

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
TERHADAP KETERAMPILAN *LAY-UP SHOOT* PADA PEMAIN
BOLA BASKET PUTRA SMA PERTIWI 1 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji sabagai salah satu persyaratan guna memperoleh
gelar sarjana pendidikan*



OLEH :

**POPPY ANDRE DWI MULYO
NPM. 1210013411234**

**JURUSAN PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR KONSENTRASI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

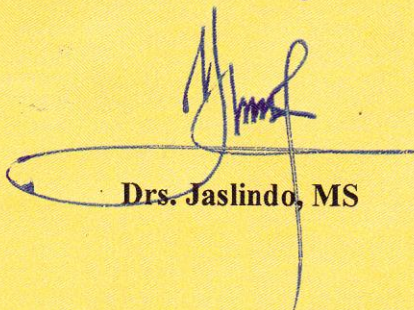
**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
TERHADAP KETERAMPILAN *LAY-UP SHOOT* PEMAIN
BOLA BASKET PUTRA SMA PERTIWI 1 PADANG**

Nama : Poppy Andre Dwi Mulyo
NPM : 1210013411234
Program Studi : Kosentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta

Padang, Juli 2017

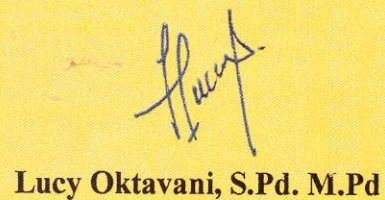
Disetujui :

Pembimbing I



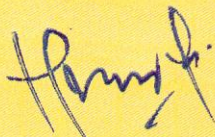
Drs. Jaslindo, MS

Pembimbing II



Lucy Oktavani, S.Pd. M.Pd

Mengetahui :
Ketua Pengelola,
Prodi Konsentrasi Penjaskesrek



Drs. Madri M, M.Kes, AIFO

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bung Hatta

KONTRIBUSI KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN *LAY-UP SHOOT* PEMAIN BOLA BASKET PUTRA SMA PERTIWI 1 PADANG

Nama : Poppy Andre Dwi Mulyo
NPM : 1210013411234
Program Studi : Kosentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta

Padang, Juli 2017

Nama

Tanda tangan

1. Drs. Jaslindo. MS

Pembimbing I

2. Lucy Oktavani, S.Pd. M.Pd

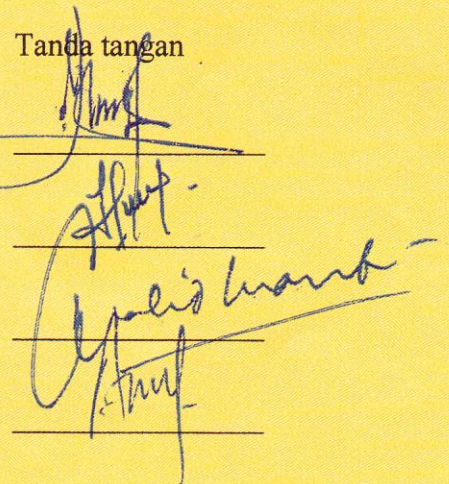
Pembimbing II

3. Dr. Chalid Marzuki, MA

Penguji I

4. Arfon Meirony. S.Pd. M.Pd

Penguji II



SUDAT BEDNYATAAN TIDAK DI ACIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Poppy Andre Dwi Mulyo
NPM : 1210013411234
Program Studi : Kosentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul “Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot* Pemain Bola Basket Putra SMA Pertiwi 1 Padang” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Padang, Juni 2017



Poppy Andre Dwi Mulyo
NPM: 1210013411234

ABSTRAK

Poppy Andre Dwi Mulyo : Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot* Pemain Bola Basket Putra SMA Pertiwi 1 Padang

Penelitian ini berawal dari hasil observasi yang penulis temui di lapangan, ternyata keterampilan *Lay Up Shoot* pemain bola basket putra SMA Pertiwi 1 Padang masih belum baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *Lay Up Shoot* pemain bola basket putra SMA Pertiwi 1 Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan populasi adalah pemain bola basket putra SMA Pertiwi 1 Padang yang berjumlah 22 orang pemain. Penarikan sampel dengan menggunakan *Total Sampling* yang berjumlah 22 orang pemain. Data diambil dengan pengukuran terhadap kecepatan, daya ledak otot tungkai dan keterampilan *Lay Up Shoot*. Data yang telah diperoleh dianalisis dengan korelasi *Product Moment* (tunggal) dan ganda, sedangkan untuk menentukan kontribusi dengan analisis koefisien determinan.

Berdasarkan analisis dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat, 1) Kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *Lay Up Shoot*, 2) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *Lay Up Shoot*, 3) Kecepatan dan daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap keterampilan *Lay Up Shoot* pemain bola basket putra SMA Pertiwi 1 Padang.

Kata Kunci : Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Keterampilan *Lay Up Shoot*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Lay-Up Shoot* Pada Pemain Bola Basket SMA Pertiwi 1 Padang”**. Selanjutnya shalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan S-1 di jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaiki di masa yang akan datang. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik material maupun moril, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Azwar Ananda, MA, selaku Rektor Universitas Bung Hatta yang telah memberikan izin kepada penulis melanjutkan studi di Universitas Bung Hatta.
2. Drs. Khairul Harha, M,Sc, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan beserta staf-stafnya.
3. Madri M. M,Kes, AIFO, selaku Ketua pengelola program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Drs. beserta staf-stafnya.

4. Drs. Jaslindo. MS, selaku Pembimbing I dan Lucy Oktavani, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan mendorong penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Dr. Chalid Marzuki., MA dan Arfon Meirony, S.Pd., M.Pd, selaku Penguji I dan Penguji II yang telah memberikan kritik dan saran bagi penulis
6. Terima kasih untuk ibunda Elidar, terima kasih untuk ayahanda Sutopo, yang telah memberikan kesempatan dan dorongan dalam proses pendidikan.
7. Bapak/Ibu Dosen yang telah mentransfer ilmu bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta.
8. Semua teman-teman, sahabat, adik tingkat, pacar dan pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan motivasi.

Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan menjadi pahala di sisi Allah SWT.

Padang, Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	9
1. Sejarah Bola Basket.....	9
2. Pengertian Keterampilan	10
3. Keterampilan Lay Up Shoot	12
4. Kecepatan	18
5. Daya Ledak Otot Tungkai	23
B. Kerangka Konseptual	30
C. Hipotesis Penelitian	31

	Halaman
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33
1. Jenis Penelitian	33
2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
B. Defenisi Operasional	33
C. Populasi dan Sampel.....	34
1. Populasi	34
2. Sampel	35
D. Teknik Pengumpulan Data	35
1. Instrumen Tes <i>Lay Up Shoot</i>	35
2. Instrumen Tes Kecepatan	37
3. Instrumen Tes Daya Ledak Otot Tungkai	38
E. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	43
1. Kecepatan.....	43
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	44
3. Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i>	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas Data.	47
C. Pengujian Hipotesis.....	47
1. Uji Hipotesis Satu	47
2. Uji Hipotesis Dua.....	49
3. Penguji Hipotesis Tiga	50

	Halaman
D. Pembahasan.....	51
1. Kontribusi Kecepatan terhadap Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> pada Pemain Bola Basket Putra SMA Pertiwi 1 Padang.....	51
2. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> pada Pemain Bola Basket Putra SMA Pertiwi 1 Padang	53
3. Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> pada Pemain Bola Basket Putra SMA Pertiwi 1 Padang	56
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	59
 DAFTAR PUSTAKA	61
 DAFTAR LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi penelitian	35
Table 2. Distribusi Frekwensi Variabel Kecepatan	43
Tabel 3. Distribusi Frekwensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	45
Tabel 4. Distribusi Frekwensi Variabel Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i>	46
Tabel 5. Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Lilliefors</i>	47
Tabel 6. Analisis Korelasi antara Kecepatan terhadap Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> (X_1 - Y)	48
Tabel 7. Analisis Korelasi antara Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> (X_2 - Y)	50
Tabel 8. Analisis Korelasi antara Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> (X_1, X_2 - Y)	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan <i>Lay Up</i>	15
2. Gerakan Lay Up Shoot dengan Mendribbling	16
3. Gerakan kaki pada Lay Up	16
4. Otot Tungkai Atas tampak depan.....	27
5. Otot Tungkai Atas tampak Samping	27
6. Otot Tungkai Bawah	28
7. Otot Tungkai yang Dominan	29
8. Kerangka Konseptal	31
9. Struktur penelitian <i>Lay Up</i>	37
10. Lintasan Tes Lari	38
11. Tes <i>vertical jump</i> (tinggi raihan).....	40
12. Tes <i>vertical jump</i> (sikap awal)	40