HUBUNGAN ANTARA *SQUAT JUMP* DENGAN HASIL BELAJAR TEMBAKAN *LAY UP* PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 2 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

SUHADI
NIM. 12.1.01.09.0453P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 5

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh:

SUHADI

NIM : 12.1.01.09.0453P

Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA *SQUAT JUMP* DENGAN HASIL BELAJAR TEMBAKAN *LAY UP* PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 2 PAPAR TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SETYO HARMONO, M.Pd.	**Drs. SUGITO, M.Pd.**
NIDN.	NIDN.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh:

SUHADI
NIM : 12.1.01.09.0453P

Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA *SQUAT JUMP* DENGAN HASIL BELAJAR TEMBAKAN *LAY UP* PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 2 PAPAR TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Telah dipertahankan didepan Panitia Penguji
Pada Tanggal _____
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji:		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Drs. Sugito, M.Pd.	
3. Penguji II	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

Dra. Hj. Siti Panca Setyawati, M.Pd.

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

SUHADI
NIM. 12.1.01.09.0453P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Suhadi. NPM : 12.1.01.09.0453P. Skripsi. *Hubungan Antara Squat Jump Dengan Hasil Belajar Tembakan Lay Up Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra SMP Negeri 2 Papar Tahun Aajaran 2014/2015*.. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2015

Kata kunci : *squat jump*, hasil belajar tembakan *lay up*.

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah Terdapat Peningkatan Hasil Belajar Hubungan Antara *Squat Jump* Dengan Hasil Belajar Tembakan *Lay Up* pada siswa putra SMP Negeri 2 Papar Tahun Ajaran 2014/2015. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas Penggunaan squat jump pada Tembakan *Lay Up* pada siswa putra SMP Negeri 2 Papar Tahun Ajaran 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan study eksperimen, yaitu dengan sengaja mengusahakan timbulnya variabel-variabel dan selanjutnya di kontrol untuk dilihat pengaruhnya. Sedangkan desain yang digunakan adalah *pre-test treatment post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswa putra SMP Negeri 2 Papar Tahun Ajaran 2014/2015 yang berjumlah 30 siswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *cluster random sampling*. Secara acak kelompok atau klaster yang diperlukan diambil dengan proses undian. Setiap anggota yang berada di dalam kelompok yang diambil secara acak tadi merupakan sampel yang diperlukan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh dengan mengunakan alat bantu pembelajaran dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Dimana penggunaan Squat jump (X) sebagai variabel bebas *lay up* (Y) sebagai variabel terikat.

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar 1,812. Setelah koefisien korelasi tersebut diuji keberartiannya disimpulakan bahwa koefisien korelasi 1,812 berarti dalam penelitian ini. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada upaya peningkatan hasil belajar *lay up* dengan squat jump dengan pembelajaran pada siswa putra SMP Negeri 2 Papar Tahun Ajaran 2014/2015 dapat diterima.

Saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah 1) Lompat jauh gaya jongkok hendaknya menggunakan latihan yang tepat. 2) Meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan latihan lompat dengan alat bantu pembelajaran. 3) Penelitian ini dilaksanakan secara hubungan statistik, maka dari itulah diajukan bagi siapa saja yang ingin melakukan penelitian serupa, tetapi dengan jumlah sampel lebih besar, sehingga hasil penelitian itu dapat berguna serta dapat dijadikan pedoman untuk latihan dalam pencapaian presatasi cabang atletik khususnya lompat jauh.

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang mengacu pada keseimbangan gerak, penanaman sikap, watak, emosi dan kesehatan dilaksanakan guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang tinggi, serta dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat. Segala usaha yang ditempuh untuk mewujudkan tujuan tersebut harus mampu diterapkan dalam setiap pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan disekolah adalah cabang olahraga permainan bola basket. Hal ini dimaksudkan supaya siswa bisa mengenal cabang olahraga ini sejak usia dini atau awal usia sekolah, karena sekolah atau lembaga pendidikan merupakan salah satu tempat yang efektif untuk menyalurkan minat serta bakat siswa. Dengan adanya minat atau kemampuan yang keras untuk berlatih serta didukung oleh bakat dan kemauan yang bagus pada siswa diharapkan siswa mampu mencapai hasil yang maksimal. Permainan Bola basket juga merupakan salah satu Kompetensi Dasar yang diajarkan pada siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Permainan bola basket merupakan olahraga yang mulai memasyarakat di kalangan umum. Dewasa ini olahraga bola basket berkembang dengan pesat, hal ini dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah dan juga banyak diselenggarakannya kejuaraan bola basket yang bersifat daerah, nasional dan internasional. Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Permainan bola basket adalah olahraga yang kebanyakan dimainkan oleh anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket

dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat. Jenis olahraga ini melibatkan banyak orang. Walaupun bola basket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (*indoor sport*), namun sekarang dimainkan baik di dalam maupun luar ruangan.

Bola basket adalah olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat maupun sambil jalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke *basket* (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu,masing-masing regu terdiri dari 5 pemain. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin (Sodikun,1992: 8).

Untuk dapat melakukan permainan bola basket, seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar bermain bola basket dengan baik secara individu. Hal ini disebabkan karena bola basket bukan merupakan permainan tim saja tapi juga merupakan permainan yang membutuhkan ketrampilan individual.

Dalam bukunya yang berjudul permainan bola besar mengatakan bahwa terdapat beberapa teknik dasar bola basket yaitu : 1) Melempar dan menangkap (*passing* dan *catching*), 2) Menggiring (*dribbling*), 3) Menembak (*shooting*), 4) *Pivot* dan olah kaki (Sarumpet,dkk,1992: 223).

Teknik menembak sendiri masih terbagi lagi menjadi beberapa jenis yaitu : *Set shoot*, *Lay-up shoot*, *Underhand shoot*,*Jump shoot*, *Hook shoot*, *Dunking*, *Tapping (tip-in)* (PERBASI,2006: 23).

Ketujuh teknik menembak tersebut yang akan dibahas lebih lanjut adalah teknik *lay-up shoot*.Tembakan *lay up* 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 memasukkan bola. Dengan posisi tersebut tembakan dapat dilakukan dari samping kanan maupun samping kiri *ring*.Selain dengan menguasai teknik dasar dan rangkaian gerakan *lay up* dalam permainan bola basket, perlu juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang penguasaan permainan bola basket secara menyeluruh.

Kelentukan pergelangan tangan dapat mengefektifkan memasukkan bola ke dalam keranjang dengan atau tanpa memantulkan dahulu ke papan tanpa harus mengeluarkan banyak kekuatan lengan semakin baik kelentukan seseorang maka akan

menghemat energi (efisien) dalam melakukan gerakan Untuk melakukan tembakan *lay up* perlu mengarahkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari dengan sentuhan yang halus (Wissel,1996: 61).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 2 Papar, siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *lay up* pada permainan bola basket dan mayoritas siswa SMP Negeri 2 Papar melakukan teknik *lay up* dengan menggunakan tangan kanan, hampir seluruh siswa melakukan lay up dengan menggunakan tangan kanan dan tidak ada yang kidal. karna *lay up* kanan lebih mudah di pelajari.

Dari hasil wawancara yang di lakukan dengan guru penjas, hasil belajar yang diperoleh kurang lebih 66% atau 23 siswa belum mencapai batas ketuntasan, dan 35% atau 13 siswa sudah mencapai batas ketuntasan. Siswa di kelas VIII belum mencapai batas ketuntasan menjadi bukti konkrit, dan terbukti juga hasil belajar *lay up* yang kurang maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *lay up* pada permainan bola basket belum memadai yang disebabkan penguasaan proses pembelajaran yang belum melibatkan siswa secara aktif, guru masih menjadi pusat pembelajaran, kurangnya model pembelajaran, dan gaya mengajar yang masih kurang untuk mencapai tujuan pendidikan. Penyebab masalah belajar dapat bersumber dari faktor intern dan ekstern, faktor dari dalam individu sendiri atau intern, misalnya motivasi dan antusiasme siswa terhadap materi pembelajaran. Sedangkan faktor eksternal mencakup keluarga dan lingkungan sekitar yang dapat berupa guru, lingkungan, materi, media, dan metode yang digunakan guru. Kurangnya partisipasi siswa dala mengikuti pembelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar, oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Hasil wawancara salah satu guru mata pelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 2 Papar menunjukkan bahwa siswa-siswi SMP tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah kebawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa SMP Negeri 2 Papar memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan.

Mempertimbangkan tingkat kemampuan siswa dalam menerima materi pembelajaran

berbeda antara siswa satu dengan yang lain, guru perlu mengembangkan metode latihan yang diterapkan dalam pembelajaran yang dapat mempermudah siswa menerima pelajaran dengan baik. Sebuah metode yang tidak hanya dapat diterima oleh siswa yang memiliki tingkat pemahaman yang tinggi, tetapi juga mempertimbangkan efektifitas bagi mereka yang memiliki tingkat pemahaman yang masih kurang.

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, peneliti memiliki gagasan untuk mengangkat suatu masalah yang berjudul "Hubungan antara *squat jump* dengan hasil belajar tembakan *lay up* permainan Bola basket pada siswa putra SMP Negeri 2 Papar"

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. "Metode eksperimen mengungkap hubungan antara dua variabel atau lebih atau mencari pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya" (Sudjana, 2009: 19). "Suatu penelitian eksperimen pada prinsipnya dapat didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*causal-effect relationship*)" (Sukardi, 2008: 179).

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang dibuat secara cermat akan memberikan gambaran yang lebih jelas pada kaitannya dengan penyusunan hipotesis dengan tindakan yang akan diambil dalam proses penelitian berikutnya" (Sukardi, 2003: 183-184). Sesuai dengan judul penelitian, maka desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest design*.

C. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan secara teoritis maupun empiris dari data hasil penelitian tentang Hubungan antara *squat jump* dengan hasil belajar tembakan *lay up* pada siswa putra SMP Negeri 2 Papar tahun ajaran 2014/2015, maka penulis dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan hubungan antara sequat jump dengan hasil belajar tembakan lay up siswa putra SMP Negeri 2 Papar tahun ajaran 2014/2015. Hal ini ditunjukkan oleh nilai t_{hitung} = 1,812 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikasi 5% adalah 1,734. Dengan demikian hipotesis pada penelitian ini diterima yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan Hubungan antara *squat jump* dengan hasil belajar tembakan *lay up* siswa putra SMP Negeri 2 Papar tahun ajaran 2014/2015.
2. Adapun besarnya pengaruh hubungan antara squat jump dengan hasil belajar

tembakan lay up pada siswa putra SMP Negeri 2 Papar tahun ajaran 2014/2015 adalah 17,99%.

D. Daftar Pustaka

A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud

Brittenham Greg. 2002. *Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bola Basket*. Jakarta: Grafindo Persada

Dedi Sumiyarsono. 2002. *Ketrampilan Bola Basket*. Yogjakarta: UNY

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud

Imam Sodikun. 1992. Olahraga *Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud

Marieb, Elaine Nicpon. 2001. *Human Anatomy & Physiology*. USA: Benjamin Cummings

Machfud Irsyada. 2000. *Bola Basket*. Jakarata: Depdikbud

M. Nadzir. 1998. *Meteode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia

M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud

----------. 1995. Peningkatan *dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize

PERBASI. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: PERBASI

----------. 2006. Peraturan Bola basket Resmi 2004. Jakarta: PERBASI Pusat

Kesegaran Jasmani Dan rekreasi. 1980. *Alat-Alat Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani dan Pedoman Penggunaannya*. Jakarta: Depdikbud

Soedarminto. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud

Suharsimi,Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Sukmadinata. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Remaja

Wissel Hal. 1996. *Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo Rosda Karya