

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE LEG JUMP*  
TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* TIM PUTRA  
UKM BOLA BASKET UNIPA SURABAYA**

**SKRIPSI**



*Unipa Surabaya*

**Geral Dio Yudanto  
NIM 185900109**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE LEG JUMP*  
TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* TIM PUTRA  
UKM BOLA BASKET UNIPA SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagai  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada  
Program Studi Pendidikan Jasmani

**Geral Dio Yudanto  
NIM 185900109**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Geral Dio Yudanto  
NIM : 185900109  
Judul : Pengaruh Latihan *Plyometric Single Leg Jump*  
Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Tim Putra  
UKM Bola Basket Universitas PGRI Adi Buana  
Surabaya

Mengetahui:  
Dosen Pembimbing,  
Prof. Dr. Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

  
Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
IDN. 0024097701  


Surabaya, 5 Januari 2022  
Dosen Pembimbing,

  
Dr. Ujang Rohman, M.Kes  
NIDN. 0029076402

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Geral Dio Yudanto dengan judul Pengaruh Latihan *Plyometric Single Leg Jump* Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Tim Putra UKM Bola Basket UNIPA Surabaya Telah dipertahankan di depan Dosen Penguji pada tanggal 28 Januari 2022

Dewan Penguji:

- |                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 1. Dr. Ujang Rohman M.Kes           | Ketua...   |
| 2. Dr. Abd. Cholid M.Pd             | Anggota... |
| 3. Ramadhani Hannato P. S.Pd., M.Pd | Anggota... |

Mengesahkan,  
Dekan FPP



Santika Rentika Hedi, M.Kes  
NIDN 0009026702

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN 0724097301

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Geral Dio Yudanto  
NIM : 185900109  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 31 Januari 2022  
Yang membuat pernyataan,



Geral Dio Yudanto  
185900109

**HALAMAN MOTTO**

**“Kepada Siapapun Yang Setia Pada Proses”**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Jump Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Tim Putra UKM Bola Basket UNIPA Surabaya” dengan baik.

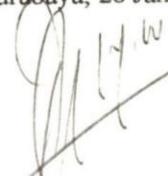
Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. M. Subandowo, M.S., Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes., Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
4. Dr. Ujang Rohman, M.Kes. Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
5. Dr. Abd. Cholid, M.Pd, selaku dosen penguji 1 yang senantiasa membimbing saya dalam penelitian ini.
6. Ramadhany Hananto P., S.Pd., M.Pd, selaku dosen penguji 2 yang senantiasa membimbing saya dalam penelitian ini.
7. Pembina UKM Bola Basket UNIPA Surabaya yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.

9. Kedua orang tua dan seluruh keluarga besar saya yang telah mendukung dalam penulisan skripsi ini.
10. Teman-teman Penjas C 2018, terima kasih atas kebersamaannya.
11. Keluarga besar UKM Bola Basket, UKM UKKI, Mahasiswa Asistensi Mengajar Bondowoso, Maupun teman-teman Organisasi di lingkup Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
12. Rekanita saya Naidatul Maghfiroh yang selalu memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
13. Sabahat, teman dan semuanya yang selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan dan bagi semua pihak pada umumnya.

Surabaya, 28 Januari 2022



Geral Dio Yudanto  
185900109

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Variabel Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II LANDASAN TEORI .....	6
A. Kajian Pustaka .....	6
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	29
C. Kerangka Konseptual .....	32
D. Hipotesis Penelitian .....	33
BAB III METODE PENELITIAN .....	34
A. Rancangan Penelitian .....	34
B. Populasi dan Sampel .....	35
C. Metode Pengumpulan Data .....	35
D. Teknik Analisis Data .....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	39

A. Hasil Penelitian.....	39
B. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP.....	44
A. Simpulan .....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	

## **Daftar Tabel**

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian .....	31
Tabel 3.1 Program Latihan .....	36
Tabel 4.1 Hasil Pretest Posttest Lay Up Shoot .....	39
Tabel 4.2 Deskriptif.....	40
Tabel 4.3 Data Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov .....	40
Tabel 4.4 Data Uji Homogenitas .....	41
Tabel 4.5 Data Paired Sample T test.....	41
Tabel 4.6 Uji Independent Tes .....	42

## Daftar Gambar

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Single Leg Jump .....	23
Gambar 2.2 Otot Tungkai.....	29
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual.....	32

## **Daftar Lampiran**

Surat Permohonan Izin Penelitian .....	47
Surat Balasan Izin Penelitian .....	48
Program Latihan .....	49
Data Hasil Tes .....	49
Deskriptive Statistics .....	50
Test Of Normality Kolmogorov-Smirnov.....	50
Test Of Homogeneity Of Vaariances .....	50
Uji Paired Sample Test.....	51
Independent Sample Test .....	52
Foto Kegiatan Pengambilan Data Penelitian.....	53