

**MENINGKATKAN HASIL LOMPATAN DENGAN LATIHAN
PLYOMETRIK PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET
SMAN 28 KABUPATEN TANGERANG**



Intelligentia - Dignitas



**SANIYA KHURIYATUNNISA MUSLIM
1601620072**






**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd</u> NIP. 198601252020121003		03/02/2025
Pembimbing II		
<u>Dr. Sujarwo M.Pd</u> NIP. 197604252003121001		09/02/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Oman U.S. M.Pd</u> NIP. 196311061989031001	Ketua		04/02/2025
2. <u>Prof. Dr. Yasmawati M.Pd</u> NIP. 196003201982032002	Sekretaris		09/02/2025
3. <u>Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd</u> NIP. 198601252020121003	Anggota		03/02/2025
4. <u>Dr. Sujarwo M.Pd</u> NIP. 197604252003121001	Anggota		04/02/2025
5. <u>Yafi Velyan Mahyudi M.Pd</u> NIP. 199011272023211025	Anggota		03/02/2025

Tanggal Lulus : Selasa, 21 Januari 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasa, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan orang lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam permintaan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Januari 2025



Saniya Khuriyatunnisa Muslim



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Saniya Khuriyatunnisa Muslim
NIM : 1601620072
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Pendidikan Jasmani
Alamat email : saniyakmsune@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

MENINGKATKAN HASIL LOMPATAN DENGAN LATIHAN PYLOMETRIK PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET SMAN 28 KABUPATEN TANGERANG

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 13 Februari 2025

Penulis

(SANIYA KHURIYATUNNISA M)

ABSTRAK

SANIYA. “MENINGKATKAN HASIL LOMPATAN DENGAN LATIHAN PLYOMETRIK PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET SMAN 28 KABUPATEN TANGERANG”

bola basket dikenal sebagai satu jenis permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan masing masing lima orang pemain. Permainan bolabasket terdapat gerak dasar permainan yang harus dikuasai siswa yaitu passing, dribbling, rebound, dan shooting. Salah satu teknik yang sangat memerlukan kemampuan lompatan yang baik adalah shooting dan rebound. Banyak kendala dalam bermain bola basket, salah satunya kesulitan dalam memasukan bola kedalam ring dan rebound, yang disebabkan oleh tingginya lompatan yang kurang. Latihan plyometrik bisa menjadi metode latihan yang efektif untuk meningkatkan hasil lompatan. Penelitian ini akan direncanakan dalam 2 siklus 3 pertemuan, dengan prosedur pelaksanaannya adalah perencanaan, Tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Kata kunci : Basket, Teknik shooting dan rebound, Latihan pylometrik

ABSTRACT

SANIYA. "INCREASING JUMPING RESULTS WITH PLYOMETRIC EXERCISES IN EXTRACURRICULAR BASKETBALL STUDENTS OF SMAN 28 TANGERANG DISTRICT"

Basketball is known as a type of game that uses a large ball which is played by two teams with five players each. The game of basketball has basic game movements that students must master, namely passing, dribbling, rebounding and shooting. One technique that really requires ability A good jump is shooting and rebounding. There are many obstacles in playing basketball, one of which is difficulty in putting the ball into the ring and rebounding, which is caused by a lack of jump height. Plyometric training can be an effective training method to improve jumping results. This research will be planned in 2 cycles of 3 meetings, with the implementation procedures being planning, action, observation and reflection.

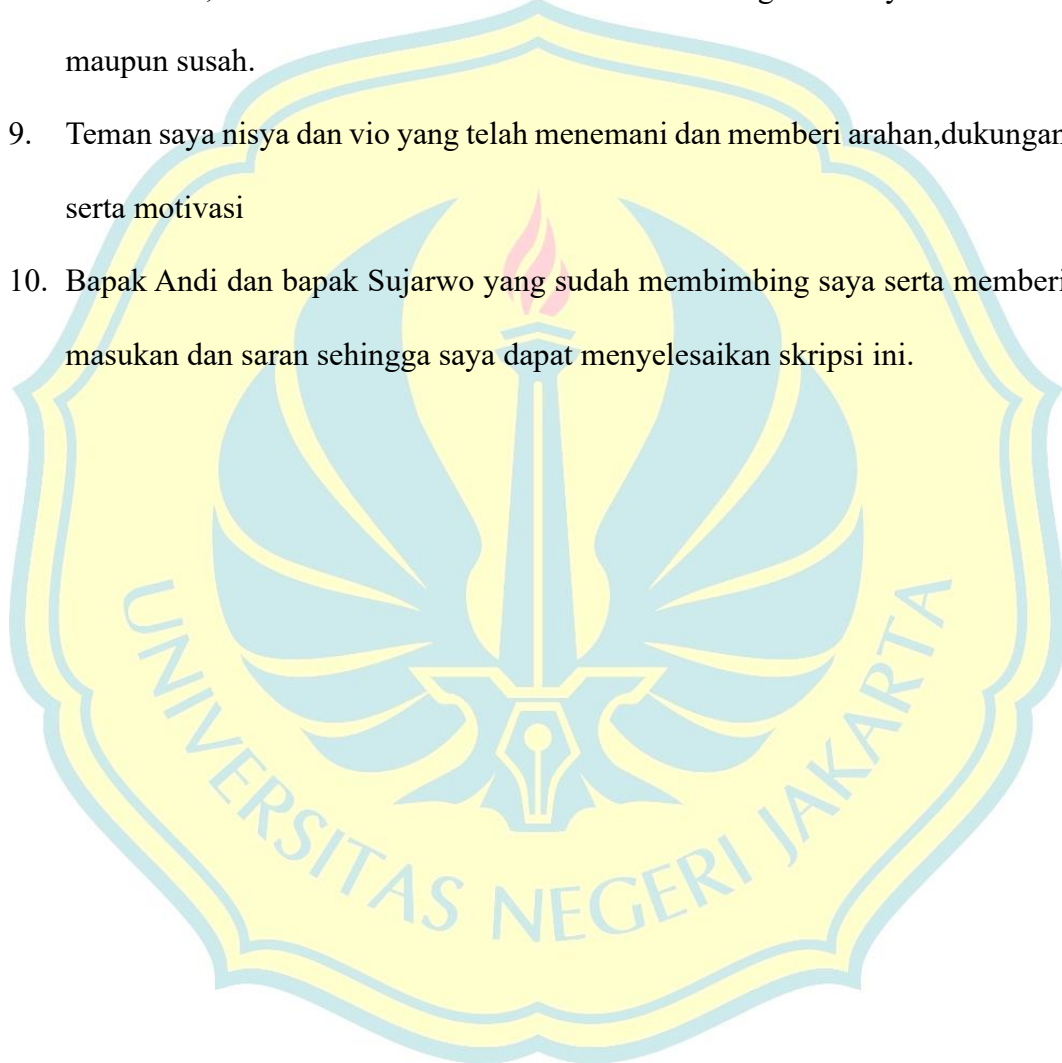
Keywords: Basketball, shooting and rebounding techniques, pylometric training

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim dengan mengucapkan Allhamdulillah rabbi alamin, sujud serta Syukur kepada Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya ini dipersembahkan kepada :

1. Diri saya sendiri yang sudah berjuang hingga sejauh ini terima kasih atas kerja kerasnya mari tetap berdoa dan selalu semangat serta selalu berjuang untuk kedepannya.
2. Ibu saya Hartanti yang paling cantik dimata saya, terima kasih untuk setiap pengorbanan tenaga, kekuatan, pikiran, kesabaran serta doa doa yang tiada henti untuk saya, terima kasih karena sudah memberikan motivasi dan support yang sangat luar biasa.
3. Bapak Muslim terima kasih atas semua doa, dukungan dan kasih sayang sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Kakek dan nenek saya yang selalu mendoakan saya dan selalu mengingatkan saya, terima kasih untuk cinta kasih yang tak terhingga setiap hal hal yang telah kalian berikan untuk mendidik, menyayangi, menjaga saya dari kecil hingga saya besar.
5. Untuk bude saya Anik dan pakde Astho(Alm) terima kasih atas nasihat, dukungan dan doa tiada henti untuk saya.
6. Terima kasih untuk adik adik saya tercinta umey dan necan yang telah memberikan semangat dan membantu saya dan semoga kita semua menjadi anak yang membanggakan orang tua.

7. Untuk kakak kakak saya dan saudara saudara saya terima kasih telah menjadi penyemangat dan membantu serta menemani saya dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Teman teman Caesar pride terima kasih untuk bantuan dan kerjasamanya selama ini,terima kasih sudah menemani dan menghibur saya saat sedih maupun susah.
9. Teman saya nisyia dan vio yang telah menemani dan memberi arahan,dukungan serta motivasi
10. Bapak Andi dan bapak Sujarwo yang sudah membimbing saya serta memberi masukan dan saran sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas berkat dan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa dokumen serta bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebanyak-banyaknya. Keluarga tercinta Bapak Muslim dan Ibu Hartanti serta Adik dan keluarga lainnya yang sudah memberikan doa dan dukungan bagi penulis. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih atas semua pihak yang telah mendukung dan membantu dalam penyusunan skripsi ini baik moril maupun materil. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Nofi Marlina Siregar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II, Ibu Prof. Dr. Yusmawati, M.Pd selaku Pembimbing Akademik.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, peneliti berharap karya tulis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca untuk memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan.

Jakarta 10 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	2
ABSTRAK	5
ABSTRACT	6
LEMBAR PERSEMBAHAN	7
KATA PENGANTAR	9
DAFTAR ISI	10
DAFTAR GAMBAR	12
DAFTAR TABEL	13
DAFTAR LAMPIRAN	14
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Fokus Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Perumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Kegunaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORETIK	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Model Tindakan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Teoretik.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

- C. Prosedur Penelitian Tindakan.....**Error! Bookmark not defined.**
- D. Teknik Pengumpulan Data**Error! Bookmark not defined.**
- E. Validasi Data**Error! Bookmark not defined.**

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**Error! Bookmark not defined.**
defined.

- A. Deskripsi Hasil Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- B. Pembahasan.....**Error! Bookmark not defined.**

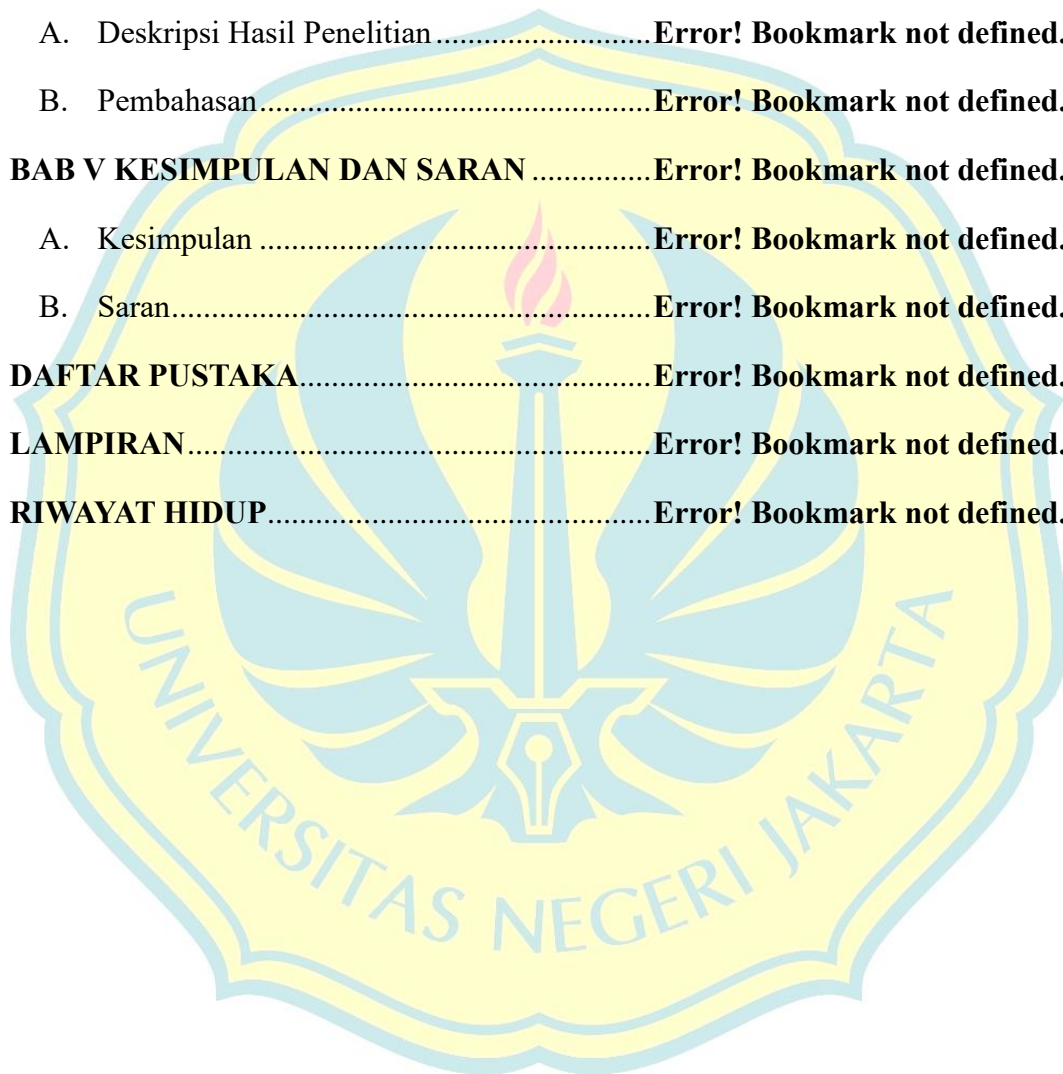
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**Error! Bookmark not defined.**

- A. Kesimpulan**Error! Bookmark not defined.**
- B. Saran.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA.....**Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN.....**Error! Bookmark not defined.**

RIWAYAT HIDUP.....**Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 2 Model Tindakan Kemmis dan Mc Taggart **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 3 Model Tindakan Stringer.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 4 Model Tindakan Kemmis dan Mc Taggart **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 5 Teknik dasar Dribble**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 6 Teknik dasar Shooting**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 7 Teknik dasar Passing (chest pass)**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 8 Teknik dasar Passing (Overhead pass)**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 9 Teknik dasar Passing (Bounce pass) .**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 10 Teknik dasar Rebound**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 11 Teknik dasar Defense**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 12 Teknik dasar Footwork.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 13 Teknik dasar Lay up**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 1 Model Penelitian Action Research Kemmis dan Mc Taggart ... **Error! Bookmark not defined.**

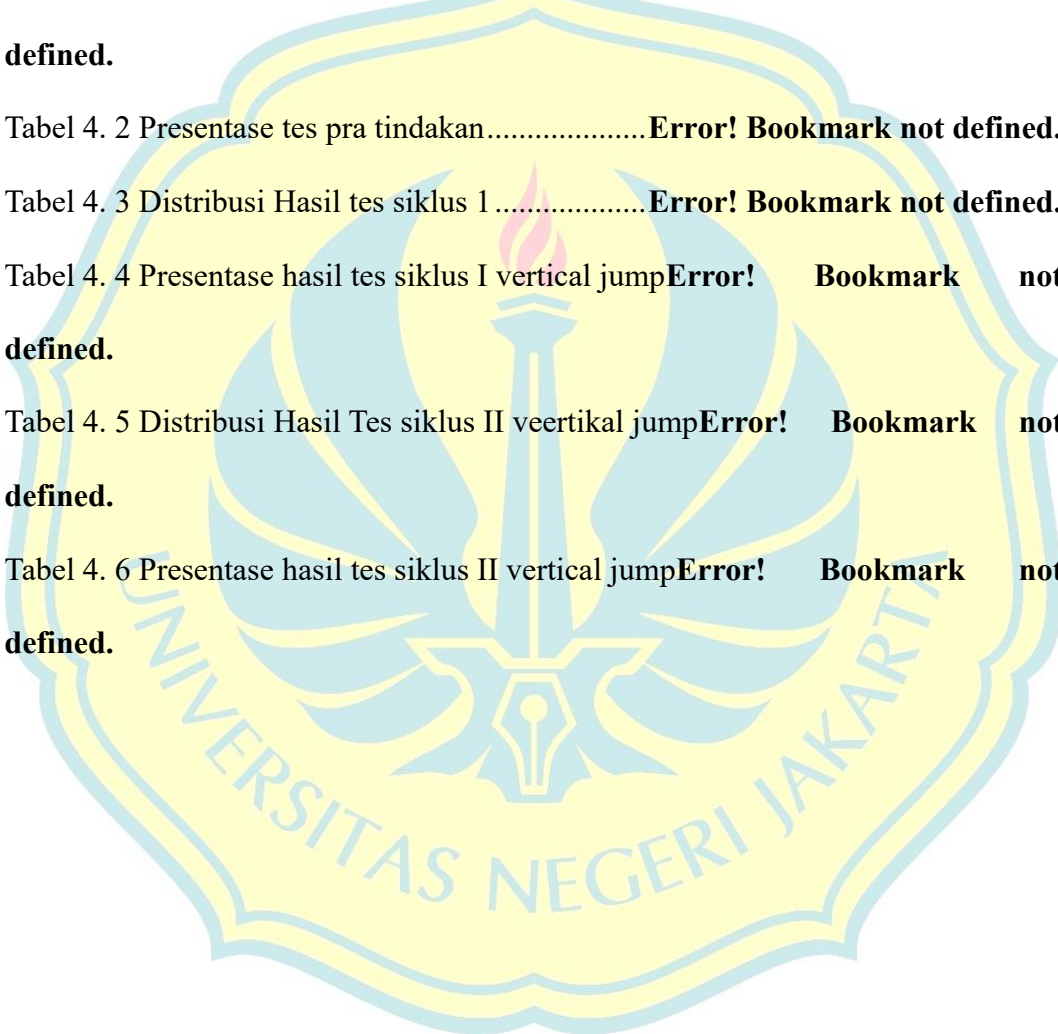
Gambar 4. 1 Diagram pie tes awal**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 2 Diagram Batang hasil tes siklus 1**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 3 Diagram Batang hasil tes siklus II.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 kisi kisi instrumen	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Norma vertical jump.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3 Form penilaian instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Distribusi Hasil Tes pra Tindakan vertical jump	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Presentase tes pra tindakan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Distribusi Hasil tes siklus 1	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Presentase hasil tes siklus I vertical jump	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Distribusi Hasil Tes siklus II veertikal jump	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Presentase hasil tes siklus II vertical jump	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. PROGRAM LATIHAN.....**Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN 2. Instrumen Pengumpulan Data**Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN 3. Instrumen pengumpulan data siklus I**Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN 4. Instrumen pengumpulan data siklus II**Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN 5. Dokumen penelitian**Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN 6. Surat Izin Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN 7. Surat Balasan Sekolah SMAN 28 Kabupaten Tangerang ... **Error! Bookmark not defined.**

