

**ARTIKEL**

**PENGARUH LATIHAN *MULTIPLE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN  
*LAY UP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA SISWA  
KELAS VII MTS NEGERI 5 KEDIRI**



**Oleh:**

**NAFI ULIL AMRI**

**13.1.01.09.0178**

**Dibimbing oleh :**

- 1. YULINGGA NANDA HANIEF, M.Or.**
- 2. REO PRASETIYO HERPANDIKA, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK  
FAKULTAS ILMU KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
TAHUN 2018**

**SURAT PERNYATAAN  
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018**


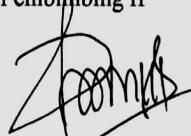
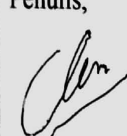
**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Nafi Ulil Amri  
NPM : 13.01.09.0178  
Telepon/HP : 085736931977  
Alamat Surel (Email) : Amriulil221994@gmail.com  
Judul Artikel : Pengaruh Latihan *Multiple Jump* Terhadap Kemampuan  
*Lay Up Shoot* dalam Permainan Bolabasket pada Siswa  
Kelas VII MTs Negeri 5 Kediri  
Fakultas – Program Studi : FKIP-Penjaskesrek  
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 24 Januari 2018
Pembimbing I  Yulingga Nanda Hanief, M.Or NIDN: 0701079001	Pembimbing II  Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd NIDN: 0727078804	Penulis,  Nafi Ulil Amri NPM: 13.1.01.09.0178

**PENGARUH LATIHAN *MULTIPLE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN  
*LAY UP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA SISWA  
KELAS VII MTS NEGERI 5 KEDIRI**

Nafi Ulil Amri

13.1.01.09.0178

FKIP-Penjaskesrek

Amriulil221994@gmail.com

Yulingga Nanda Hanief, M.Or.<sup>1</sup> dan Reo Presetiyo Herpandika, M.Pd.<sup>2</sup>

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil observasi dan wawancara dengan guru mata pelajaran penjasorkes bahwa kemampuan *lay up shoot* siswa di Sekolah MTs Negeri 5 Kediri yang masih kurang. Ini dapat dilihat dari kemampuan siswa saat melakukan *lay up shoot* ke ring masih rendah, hal ini dikarenakan siswa belum menguasai teknik *lay up shoot* yang baik dan benar maka dari itu permasalahan penelitian ini adalah adakah pengaruh latihan *multiple jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam Permainan Bolabasket pada siswa kelas VII MTs Negeri 5 Kediri tahun ajaran 2017/2018. Penelitian ini menggunakan pendekatan *control group pretest-posttest eksperimen design* untuk kelompok eksperimen yang diberikan *treatmen* latihan *multiple jump* dan kelompok kontrol yang tidak diberi *treatmen* latihan. Dengan sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling* berjumlah 34 siswa kelas VII MTs Negeri 5 Kediri. Penelitian dilakukan 16 kali pertemuan dengan memberikan *treatmen* latihan *multiple jump*.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah ada pengaruh latihan *multiple jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* bolabasket siswa kelas VII MTs Negeri 5 Kediri, dengan nilai  $t_{hitung} 7.248 > t_{tabel} 2.12$  dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan ada peningkatan sebesar 56.41% pada kelompok eksperimen diterima dan nilai  $t_{hitung} 0.960$  dan  $t_{tabel} 2.12$  (df 16) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.00 karna  $t_{hitung} 0.960 < t_{tabel} 2.12$  dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , terjadi peningkatan yang hanya sebesar 8.35% pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatmen* latihan ditolak.

**Kata kunci** : latihan *multiple jump*, kemampuan *lay up shoot*, Bolabasket

## I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang didapatkan di sekolah mulai dari jenjang sekolah Dasar (SD) hingga jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Pendidikan jasmani merupakan integral dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, emosional, sosial, serta pola hidup sehat dengan wahana aktifitas jasmani. Melalui pendidikan jasmani diharapkan pertumbuhan dan perkembangan mental, fisik dan motorik siswa akan mengaktualisasi gerak, sikap, serta perilaku secara seponatan maupun alami. Menurut Hanief (2015:69) Ada perbedaan pengaruh gaya mengajar *inklusi* dan gaya mengajar *eksplorasi* terhadap hasil belajar *lay up shoot* bolabasket, ada perbedaan pengaruh terhadap hasil belajar *lay up shoot* bolabasket antara siswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi, sedang dan rendah, ada pengaruh interaksi antara gaya mengajar dan koordinasi mata tangan terhadap hasil belajar *lay up shoot* Bolabasket.

Dalam permainan Bolabasket ada beberapa teknik dasar dan keterampilan

yang harus dimiliki oleh pemain basket. Teknik dasar dan keterampilan itu adalah mengoper (*passing*), menggiring bola (*dribbling ball*), memeros (*pivot*), menembak (*shooting*), dan tembakan melayang (*lay-up*).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bahwa kemampuan *lay up shoot* siswa Sekolah MTs Negeri 5 Kediri masih kurang. Ini dapat dilihat dari kemampuan siswa melakukan lompatan saat melakukan *lay up shoot* ke ring yang kurang tinggi menjadi sorotan utama. Hal ini dikarenakan lompatan siswa yang masih rendah menjadi faktor utama dalam melakukan teknik *lay up shoot*, sehingga mengalami kesulitan memasukan bola ke ring saat melakukan *lay up shoot*.

Salah satu cara untuk mengatasi rendahnya lompatan pada siswa dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan *multiple jump*. Salah satu macam latihan *multiple jump* yang dapat dilakukan adalah latihan *Hop Skipping dan Knee tuck jump* yaitu latihan untuk meningkatkan lompatan pada siswa. Dengan bantuan

melakukan latihan *multiple jump* diharapkan siswa dapat melakukan lompatan yang lebih tinggi saat *lay up shoot*. sehingga dikemudian hari siswa tidak kesulitan dalam melakukan *lay up shoot* pada permainan bolabasket.

### Identifikasi Masalah

1. Kemampuan *lay up shoot* siswa kelas VII MTs Negeri 5 Kediri masih rendah terbukti dari rendahnya kemampuan melakukan *shooting* Bolabasket ke keranjang. Hal ini di sebabkan rendahnya lompatan saat melakukan *lay up shoot*, sehingga jarak bola dengan ring yang kurang dekat membuat presentase bola masuk ke ring menjadi kurang.
2. Belum diketahui pengaruh latihan *multiple jump* terhadap kemampuan melakukan *lay up shoot* pada permainan Bolabasket.

### Batasan Masalah

1. Pengaruh latihan *Multiple Jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* pada permainan Bolabasket.
2. Penelitian ini dilakukan pada siswa siswi MTs Negeri 5 Kediri.
3. Subjek penelitian yang akan dilakukan pada siswa yang mengikuti pelajaran semester ganjil tahun ajaran 2017/2018.

### Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh latihan *Multiple Jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* siswa kelas VII MTs Negeri 5 Kediri dalam permainan Bolabasket tahun ajaran 2017/2018?

### Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Multiple Jump* terhadap kemampuan melakukan *lay up shoot* pada siswa kelas VII MTs Negeri 5 Kediri dalam permainan Bolabasket tahun ajaran 2017/2018.

### Manfaat Penelitian

1. Kegunaan Teoritis
  - a. Bagi Penulis
    - 1) Penulis dapat mengetahui secara langsung pengaruh latihan *Multiple jump* terhadap kemampuan melakukan *lay up shoot*.
    - 2) Diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan khususnya bagi pendidikan mengenai pengaruh latihan *Multiple jump* terhadap kemampuan melakukan *lay up shoot* pada siswa kelas VII MTs Negeri 5 Kediri dalam permainan Bolabasket.

b. Bagi Akademis

- 1) Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan untuk pengembangan terhadap kemampuan melakukan *lay up shoot* pada siswa kelas VII MTs Negeri 5 Kediri dalam permainan Bolabasket.
- 2) Penelitian ini diharapkan menjadi tambahan referensi bacaan penelitian yang berkaitan dengan pengaruh latihan *Multiple jump* dan informasi untuk menambah wawasan dalam dokumentasikan dan menginformasikan hasil penelitian ini di bidang akuntansi yang sama

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat membantu siswa dalam mengatasi rendahnya kemampuan menguasai teknik dasar *lay up shoot* dalam permainan Bolabasket sehingga dapat menguasai dengan penuh.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan bagi guru pengajar penjas dapat memberikan

tambahan ilmu sebagai bahan pertimbangan untuk mengatasi rendahnya kemampuan *lay up shoot* pada siswa kelas VII MTs Negeri 5 Kediri.

c. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam disiplin ilmu olahraga serta dapat menjadi referensi dalam peningkatan mutu prestasi siswa dalam permainan Bolabasket dan peningkatan prestasi di bidang non akademik yang berkompeten.

## II. METODE

### Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah *multiple jump*. sedangkan variabel terikatnya adalah *lay up shoot* dalam permainan Bolabasket sebagai variabel terikat.

### Teknik dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif

Teknik dalam penelitian ini menggunakan teknik penelitian eksperimental, yang menggunakan metode *control group pre-posttest eksperimental design*

### Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dilapangan basket MTs Negeri 5 Kediri yang beralamat di Jl.Marabunta Balong, Kec.Ringinrejo, Kediri, Jawa Timur. Dan dilaksanakan selama dua bulan pada semester ganjil tahun ajaran 2017/2018, tepatnya hari Senin tanggal 16 Oktober sampai 24 November 2017 Pukul 15.30 wib atau setelah jam sekolah berakhir.

### Populasi

#### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MTs Negeri 5 Kediri semester ganjil tahun ajaran 2017/2018 yang berjumlah 426 siswa dari kelas VII A sampai VII J.

#### 2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* di dapatkan sampel yang berjumlah 34 siswa.

### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data kemampuan *lay up shoot* peneliti menggunakan tes *lay up shoot*

Teknik yang dipakai *pretest* pemberian perlakuan latihan *multiple jump* kepada group eksperimen kemudian *posttest* untuk mendapatkan hasil akhir

### Teknik Analisis Data

Teknik yang dipakai dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dan metode kasus

#### 1. prasyarat analisis

- Uji Normalitas
- Uji Homogenitas

#### 2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 20, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak, jika  $t_{hitung}$  lebih besar disbanding  $t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

Persentase peningkatan =

$$\frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$



### III. HASIL dan KESIMPULAN

Dari hasil uji-t kelompok eksperimen didapatkan hasil pada tabel dibawah ini sebagai berikut:

Kelompok	Rata rata	<i>t-test for E quality of means</i>				
		t ht	t tb	sig.	selisih	%
<i>pretest</i>	4.29	7,248	2,12	,000	2,412	56,41%
<i>Posttest</i>	6.71					

Hasil  $t_{hitung}$  7,248 dan  $t_{tabel}$  2,12 (df 16) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000 karna  $t_{hitung}$  7,274 >  $t_{tabel}$  2,12 dan nilai signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *multiple jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* siswa kelas VII MTs Negeri 5 Kediri dalam permainan Bolabasket tahun ajaran 2017/2018” **diterima**. Artinya latihan *multiple jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *lay up shoot* siswa MTs Negeri 5 Kediri. Dari data pretest memiliki rata-rata 4,29, selanjutnya pada saat *posttest* memiliki peningkatan rata-rata mencapai 6,71 besarnya hasil *lay up shoot* tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 2,412, dengan presentase kenaikan sebesar 56,41%.

Dari hasil uji-t kelompok control didapat hasil pada tabel di bawah ini sebagai berikut:

Klompok	Rata rata	<i>t-test for E quality of means</i>				
		t ht	t tb	sig.	selisih	%
<i>Pretest</i>	3.47	0,960	2,12	,000	0.351	8.35%
<i>Posttest</i>	3.76					

Hasil  $t_{hitung}$  0,960 dan  $t_{tabel}$  2,12 (df 16) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,00 karna  $t_{hitung}$  0,960 <  $t_{tabel}$  2,12 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh hasil kemampuan *lay up shoot* siswa kelas VII MTs Negeri 5 Kediri dalam permainan Bolabasket tahun ajaran 2017/2018” kelompok control, **ditolak**. Artinya tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *lay up shoot* siswa MTs Negeri 5 Kediri. Dari data *pretest* memiliki rata-rata 3,47 selanjutnya pada saat *posttest* memiliki peningkatan rata-rata mencapai 3,76 besarnya hasil *lay up shoot* tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata *pretest* dan *posttest* yang hanya 0,351, dengan presentase kenaikan 8.35%.

#### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *multiple jump* terhadap kemampuan *lay up shoot*



dalam permainan Bolabasket siswa kelas VII MTs Negeri 5 Kediri pada tahun ajaran 2017/2018, dengan nilai  $t_{hitung} 7.248 > t_{tabel} 2.12$ , dan nilai frekuensi  $0.00 < 0.05$ , kenaikan presentase sebesar 56.41%.

2. Tidak ada peningkatan hasil *lay up shoot* dalam permainan Bolabasket siswa kelas VII MTs Negeri 5 Kediri pada tahun ajaran 2017/2018 kelompok Kontrol, dengan nilai  $t_{hitung} 0.960 < t_{tabel} 2.12$  dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , kenaikan presentase sebesar 8.35%.
3. Kelompok eksperimen pada latihan *multiple jump* terhadap *hasil lay up shoot* siswa kelas VII MTs Negeri 5 Kediri pada tahun ajaran 2017/2018 lebih baik dari pada kelompok Kontrol dengan selisih *posttest* 2.412.

### Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Pelatih menjadi lebih termotivasi untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot* Bolabasket pada siswa.
2. Jika pelatih tahu bahwa latihan *multiple jump* mampu meningkatkan kemampuan *lay up shoot* Bolabasket pada siswa, maka guru atau pelatih bisa menerapkannya.

3. Jika siswa tahu bahwa latihan *multiple jump* mampu meningkatkan *hasil lay up shoot*, siswa lebih termotivasi untuk melakukan latihan ini.

### Saran

Berdasarkan simpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru atau pelatih bisa menggunakan skripsi ini untuk dijadikan refrensi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot* Bolasket pada siswa.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel variabel lain.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrument penelitian ini.

### IV. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. 2007. *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Peneliiian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Budiwanto. 2011. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. malang: FIK UM.

- Hanief. 2015. *Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Hasil Belajar Lay Up Shoot Bolabasket di Tinjau dari Koordinasi Mata Tangan*. 1(26). Retrieved from <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor-e/article/view/69> 1530599976.pdf) diunduh pada 18 Desember 2016.
- M, Furqon & M, Doves. (2002). *Pliometrik untuk Meningkatkan Power* (Radcife, J.C. dan Farentinos. Terjemahan). Surakarta
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Poomsalod & pakulanon. 2015. *Effects of 4-week Plyometri Training on Speed, Agility, and Leg Muscle Power in Male University Basketball Players: A Pilot Study*. 36. (online). ([http://kasetartjournal.ku.ac.th/kuj\\_files/2016/A160107](http://kasetartjournal.ku.ac.th/kuj_files/2016/A160107))
- Shodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbut Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Wissel, Hall. 2000. *Bolabasket dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.