dengan tangan kanan adalah sudut kanan atas kotak di papan ring basket.

### **Gambar 2.1**

*Lay up shoot*



## **5. Karakteristik Siswa SMP.**

Peserta didik menengah pertama adalah peserta didik pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan jalur pendidikan. Menurut Depdikbud (1994: 4), siswa SMP adalah peserta didik pada satuan yang menyelenggarakan pendidikan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan keterampilan siswa untuk melanjutkan kejenjang sekolah menengah atas.

Awal masa remaja ditandai dengan pertumbuhan fisik yang sangat cepat, dengan mulai berfungsinya hormone-hormon sekunder (Endang Poerwati, 2002:

106). Menurut Samsunuwiyati Mar'at (2006, 190: 226) anak dengan jenjang umur

12 sampai 15 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- a. Perkembangan Fisik
  - 1) Perubahan dalam tinggi dan berat badan
  - 2) Perubahan dalam proporsi tubuh
- b. Perkembangan Kognitif
  - 1) Mampu berpikir secara sistematis
  - 2) Mampu melakukan kritik.
- c. Perkembangan Psikologis
  - 1) Perkembangan Individusi dan identitas
  - 2) Perkembangan hubungan dengan orang tua
  - 3) Perkembangan hubungan dengan teman sebaya

Menurut Sri Rumini (1995: 37), karakteristik siswa umur SMP tercermin dalam tingkah lakunya diantaranya yaitu:

- a. Tercermin dalam keadaan perasaan dan emosi. Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak stabil.
- b. Keadaan mental. Kemampuan mental khususnya kemampuan pikirnya mulai sempurna atau kritis dapat melakukan abstraksi.
- c. Keadaan kemauan. Kemauan mengetahui berbagai hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan oleh orang dewasa.
- d. Keadaan moral. Dorongan seks sudah cenderung memperoleh pemuasan sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam kedudukannya sebagai peserta didik dipandang oleh sebagian besar ahli psikologi sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas pada rangkaian proses perkembangan seseorang. Ketidakjelasan ini karena mereka berada pada periode transisi kanak-kanak ke periode orang dewasa. Pada masa ini umumnya mereka mengalami masa pubertas atau masa remaja. Berdasarkan pendapat di atas perlu diketahui bahwa anak usia sekolah menengah pertama (SMP) termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja berusia 12-15 tahun.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir.

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Listi Octantia. A (2013), yang berjudul

“ *Hubungan Tinggi Lompatan, terhadap kemampuan Jump Shoot dalam Permainan Basket Siswa SMAN 3 Kota Bengkulu* ”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMAN 3 Kota Bengkulu. Teknik pengambilan sampel dengan random sampling sebanyak 132 orang siswa. Ada dua variabel yaitu: variabel terikat dan variabel bebas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dan alat pengumpul data menggunakan tes dan pengukuran data dengan teknik korelasi. Untuk menganalisis data menggunakan *Pearson Product Moment*.

Dari hasil pengukuran diketahui: tidak ada hubungan antara tinggi lompatan terhadap kemampuan *jump shoot*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Aan Noprianto (2013), yang berjudul

“*Hubungan Tinggi Lompatan, Rentang Lengan, dengan Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli Di Ekstrakurikuler SMP 22 Kota Bengkulu*”.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dan alat pengumpul data menggunakan tes dan pengukuran data dengan teknik korelasi. Untuk

menganalisis data menggunakan *Pearson Product Moment*. Dengan sampel penelitian sebanyak 30 orang.

### **C. Kerangka Berfikir**

Bola basket merupakan salah satu permainan olahraga bola besar yang tidak asing lagi di lembaga-lembaga pendidikan seperti SMP dan SMA/MA. Bola basket memiliki beberapa teknik-teknik dasar yang mesti dikuasai oleh siapapun yang memainkan olahraga ini, teknik-teknik dalam permainan bola basket yang harus dikuasai antara lain teknik *dribel* (menggiring), *shoot* (tembakan), *Passing* (mengumpan), *rebound* dan olah kaki (*pivot*).

Untuk terampil dalam bermain olahraga bola basket dibutuhkan latihan dan pembinaan yang konsisten dan berkelanjutan, pada satuan pendidikan SMP dan SMA biasanya ada kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang dilaksanakan pada sore hari.

Dalam permainan bola basket selain latihan yang konsisten dan berkelanjutan, terdapat beberapa faktor-faktor pendukung lainnya seperti tinggi badan, kondisi fisik, tinggi lompatan dan minat serta motivasi yang kuat untuk menguasai peraturan dan teknik dalam permainan ini.

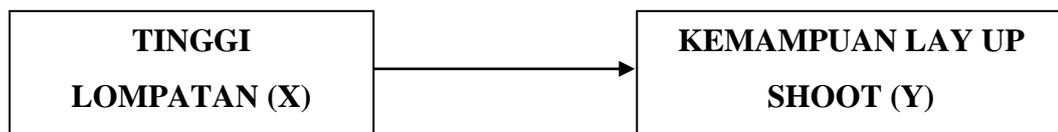
Menurut Yuyun Yudiana dkk (2008 : 5.19) tinggi lompatan merupakan kemampuan sistem otot untuk melakukan gerakan tubuh keatas hingga ketitik tertentu yang membutuhkan kekuatan dan daya *eksplosif power* tungkai atau tenaga yang besar dan cepat dengan kontraksi yang tinggi pada otot tungkai. Menurut Winendra Adi dkk (2007: 76) Gerakan saat melakukan *lay up* adalah gerakan yang *eksplosif* dan atraktif yang bisa diterapkan ketika serangan cepat

atau akhir dari sebuah gerakan penetrasi. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa tembakan *lay up* merupakan tembakan yang memerlukan *power*, khususnya otot tungkai, semakin tinggi lompatan akan semakin memudahkan pemain melakukan tembakan *lay up* karena akan memperpendek jarak bola dengan keranjang basket, sehingga hasil tembakan *lay up* akan lebih maksimal.

Atlet yang memiliki power tungkai yang baik, maka akan menutupi kelemahannya yaitu tinggi badan yang kurang memadai. Oleh karena itu agar dapat lebih mudah melakukan *lay up*, harus dapat mengatasi jangkauan lawan sehingga dengan leluasa mengarahkan tembakan yang akan dilakukan dengan akurat tanpa dijangkau lawan.

Jadi tinggi lompatan dalam *lay up* sangat dibutuhkan untuk menutupi kelemahan tinggi badan yang kurang dan dengan tinggi lompatan yang baik kita akan dapat memasukkan bola ke dalam keranjang basket dengan lebih mudah.

**Gambar 2.2**  
**Kerangka Berpikir**  
**Hubungan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot**



#### **D. Hipotesis**

Menurut Sugiyono (2009:70) bahwa, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan

baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasari pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Dari pendapat diatas, hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian dan belum merupakan jawaban yang empirik.

Berdasarkan uraian dan teori yang telah dikemukakan di atas hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tinggi lompatan terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa dan siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

Hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima jika hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_a$ ) diterima jika hasil  $r_{hitung} > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%, berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

$H_0$  : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi lompatan terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa dan siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

$H_a$  : Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi lompatan terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa dan siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Desain Penelitian**

Sebuah penelitian akan berhasil dan sesuai dengan adanya prosedur ilmiah, apabila penelitian tersebut dapat menggunakan metode atau alat yang tepat. Dengan menggunakan metode atau alat bantu yang tepat penelitian yang akan dilakukan akan lebih terarah dan akan memperoleh hasil yang baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Metode didalam suatu penelitian sangat diperlukan untuk mengukur relevan atau tidaknya penilaian yang akan dilakukan oleh seorang peneliti. Sehingga diharapkan dengan metode penelitian yang baik dan benar akan mendapatkan hasil yang koheren dan akurat.

Metode penelitian merupakan suatu cara yang dipergunakan untuk memecahkan suatu masalah dengan teknik dan cara tertentu sehingga diperoleh data yang sesuai dengan tujuan dari penelitian.

Metode penelitian dapat juga diartikan sebagai suatu cara yang teratur dan terpicik baik-baik untuk mencapai maksud yang memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.

Desain dan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional, sebagaimana yang dikemukakan Sugiyono (2009: 14) "Bahwa penelitian korelasional adalah penelitian yang mempelajari tentang hubungan variabel-variabel dan mempunyai hipotesis yang telah dirumuskan". Tujuan dari korelasional adalah untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi

pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi”.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

### **2. Waktu Penelitian**

<b>No</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Kegiatan</b>
1	9 September 2013 – 24 November 2013	Penulisan/penyusunan dan bimbingan proposal skripsi dengan dosen pembimbing
2	25 November 2013	Seminar Proposal skripsi
3	26 November 2013 – 10 Februari 2014	Perbaikan dan Bimbingan Proposal Skripsi
4	11 Februari 2014	Persetujuan Penelitian oleh pembimbing I, pembimbing II, dan Ketua Program Studi Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu. Serta mengurus Surat-surat izin penelitian.
5	12 Februari 2014 – 26 Februari 2014	Pelaksanaan Penelitian di lapangan bola basket SMP Negeri 17 Kota Bengkulu, pada waktu kegiatan ekstrakurikuler sore hari dan pengolahan data hasil penelitian.
6	27 Februari 2014	Ujian Skripsi

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan memerlukan keseluruhan bahan atau elemen yang diselidiki atau diteliti. Dalam hal ini, Sudjana (2002: 27) mengatakan: “Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin dari hasil hitungannya ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif, dari pada karakteristik tertentu mengenai suatu obyek, yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifatnya”.

Populasi dapat juga diartikan sebagai kumpulan individu dengan karakteristik (ciri) yang telah ditetapkan. Sedangkan menurut Hadi (1983: 70) “Populasi adalah keseluruhan penduduk atau individu yang yang dimaksud untuk diselidiki”.

Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah 27 siswa dan siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang gemar bermain bola basket dan yang telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket.

### **2. Sampel**

Pada penelitian yang berlangsung perlu adanya data sampel sebagai bahan obyek suatu penelitian. Menurut beberapa ahli, mengatakan ada beberapa pendapat pengertian mengenai sampel seperti dibawah ini:

- a. “Sampel adalah contoh yang mewakili dari suatu populasi didalam suatu penyelidikan” Singarimbun (1987: 106)

- b. Menurut Arikunto (1993: 117) "Bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti". Pengambilan sampel harus dapat dilakukan sedemikian rupa sehingga benar-benar dapat berfungsi sebagaimana mestinya.
- c. Menurut Dewi Laelatul Badriah (2006: 81) sampel adalah sebagian dari populasi, karena ia merupakan bagian dari populasi tentulah ia memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya.

Pengambilan sampel didalam penelitian ini, menggunakan teknik *total sampling*, dimana seluruh populasi dijadikan subjek penelitian, yaitu sebanyak 27 orang siswa dan siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket. Dengan rincian sebagai berikut: kelas VII 11 Orang, kelas VIII 8 Orang, dan kelas IX 8 Orang. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Arikunto (2006: 107) bahwa: "Apa bila jumlah sabyeknya lebih besar dari 100, maka dapat diambil sampel antara 10% - 25% atau lebih besar dari itu, sedangkan bilamana kurang dari 100 orang maka semua dapat dijadikan sampel".

#### **D. Variabel Penelitian**

Variabel sering juga disebut sebagai peubah. Dalam setiap kegiatan penelitian pasti melibatkan dan memusatkan perhatian pada variabel-variabel yang menjadi amatan. Seperti yang dikemukakan Dewi Laelatul Badriah (2006: 72) bahwa "Variabel dapat diartikan sebagai suatu ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan kelompok lain". Notoatmojo (2002) menegaskan bahwa variabel adalah sesuatu yang digunakan

sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep, dalil, atau pengertian tertentu.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel. Kedua variabel tersebut merupakan hal yang sangat penting didalam proses penelitian yang berlangsung karena menjadi inti pada korelasi dalam menghasilkan data-data penelitian yang benar dan akurat, yaitu pada variabel bebas dan terikat.

### **1. Variabel Bebas ( *Independent Variable* )**

Variabel bebas merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yang akan diteliti, Dewi Laelatul Badriah (2006: 74) mengemukakan bahwa variabel bebas adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain. Di dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebasnya (X) adalah Tinggi Lompatan.

### **2. Variabel Terikat ( *Dependent Variable* )**

Variabel terikat disebut juga variabel kriteria yaitu variabel yang besarnya tergantung dari variabel bebas yang diberikan dan diukur untuk menentukan ada tidaknya pengaruh. Di dalam penelitian ini yang akan menjadi variabel terikatnya (Y) adalah kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan tindak lanjut untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk memperoleh bahan dalam melaksanakan penelitian. Dalam pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan bagian yang integral dalam proses penelitian. Dengan melalui tes dan pengukuran akan diperoleh data secara obyektif, maka akan memudahkan dalam hal memberikan

penilaian. Kualitas dari data akan ditentukan oleh olah data tersebut atau alat pengukurnya. Dengan alat pengukur kita akan mendapatkan data penelitian yang merupakan hasil dari pengukuran.

### **1. Tes Tinggi Lompatan**

Tes atau pengukuran tinggi lompatan dapat dilakukan dengan tes menggunakan alat pengukur tinggi lompatan yaitu Jump MD (alat ukur tinggi lompatan), alat yang digunakan untuk mengukur tinggi lompatan dengan mudah dan akurat (sumber: Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi, Depdikhud, 2010). Didalam proses pengambilan data tes tinggi lompatan ada tahapan prosedurnya. Prosedur untuk melaksanakan tes tinggi lompatan adalah sebagai berikut:

#### **a. Perlengkapan dan fasilitas**

1. Alat ukur tinggi lompatan (Jump MD)

**Gambar 3.1**

**Jump MD**





2. Lantai/ dasar yang datar dan mulus untuk meletakkan Jump MD.
3. Alat-alat tulis
4. Formulir untuk mencatat hasil tes

**Tabel 3.1**

**Contoh format isian data tes *vertical jump* (tinggi lompatan)**

No	Nama Siswa/i	Tinggi Lompatan		Hasil lompatan tertinggi
		I	II	

**b. Pelaksanaan tes**

1. Pasanglah belt di pinggang subjek, pastikan supaya alat telah terpasang dengan erat. Perintahkan subjek untuk berdiri di atas rubber plate dengan tegak. Putarlah punggung tali yang ada pada alat, pastikan agar tali tidak kendur.

2. Tekan tombol ON/C untuk menyalakan alat. Perintahkan kepada subjek untuk melakukan vertical jump. tekan tombol SET untuk menyimpan nilai yang pertama, display akan menunjukkan nilai “0”.
3. Perintahkan agar subjek kembali berdiri di atas rubber plate dengan tegak. Putar kembali penggulung tali agar tali kembali tegang. Perintahkan agar subjek melakukan vertical jump sekali lagi. Setelah 5 detik, display akan menunjukkan nilai vertical jump terbaik dari 2 kali tes yang dilakukan.
4. Untuk mengatur subjek berikutnya, tekan tombol ON/C untuk mengembalikan display ke “0”.

**Tabel 3.2**  
**Norma Penilaian Tinggi Lompatan**

Putra	Kriteria	Putri
> 25	Sempurna	> 17
23 – 24	Baik Sekali	15 – 16
19 – 22	Baik	13 – 14
12 – 18	Cukup	8 – 12
6 – 11	Kurang	4 – 7
< 5	Kurang Sekali	< 3

(Sumber : Johnson dan Nelson 2000, dalam Panduan Parameter Tes

KEMENPORA 2005 :16 )

**c. Uji Reliabilitas Tes dan Validitas Tes Tinggi Lompatan/vertical jump**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti sudah melakukan uji coba terlebih dahulu terhadap instrumen yang akan dipakai dalam pelaksanaan tes tinggi lompatan. Setelah dilakukan uji coba instrument tes tinggi lompatan, maka

didapatkan hasil perhitungan reliabilitas tes sebesar **0,79** dan validitas tes sebesar **0,99** (perhitungan terlampir).

## **2. Tes *lay up shoot* Permainan Bola Basket**

### **a. Tujuan**

Tujuan dari diadakannya tes ini adalah untuk mengukur kecakapan dan juga keterampilan didalam melakukan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Diharapkan siswa mampu dan dapat memiliki keterampilan dalam permainan bola basket yang baik (*Individual skill*).

**Gambar 3.2**  
***lay up shoot***



### **b. Alat dan Perlengkapan**

Di dalam pengambilan nilai tes keterampilan *lay up shoot* pada permainan bola basket dalam penelitian ini dibutuhkan beberapa alat dan perlengkapannya yaitu :

- 1) Ring basket/keranjang basket dengan tinggi 3,05 meter

- 2) Lapangan basket yang datar dan berukuran standar
- 3) Bola basket 3 buah
- 4) Peluit
- 5) Stopwatch
- 6) Alat-alat tulis
- 7) Lembar Penilaian/Lembar pencatat hasil

### **c. Pengetes**

Didalam pengambilan data tes dalam penelitian ini dibutuhkan pelaksana (*tester*) sebanyak 2 orang dengan rincian 1 orang bertugas mengamati bola yang masuk kedalam ring basket pada saat testee melaksanakan *lay up shoot* dan 1 orang lagi bertugas sebagai pencatat hasil.

### **d. Pelaksanaan Tes**

1. Siswa berdiri didaerah garis *three point* (tiga angka) sebelah kanan lapangan basket.
2. Bola berada di depan siswa yang akan melakukan tes *lay up shoot*, dan satu orang siswa yang belum melakukan tes membantu menjaga dan menyiapkan bola bagi siswa yang melakukan tes (*testee*).
3. Kesempatan didalam melakukan tes *lay up shoot* diberikan untuk masing-masing siswa selama 60 detik.

4. Siswa melakukan tes *lay up shoot* sesuai dengan peraturan dalam permainan bola basket. Dimulai dengan dribel, melangkah dua langkah dan melepaskan bola mengarah pada ring/sasaran, menurut Alan C. Lacy (2011: 234).

#### **e. Pencatat Hasil**

Hasil setiap melakukan *lay up shoot* akan ditentukan oleh bola yang masuk kedalam ring.

1. Bola yang masuk kedalam ring dengan langkah dan teknik yang benar maka nilainya 1.
2. Bola yang masuk kesasaran atau ring basket akan tetapi tekniknya salah maka tidak mendapat nilai.
3. Bola yang tidak masuk berarti nilainya 0
4. Nilai untuk tes *lay up shoot* adalah jumlah seluruh bola masuk dari hasil kesepuluh *lay up shoot* yang dilakukan siswa selama 60 detik.

#### **f. Uji Reliabilitas Tes dan Validitas Tes Lay Up Shoot**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti sudah melakukan uji coba terlebih dahulu terhadap instrumen yang akan dipakai dalam pelaksanaan tes *lay up shoot*. Setelah dilakukan uji coba instrument tes *lay up shoot*, maka didapatkan hasil perhitungan reliabilitas tes sebesar **0,70** dan validitas tes sebesar **0,93** (perhitungan terlampir).

## F. Uji Syarat Statistik Korelasi

Sebelum mencari korelasi antara tinggi lompatan (X) dan kemampuan *lay up shoot* (Y), maka dilakukan uji syarat statistik. Uji syarat statistik ini menggunakan uji normalitas dan homogenitas regresi.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal atau homogen atau sebaliknya. Hal ini perlu diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan rumus chi-kuadrat berikut ini. (Nana dan Setiawan Rony, 2005: 77):

$$\chi^2_{\text{hitung}} = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan:

$O_i$  = frekuensi hasil pengamatan pada klasifikasi ke-i

$E_i$  = Frekuensi yang diharapkan pada klasifikasi ke-i

Kriteria :

Jika  $\chi^2_{\text{hitung}} > \chi^2_{\text{tabel}}$ , maka distribusi data tidak normal

Jika  $\chi^2_{\text{hitung}} < \chi^2_{\text{tabel}}$ , maka distribusi data normal

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kedua kelompok sampel mempunyai varians yang homogen atau tidak. Uji homogenitas yang penulis gunakan adalah uji homogenitas regresi dengan rumus sebagai berikut:

1. Rumus mencari varians data :  $S^2 = \sum Y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n}$

2. Rumus mencari X hitung :  $X^2_{hitung} = (\ln 10) \{B - \sum (dk \cdot \log S^2)\}$

Kriteria:

Jika  $X^2_{hitung} \leq X^2_{tabel}$  maka data homogen

Jika  $X^2_{hitung} \geq X^2_{tabel}$  maka data tidak homogen. (Gunawan: 2009)

## G. Teknik Analisis Data

Salah satu teknik statistik yang kerap dipakai atau digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel (variabel bebas dan variabel terikat) adalah menggunakan suatu teknik korelasi. Dua Variabel yang hendak atau akan diselidiki biasanya variabel bebas diberi kode (X) dan variabel terikatnya diberi kode (Y). Teknik analisa data merupakan data yang ditempuh guna pengolahan data yang diperoleh. Analisa tersebut bertujuan untuk kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan. Suatu hipotesis akan diterima atau ditolak nantinya tergantung dari suatu hasil pengolahan data yang dilakukan. Namun sebelum analisis data

lebih lanjut maka terlebih dahulu dilakukan uji syarat statistik yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

## 1. Uji Korelasi

Teknik analisa data yang akan dipakai atau digunakan dalam penelitian ini untuk menghitung dan menghubungkan antara variabel X dan variabel Y pada hubungan antara tinggi lompatan dengan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket adalah menggunakan *Pearson Product moment*.

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n \sum X^2 - (\sum X)^2)(n \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien Korelasi antara variabel X dan variabel Y

n = Jumlah Sampel

X = variabel bebas (tinggi badan )

Y = Variabel Terikat ( keterampilan *lay up shoot*)

$\sum X$  = Jumlah Skor Variabel X

$\sum Y$  = Jumlah Skor Variabel Y

$\sum X^2$  = Jumlah dari kuadrat skor X

$\sum Y^2$  = Jumlah dari kuadrat skor Y

XY =Skor X Kali Skor Y (Nurhasan, 2001: 39)

Kriteria pengujian:

Jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima

Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak (Sugiyono, 2009: 187).

**Tabel 3.2**

**Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi**

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sugiyono (2009: 184)