

**PENGARUH LATIHAN PENGGUNAAN ALAT BANTU SECARA  
BERTAHAP TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *LAY UP*  
*SHOOT* KANAN BOLABASKET PADA SISWA PUTRA  
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 2 KARANGPANDAN  
TAHUN 2017**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**PUTRI WULANDARI**

**K5613066**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Oktober 2017**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Wulandari  
NIM : K5613066  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “PENGARUH PENGGUNAAN ALAT BANTU SECARA BERTAHAP TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* KANAN BOLABASKET PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 2 KARANGPANDAN TAHUN 2017” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Oktober 2017

Yang membuat pernyataan



Putri Wulandari

**PENGARUH LATIHAN PENGGUNAAN ALAT BANTU SECARA  
BERTAHAP TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *LAY UP*  
*SHOOT* KANAN BOLABASKET PADA SISWA PUTRA  
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 2 KARANGPANDAN  
TAHUN 2017**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2017**

**PERSETUJUAN**

Nama : Putri Wulandari  
NIM : K5613066  
Judul skripsi : Pengaruh Latihan Penggunaan Alat Bantu Secara Bertahap Terhadap Peningkatan *Lay Up Shoot* Kanan Bolabasket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Karangpandan Tahun 2017

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

**Persetujuan Pembimbing**

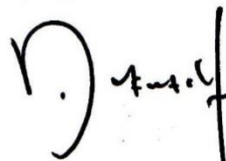
Pembimbing I,



Drs. Agustiyanto, M.Pd.

NIP 19680818 199403 1 001

Pembimbing II,



Rumi Iqbal Doewes, S.Pd., M.Or.


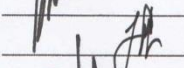
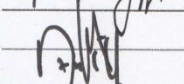
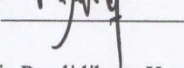
NIP 19860305 201012 1 005

### PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Putri Wulandari  
 NIM : K5613066  
 Judul skripsi : Pengaruh Latihan Penggunaan Alat Bantu Secara Bertahap Terhadap Peningkatan *Lay Up Shoot* Kanan Bolabasket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Karangpandan Tahun 2017

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Selasa, tanggal 10 Oktober 2017. Dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 2 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

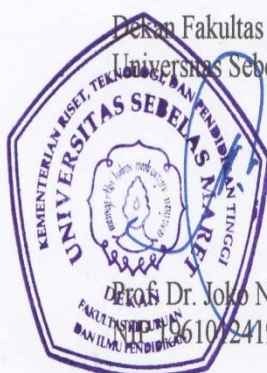
	<b>Nama Penguji</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
Ketua :	Drs. Bambang Wijarnarko, M.Kes.		<u>16-10-2017</u>
Sekretaris :	Hendrig Joko Prasetyo, S.Pd., M.Or.		<u>16-10-2017</u>
Anggota I :	Drs. Agustiyanto, M.Pd.		<u>16-10-2017</u>
Anggota II :	Rumi Iqbal Doewes, S.Pd., M.Or.		<u>16-10-2017</u>

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada

Hari : **Senin**  
 Tanggal : **16 Oktober 2017**

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Universitas Sebelas Maret,



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.  
 NIP 196101241987021001

Kepala Program Studi  
 Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Drs. Agustiyanto, M.Pd.  
 NIP 19680818 199403 1 001



## ABSTRAK

Putri Wulandari. K5613066. **PENGARUH LATIHAN PENGGUNAAN ALAT BANTU SECARA BERTAHAP TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* KANAN BOLABASKET PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 2 KARANGPANDAN TAHUN 2017.** Skripsi. Surakarta. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan penggunaan alat bantu secara bertahap terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* kanan bolabasket pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Karangpandan tahun 2017.

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperiment* atau eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui perlakuan yang diberikan. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian yang berjumlah 30 orang siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Karangpandan tahun 2017. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan menggunakan tes kemampuan *lay up shoot* dari Jon Oliver (2007: 22). Teknik analisis data menggunakan uji perbedaan (*t-test*) dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh penerapan latihan penggunaan alat bantu secara bertahap terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* kanan bolabasket pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Karangpandan tahun 2017. Dari uji reliabilitas tes awal sebesar 0,87 (*Acceptable*) dan tes akhir sebesar 0,90 (*Excellent*). Hasil tes awal diperoleh nilai rata-rata 4,133 dan tes akhir diperoleh nilai rata-rata 6,96. Dari analisis data menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar 13,95 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,045, pada taraf signifikansi 0,05. Dengan prosentase peningkatan 68,47%.

Simpulan penelitian ini adalah ada pengaruh penerapan penggunaan alat bantu secara bertahap terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* kanan bolabasket pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Karangpandan tahun 2017.

**Kata kunci:** Kemampuan, *Lay Up Shoot* kanan bolabasket, penggunaan alat bantu dengan simpai, titik sasaran, bola basket ukuran 6, latihan bertahap.

## ABSTRACT

Putri Wulandari. K561306. THE EFFECT OF GRADUAL TRAINING OF THE USE OF TOOLS TO IMPROVE THE ABILITY TO RIGHT LAY UP SHOOT OF BASKET BALL ON THE STUDENTS OF EXTRACURRICULARAT SMP NEGERI 2 KARANGPANDAN IN 2017. Thesis. Surakarta. Teacher Training and Education Faculty. UniversitasSebelasMaret Surakarta. 2017.

This objective of the study isto determine the effect of gradual training of the use of tools to increase the ability to right lay up shoot of basket ball on the students of extracurricular at SMP Negeri 2 Karangpandan in 2017.

This research used quasi experimental method or quasi experiment which aims to know the effect of treatment given. The subjects of this research were 30 students of extracurricular at SMP Negeri 2 Karangpandan in 2017. Techniques of collecting data used tests and measurements. The data collected using the test of lay up shoot capability from Jon Oliver (2007: 22). Technique of data analysis using difference test (t-test) with significance level  $\alpha = 0,05$ .

The results showed that there is a significant difference of gradual training of the use of tools to improve the ability of the right lay up shoot of basket ball on the students of extracurricular students at SMP Negeri 2 Karangpandan in 2017. By the pre-test of reliability, it was obtained 0.87 (Acceptable) and the post-test it was obtained 0, 90 (Excellent). The mean score of pre-test is 4.133 and the post-test obtained the mean is 6.96. From the data analysis shows that t-obtainedis 13,95 and t-table is2,045, at significance level 0,05. With a percentage of improvement is 68.47%.

The conclusion of this research is there is an improvement of applying gradual trainingof using tool to increase the ability of right lay up shoot of basket ball on student of extracurricular at SMP Negeri 2 Karangpandan in 2017.

Keywords: capability, right Lay Up Shoot of basket ball, use of tools with hoops, target point, basketball size 6, gradual training.

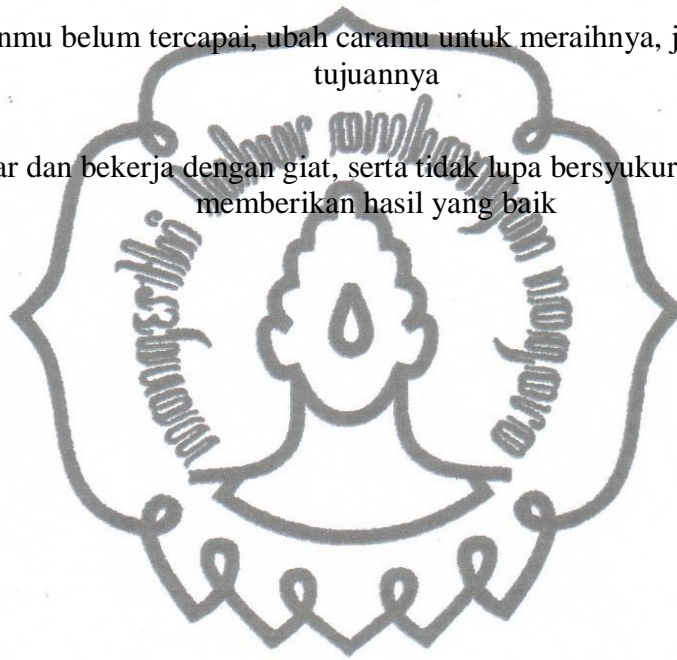
## MOTTO

Jika Saya gagal, maka saya akan memulainya kembali sebab dalam kehidupanku.  
Aku tidak kenal kata “Menyerah”.

Orang yang tak pernah melakukan kesalahan adalah orang yang tak pernah  
mencoba sesuatu yang baru.

Jika tujuanmu belum tercapai, ubah caramu untuk meraihnya, jangan kau ubah  
tujuannya

Belajar dan bekerja dengan giat, serta tidak lupa bersyukur, tentu akan  
memberikan hasil yang baik





## PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa dan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya haturkan rasa syukur dan terimakasih saya persembahkan kepada :

Bapak dan Ibu saya (Sucharman dan Sri Sriyamti)

“Tidak ada perjuangan yang berat yang dialami selain perjuangan orang tua untuk membesarkan anak-anaknya, tiada doa yang khusuk selain doa yang terucap dari orang tua. Takkan ada yang dapat menggantikan kasih sayang dari orang tua. Hanya sebuah kebanggaan yang bisa membahagiakan orang tua. Terimakasih bukanlah ucapan untuk membalas kebaikan orang tua, oleh karena itu terimalah secuil prestasi yang hanya bisa ku persembahkan untuk kalian bapak ibukku.”

Saudara saya (Bangkit Sudrajat) dan semua keluargaku

“Terima kasih karena senantiasa mendorong langkahku dengan semangat dan selalu ada saat saya terjatuh.”

Teman Dekat saya (Andriyono)

“Meski saat ini kamu berada jauh karena tuntutan pekerjaan, kamu selalu memberikan aku semangat walaupun dengan cara mengejekku, selalu memberikan perhatian dan dukungan selama ini. Terimakasih Berkat doa dan semangat dari kamu aku berhasil menyelesaikan skripsiku.”

Sahabat saya (Habibi Kusumawardani, Mariyo, Fifit Puspitasari, Ani Sunarni, Veronica Suheni) Terimakasih kalian selalu ada saat aku membutuhkan kalian, memberikan dukungan untuk aku, selalu mendorong setiap langkahku.

Teman-teman Penkepor 2013 serta adik tingkat yang senantiasa menemani perjuangan, memberikan semangat dan kerjasamanya selama ini.

Teman-teman KKN 2016 Desa Kledung, Pacitan. Yang selalu memberikan semangat dan menjadi tempat keluh kesah ku selama ini

Almamater POK FKIP UNS

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena telah memberi rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kemuliaan, kesehatan dan keselamatan serta atas Kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN PENGGUNAAN ALAT BANTU SECARA BERTAHAP TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* KANAN BOLABASKET PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 2 KARANGPANDAN TAHUN 2017.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terimakasih kepada :

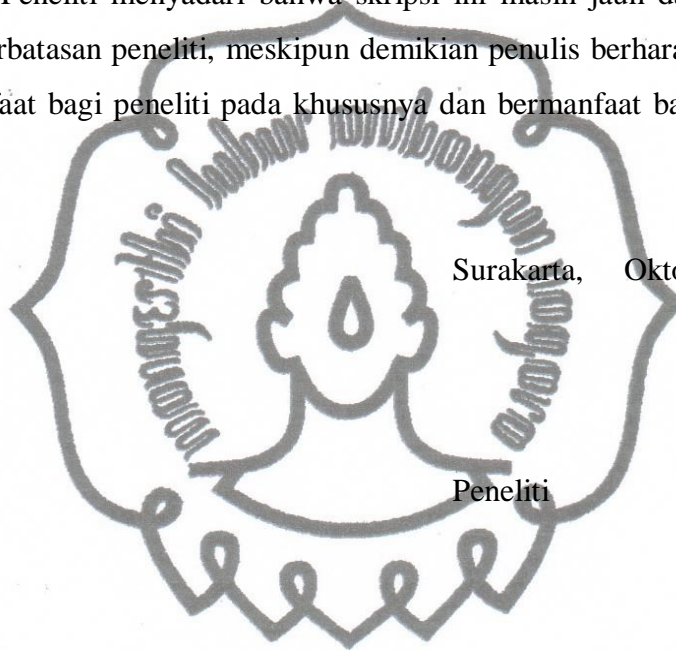
1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Program Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Bapak Drs. Agustiyanto, M.Pd. selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi, pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Rumi Iqbal Doewes, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Karangpandan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian
6. Guru Olahraga dan Pelatih Bolabasket SMP Negeri 2 Karangpandan yang telah membantu dan memberikan pengarahan serta pengalaman pada saat penelitian.
7. Para siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Karangpandan, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.

8. Rekan-rekan PENKEPOR 2013 yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
9. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan peneliti, meskipun demikian penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti pada khususnya dan bermanfaat bagi pembaca pada umumnya.

Surakarta, Oktober 2017

Peneliti



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PENGAJUAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN ABSTRAK .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kajian Pustaka .....	7
1. Bolabasket .....	7
a. Permainan Bolabasket .....	7
b. Sarana dan Prasarana Bolabasket .....	8
c. Teknik Dasar Bolabasket .....	10
2. <i>Lay Up Shoot</i> Bolabasket .....	21
a. Definisi <i>Lay Up Shoot</i> .....	21
b. Teknik <i>Lay Up Shoot</i> .....	22

c. Analisa Biomekanika <i>Lay Up Shoot</i> .....	24
d. Kesalahan yang Sering Terjadi dalam <i>Lay Up Shoot</i> .....	27
3. Latihan .....	29
a. Definisi Latihan .....	29
b. Tujuan Latihan .....	29
c. Prinsip-Prinsip Latihan.....	30
d. Komponen-komponen Latihan .....	31
e. Hal Yang Perlu di Perhatikan dalam Latihan .....	36
4. Latihan Penggunaan Alat Bantu .....	37
a. Penggunaan Alat Bantu Simpai .....	37
b. Penggunaan Alat Bantu Titik Sasaran .....	40
5. Latihan Bertahap .....	41
a. Definisi Latihan Bertahap .....	41
b. Cara Pelaksanaan .....	41
c. Kelebihan dan Kelemahan Latihan Bertahap .....	43
B. Kerangka Berpikir .....	43
C. Hipotesis .....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
B. Desain Penelitian .....	45
C. Subjek Penelitian .....	47
D. Teknik Pengumpulan Data .....	47
E. Teknik Analisis Data .....	47
F. Prosedur Penelitian .....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	50
B. Hasil Analisis Data .....	50
C. Pengujian Hipotesis .....	52
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	53
B. Implikasi .....	53



C. Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	56
LAMPIRAN .....	57



**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
3.1 Rincian Kegiatan, Waktu, dan Jenis Kegiatan .....	45
4.1 Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir .....	50
4.2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data .....	50
4.3 Standard Untuk Menginterpretasi Koefisien Korelasi Reliabilitas .....	51
4.4 Rekapitulasi Hasil <i>t-test</i> antara Tes Awal dan Tes Akhir .....	51



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1 Lapangan bolabasket dan ukuran .....	9
Gambar 2 Papan pantul dan penyangga .....	9
Gambar 3 Melempar bola di depan dada .....	12
Gambar 4 Mengoper dari atas kepala .....	13
Gambar 5 <i>Bounce pass</i> .....	14
Gambar 6 Menerima bola .....	15
Gambar 7 Menggiring bola rendah .....	16
Gambar 8 Menggiring bola tinggi .....	16
Gambar 9 Menembak dengan satu tangan .....	17
Gambar 10 Menembak dengan dua tangan .....	17
Gambar 11 Dua langkah sebelum melakukan <i>lay up</i> .....	23
Gambar 12 Teknik tembakan <i>lay up</i> .....	24
Gambar 13 Tahap Persiapan .....	25
Gambar 14 Fase Pelaksanaan .....	26
Gambar 15 Dasar-dasar lompat menggunakan simpai .....	38
Gambar 14 Dua langkah sebelum <i>lay up</i> .....	38
Gambar 15 Titik Sasaran .....	40
Gambar 16 Rancangan penelitian <i>pre-test and post-test group</i> .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Petunjuk Tes Tembakan <i>Lay Up Shoot</i> Bolabasket .....	60
2. Program Latihan Penggunaan Alat Bantu secara Bertahap .....	61
3. Hasil <i>Pre-Test</i> Pertama Tembakan <i>Lay Up</i> Kanan .....	66
4. Hasil <i>Test</i> Awal Kedua <i>Lay Up</i> Kanan .....	67
5. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Rata-rata Hasil Tes Awal .....	68
6. Uji Reliabilitas Tes Awal .....	69
7. Hasil <i>Post-Test</i> Pertama <i>Lay Up Shoot</i> Kanan .....	73
8. Hasil <i>Post-Test</i> Kedua <i>Lay Up Shoot</i> Kanan .....	74
9. Rekapitulasi Hasil Tes Akhir dan Rata-rata Hasil Tes .....	75
10. Uji Reliabilitas Tes Akhir <i>Lay Up Shoot</i> Kanan .....	76
11. Rekapitulasi Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir .....	77
12. Rekapitulasi Peningkatan Tes Awal dan Tes Akhir .....	80
13. Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Lay Up Shoot</i> Kanan .....	81
14. Dokumentasi Penelitian .....	84
15. Surat Pengajuan Judul Skripsi .....	88
16. Validasi Proposal Skripsi .....	89
17. Surat Permohonan Izin Penyusunan Skripsi .....	90
18. Surat Keputusan Dekan FKIP .....	91
19. Surat Permohonan Izin Penelitian kepada Dekan .....	92
20. Surat Permohonan Izin Penelitian kepada Rektor .....	93
21. Surat Permohonan Izin Penelitian kepada Instansi .....	94
22. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian .....	95