



PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *LAY UP CONTINUE* DAN *LAY UP INTERVAL* TERHADAP KETERAMPILAN *LAY UP* KANAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA ATLET PUTRA USIA 16-19 TAHUN *CLUB BISON PATRIOT ACADEMY* SRAGEN TAHUN 2022

SKRIPSI

OLEH:

YUDHA JANU RAMADHAN

D0218052

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *LAY UP CONTINUE* DAN *LAY UP INTERVAL* TERHADAP KETERAMPILAN *LAY UP* KANAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA ATLET PUTRA USIA 16-19 TAHUN *CLUB BISON PATRIOT ACADEMY* SRAGEN TAHUN 2022

**OLEH:
YUDHA JANU RAMADHAN
D0218052**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Lay Up Continue* dan *Lay Up Interval* Terhadap Keterampilan *Lay Up* Kanan dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Putra Usia 16-19 Tahun *Club* Bison Patriot Academy Sragen Tahun 2022”, karya:

Nama : Yudha Janu Ramadhan

NIM : D0218052

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Lay Up Continue* dan *Lay Up Interval* Terhadap Keterampilan *Lay Up* Kanan dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Putra Usia 16-19 Tahun *Club* Bison Patriot Academy Sragen Tahun 2022”, karya:

Nama : Yudha Janu Ramadhan

NIM : D0218052

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

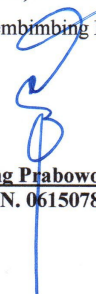
Disetujui:

Surakarta, 17 Mei 2023

Pembimbing I


Drs. Herywansyah, M.Or
NIDN. 0622105801

Pembimbing II


Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or
NIDN. 0615078402

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Lay Up Continue* dan *Lay Up Interval* Terhadap Keterampilan *Lay Up* Kanan dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Putra Usia 16-19 Tahun *Club Bison Patriot Academy* Sragen Tahun 2022”, karya:

Nama : Yudha Janu Ramadhan

NIM : D0218052

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 26 Juni 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Drs. H. Muhammad. Yusuf, M.Pd

Sekretaris : Teguh Andibowo, S.Pd., M.Or

Anggota I : Drs. Herywansyah, M.Or

Anggota II : Rendra Agung Prabowo, S.Pd ,M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

MOTTO

Sistem pendidikan yang bijaksana setidaknya akan mengajarkan kita betapa sedikitnya yang belum diketahui oleh manusia, seberapa banyak yang masih harus ia pelajari.

(Sir John Lubbock).

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Drs. Herywansyah, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Rendra Agung Prabowo, S.PD, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet *Club* Bison Patriot Academy Sragen Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Februari 2023

ABSTRAK

Yudha Janu Ramadhan. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *LAY UP CONTINUE* DAN *LAY UP INTERVAL* TERHADAP KETERAMPILAN *LAY UP* KANAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA ATLET PUTRA USIA 16-19 TAHUN *CLUB BISON PATRIOT ACADEMY SRAGEN* TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Februari 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Lay Up Continue* dan *Lay Up interval* terhadap keterampilan *Lay Up* kanan dalam permainan bola basket pada atlet putra usia 16-19 Tahun *Club Bison Patriot Academy Sragen* Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *Lay Up Continue* dan *Lay Up interval* terhadap keterampilan *Lay Up* kanan dalam permainan bola basket pada atlet putra usia 16-19 Tahun *Club Bison Patriot Academy Sragen* Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet *Club Bison Patriot Academy Sragen* dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan *Lay Up* kanan dengan latihan *Lay Up Continue* dan *Lay Up interval* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *Lay Up* kanan variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan *Lay Up* kanan menggunakan tes keterampilan *Lay Up* kanan menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode *Lay Up Continue* dan metode *Lay Up interval* terhadap keterampilan *Lay Up* kanan dalam permainan bola basket pada atlet putra usia 16-19 Tahun *Club Bison Patriot Academy Sragen* Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2.576$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *Lay Up Continue* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Lay Up interval* terhadap keterampilan *Lay Up* kanan dalam permainan bola basket pada atlet putra usia 16-19 Tahun *Club Bison Patriot Academy Sragen* Tahun 2022. Berdasarkan persentase hasil keterampilan *Lay Up* kanan dalam permainan bola basket menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *Lay Up Continue*) adalah 81.818% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode menggunakan metode *Lay Up interval*) adalah 62.222%.

Kata Kunci : Latihan *Continue*, Latihan *Interval*, *Lay Up*, Bola Basket

ABSTRACT

Yudha Janu Ramadhan. DIFFERENCES IN THE EFFECT OF CONTINUOUS LAY UP AND INTERVAL LAY UP PRACTICES ON RIGHT LAY UP SKILLS IN BASKETBALL GAMES IN MALE ATHLETES AGED 16-19 YEARS OLD CLUB BISON PATRIOT ACADEMY SRAGEN IN 2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan, February 2023.

The aim of the study was to determine the differences in the effect of continuous Lay Up and interval Lay Up exercises on right Lay Up skills in basketball games for male athletes aged 16-19 years at Club Bison Patriot Academy Sragen in 2022, and if there is a difference then to find out which one is better between continuous Lay Up and interval Lay Up exercises to right Lay Up skills in basketball games for male athletes aged 16-19 Years Bison Patriot Academy Sragen Club in 2022.

The research sample was the Bison Patriot Academy Sragen Athlete Club with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of the right lay-up skills with continuous lay-up exercises and interval lay-ups as independent variables and the results of the right lay-up skills as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to find out the right Lay Up skill uses the right Lay Up skill test using instructions for carrying out the test from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using the short formula.

From the results of data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a significant difference in the effect between using the continuous lay-up method and the interval lay-up method on right lay-up skills in basketball games for male athletes aged 16-19 years, Bison Patriot Academy Sragen Club in 2022 This is evidenced by the results of the final test calculations for each group, namely $t_{count} = 2,576$ greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The continuous lay-up method has a better effect than the interval lay-up method on right lay-up skills in basketball games for male athletes aged 16-19 years at Club Bison Patriot Academy Sragen in 2022. Based on the percentage of results of right lay-up skills in games basketball showed that group 1 (the group that received the treatment using the continuous lay-up method) was 81.818% > group 2 (the group that received the treatment using the lay-up interval method) was 62.222%.

Keywords: *Continuous Training, Interval Training, Lay Up, Basketball*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Pustaka	Error! Bookmark not defined.
1. Bola Basket.....	Error! Bookmark not defined.
2. Keterampilan.....	Error! Bookmark not defined.
3. Latihan	Error! Bookmark not defined.
4. Latihan <i>Continue</i>	Error! Bookmark not defined.
5. Latihan <i>Interval</i>	Error! Bookmark not defined.
6. Profil Klub Bola Basket Bison Patriot Academy Sragen .	Error!
Bookmark not defined.	
B. Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.

C. Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
B. Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hasil Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi	Error! Bookmark not defined.
C. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran Lapangan Bola basket	21
Gambar 2. Logo <i>Club</i> Bison Patriot Basketball Academy	29
Gambar 3. Rancangan Penelitian	34
Gambar 4. Pembagian Secara <i>Ordinal Pairing</i>	35
Gambar 5. Test <i>Lay Up Shoot</i>	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	41
Tabel 2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal.....	42
Tabel 3 <i>Range</i> Reliabilitas	42
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	43
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	43
Tabel 6. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	44
Tabel 7. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	44
Tabel 8. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	45
Tabel 9 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Lay Up</i> dalam Permainan Bola Basket	55
Lampiran 2. Program Latihan <i>Lay Up</i> dalam Permainan Bola Basket	57
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Lay Up Shoot</i>	61
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir	63
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	69
Lampiran 6. Tabel kerja untuk menghitung perbedaan peningkatan hasil <i>Lay Up Shoot</i> antara kelompok 1 dengan kelompok 2.	75
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	76
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	78
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	79
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan <i>Lay Up Shoot</i> dalam Persen pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2	82
Lampiran 11. Distribusi Nilai t tabel	83
Lampiran 12. Tabel Lilliefors	84
Lampiran 13. Tabel F	85
Lampiran 14. Dokumentasi.....	88
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	

