

**PERBANDINGAN LATIHAN *LAY UP* MELALUI PAPAN
PANTUL DAN LANGSUNG KE RING TERHADAP TINGKAT
KEBERHASILAN PADA TIM BOLA BASKET PUTRI SMA
NEGERI 1 LURAGUNG**



Intelligentia - Dignitas

MALIK FAKHRI BHAUDIN DIMAY

1604620098

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

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

PERBANDINGAN LATIHAN *LAY UP* MELALUI PAPAN PANTUL DAN LANGSUNG KE RING TERHADAP TINGKAT KEBERHASILAN PADA TIM BOLA BASKET PUTRI SMAN 1 LURAGUNG

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan *lay up* melalui papan pantul dan langsung ke ring terhadap tingkat keberhasilan pada tim bola basket putri SMAN 1 Luragung. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan basket SMAN 1 Luragung, dan pengambilan tes awal serta tes akhir juga dilaksanakan di lapangan basket SMAN 1 Luragung. Waktu penelitian ini dimulai pada 13 April 2025 sampai dengan 14 Mei 2025 sebanyak 18 kali pertemuan termasuk tes awal dan tes akhir.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen (pre test post test two group design). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMAN 54 Jakarta yang berjumlah 20 orang. Sampel yang diambil dengan metode *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keberhasilan *lay up* adalah tes keterampilan *lay up shoot* sumber Imam Sodikum (1992: 125). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *lay up* melalui papan pantul terhadap tingkat keberhasilan pada tim bola basket putri SMAN 1 Luragung, dengan t hitung 15,1 > t tabel 2.262 pada nilai signifikansi 0.05 dan derajat kebebasan $N-1 = 9$. (2) Ada pengaruh latihan *lay up* langsung ke ring terhadap tingkat keberhasilan pada tim bola basket putri SMAN 1 Luragung, dengan t hitung 2,318 > t tabel 2.262 pada nilai signifikansi 0.05, dan derajat kebebasan $N-1 = 9$. (3) Latihan *lay up* melalui papan pantul lebih baik dari pada latihan *lay up* langsung ke ring terhadap tingkat keberhasilan pada tim bola basket putri SMAN 1 Luragung, dengan t hitung 2,318 > t tabel = 2,101 dan signifikansi 0.05.

Kata kunci: *Lay up, Papan Pantul, Ring, Keberhasilan*

COMPARISON OF LAY UP EXERCISES THROUGH THE BEACH BOARD AND DIRECTLY TO THE HOOP TO THE SUCCESS RATE OF THE SMAN 1 LURAGUNG WOMEN'S BASKETBALL TEAM

ABSTRACT

This study aims to determine the comparison of lay up exercises through the bounce board and directly to the hoop to the success rate of the SMAN 1 Luragung women's basketball team. This research was carried out on the basketball court of SMAN 1 Luragung, and the initial and final tests were also carried out on the basketball court of SMAN 1 Luragung. The time for this research started from April 13, 2025 to May 14, 2025 for 18 meetings including the initial test and the final test.

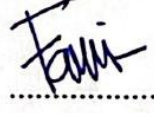
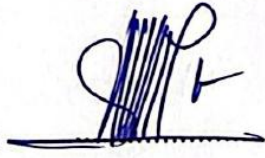
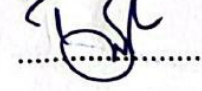
This study uses an experimental method (pre test post test two group design). The population in this study were 20 futsal players of SMAN 54 Jakarta. Samples were taken by total sampling method. The instrument used to measure the success of lay up is a lay up shoot skill test sourced from Imam Sodikum (1992: 125). Data analysis using t test at 5% significance level.

The results of the analysis showed that: (1) There is an effect of lay up training through the bouncing board on the success rate of the SMAN 1 Luragung women's basketball team, with t count 15.1 > t table 2.262 at a significance value of 0.05 and degrees of freedom $N-1 = 9$. (2) There is an effect of lay up training directly to the ring on the success rate of the SMAN 1 Luragung women's basketball team, with t count 2.318 > t table 2.262 at a significance value of 0.05, and degrees of freedom $N-1 = 9$. (3) Lay up training through the bounce board is better than lay up training directly into the ring on the success rate of the SMAN 1 Luragung women's basketball team, with t count 2.318 > t table = 2.101 and significance 0.05.

Keywords: Lay up, Bounce Board, Ring, Succes

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Pembimbing 1, Hermanto, M.Pd NIP. 197803102005011002 Pembimbing 2, Raisa Ganeswara, S.Pd., M.Or NIP. 199609072023212020	Tanda Tangan  	Tanggal 1/08/2025 29/07/2025
---	---	---

Nama 1. Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd NIP. 196112071989031004 2. Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN. 0015029204 3. Hermanto, M.Pd NIP. 197803102005011002 4. Raisa Ganeswara, S.Pd., M.Or NIP. 199609072023212020 5. Burhan Basyiruddin, M.Pd NIP. 199302152024211001	Jabatan Ketua Sekretaris Anggota Anggota Anggota	Tanda Tangan     	Tanggal 30/7/2025 30/7/2025 1/08/2025 29/7/2025 30/7/2025
--	--	--	--

Tanggal Lulus : 28 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan 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, 28 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Malik Fakhri Bahaudin D

1604620098



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 : Malik Fakhri Bahaudin Dimay
NIM : 1604620098
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : malikfakhri15@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 :

PERBANDINGAN LATIHAN *LAY UP* MELALUI PAPAN PANTUL DAN LANGSUNG
KE RING TERHADAP TINGKAT KEBERHASILAN PADA TIM BOLA BASKET PUTRI
SMAN 1 LURAGUNG

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, 04 Agustus 2025

Penulis


(
Malik Fakhri Bahaudin D

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah AWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.**, selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga, Bapak **Hermanto, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing I, Ibu **Raisa Ganeswara, S.Pd., M.Or.**, selaku Dosen Pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, dan Bapak **Burhan Basyiruddin, M.Pd.**, selaku Penasihat Akademik, pihak Tim bola basket putri **SMAN 1 Luragung** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah **Amas Sudrajat**, Ibu **Maya Erwiantie, S.Pd.**, dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Handika** sahabat saya yang membantu dalam penyusunan skripsi, **Feri** sahabat saya yang sudah membantu memberikan tenaga nya dalam penelitian ini, serta sahabat kosan kesatria lainnya **Firdaus, Sandi, Ghifar, Pras, Akbar, Shaumi, Awis** yang telah *mensupport* saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengemabangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 28 Juli 2025

Malik Fakhri Bahaudin Dimay

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Kegunaan Hasil Penelitian	3
BAB II KAJIAN TEORITIK	5
A. Deskripsi Konseptual	5
1. Hakikat Latihan	5
a. Tujuan dan Sasaran Latihan	5
b. Prinsip-prinsip Latihan	7
2. Hakikat Permainan Bola Basket	8
3. Hakikat Tembakan Dalam Bola Basket	10
a. Pengertian Tembakan Dalam Bola Basket	10
b. Teknik Menembak Dasar Dalam Bola Basket	12
c. Jenis Tembakan Dalam Bola Basket	15
4. Hakikat <i>Lay up Shoot</i>	17
a. Pengertian <i>Lay up Shoot</i>	17
b. Teknik Melakukan <i>Lay up Shoot</i>	19
c. Teknik <i>Lay up Shoot</i> Melalui Papan Pantul	22

d. Teknik <i>Lay up Shoot</i> Langsung Ke Ring.....	25
B. Kerangka Berpikir	26
C. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Tujuan Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Metode Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel	29
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Analisis Data	32
H. Hipotesis Statistika	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskripsi Data	34
B. Pengujian Hipotesis	39
C. Pembahasan	40
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	47
RIWAYAT HIDUP	88

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Lay up</i> Melalui Papan Pantul dan Langsung ke Ring Basket	34
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Pretest Lay up</i> Melalui Papan Pantul.....	35
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Posttest Lay up</i> Melalui Papan Pantul	36
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi <i>Pretest Lay up</i> Langsung Ke Ring	37
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Posttest Lay up</i> Langsung Ke Ring.....	38



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Lapangan Permainan Bola basket	10
Gambar 2.2	Posisi Tangan Saat Memegang Bola	13
Gambar 2.3	Posisi Kaki Saat Akan Melakukan Tembakan	13
Gambar 2.4	Tembakan <i>Lay-up</i>	20
Gambar 2.5	Persiapan <i>Lay-up Shoot</i>	20
Gambar 2.6	Pelaksanaan <i>Lay-up Shoot</i>	21
Gambar 2.7	Ring dan Papan Pantul dalam Bola basket	24
Gambar 4.1	Grafik <i>Pretest Lay up</i> Melalui Papan Pantul	35
Gambar 4.2	Grafik <i>Posttest Lay up</i> Melalui Papan Pantul	36
Gambar 4.3	Grafik <i>Pretest Lay up</i> Langsung Ke Ring	37
Gambar 4.4	Grafik <i>Posttest Lay up</i> Langsung Ke Ring	38



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian	47
2. Surat Balasan Penelitian	48
3. Lembar Validasi Program Latihan	49
4. Biodata Pemain Bola basket Putri SMAN 1 Luragung	50
5. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Lay up</i> Melalui Papan Pantul	51
6. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Lay up</i> Langsung Ke Dalam Ring	52
7. Distribusi Frekuensi	53
8. Uji-t <i>Paired Dependent</i>	57
9. Uji-t <i>Paired Independent</i>	61
10. Program Latihan	64
11. Dokumentasi	72