

HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI, TINGGI BADAN, DAN  
PANJANG LENGAN TERHADAP *LAY UP* BOLA BASKET  
SISWA SMK NEGERI 8 SURABAYA

SKRIPSI



Oleh:  
Khoirul Rizal  
NIM : 165900050

UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020

HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI, TINGGI BADAN DAN  
PANJANG LENGAN TERHADAP *LAY UP* BOLA BASKET  
SISWA SMK NEGERI 8 SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian  
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Khoirul Rizal  
165900050

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Khoirul Rizal

NIM 165900050

Judul Skripsi: Hubungan *Power* Tungkai, Tinggi Badan, dan Panjang Lengan terhadap *Lay Up* Bola Basket siswa SMK Negeri 8 Surabaya.

Telah diperiksa dan disetujui untuk uji oleh

Surabaya, 15 Januari 2020

Dosen Pembimbing,

Mengetahui;

Kaprodi Pendidikan Jasmani,



Dr. Muh. Muhyi, M.Pd  
(NIDN.0712127502.)

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke.

Dr. Sumardi, M.Kes  
(NIDN0723035701.)



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. NgagelDewi III-B/37 Telp: (031)5953127, 50448997 Fax: (031)5662604 Surabaya 60134  
Kampus II: DukuhManggajati XII Telp: (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234  
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Khoirul Rizal  
NIM : 165900050  
Program Studi : Pendidikan jasmani  
Judul Skripsi : Hubungan *Power Tungkai, Tinggi Badan dan Panjang Lengan terhadap Lay Up Bola Basket Siswa SMK Negeri 8 Surabaya*

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Padahari : Selasa  
Tanggal : 28 Januari  
Tahun : 2020

**Panitia Ujian Skripsi:**

1. Ketua



Dr. Suharti, S.H., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Dr. Sumardi, M. Kes.

4. Anggota

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpah rahmat dan hidayanya, sehingga penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan *Power Tungkain*, Tinggi Badan dan Panjang Lengan terhadap *Lay Up* Bola Basket Siswa SMK Negeri 8 Surabaya” ini dapat terwujud dengan baik.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Marianus Subandowo Ms, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H, M.Si., Dekan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd., kepala program studi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Dr. Sumardi, M.Kes., dosen pembimbing saya yang selalu sabar untuk membimbing penulisan skripsi ini.
5. Bapak/ibu Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, yang sudah membimbing selama saya studi di Universitas Adi Buana Surabaya.
6. Terima kasih kepada sekolah, ibu, bapak SMK Negeri 8 Surabaya, yang telah memberikan tempat untuk meneliti, sehingga penelitian ini bisa terselesaikan.
7. Terima kasih kepada kedua orang tua saya, yang selalu memberi semangat dan nasehat kepada sehingga bisa menyelesaikan tugas skripsi ini.

8. Terima kasih untuk sepupu saya Nofian Faqri Amrulloh, yang memberikan arahan pada saat melakukan pengajuan judul skripsi.
9. Terima kasih kepada coach Eko Kusnadi, yang telah memberikan masukan pada saat melakukan pengajuan judul skripsi.
10. Terima kasih untuk sahabat saya anggi anggraini, yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan tugas penelitian ini.
11. Terima kasih kepada teman-teman prodi pendidikan jasmani Rekin Sukrisno dan Marianus Fridholin, yang membantu saat saya melakukan penelitian di SMK Negeri 8 Surabaya.
12. Terima kasih kepada murid-murid SMK Negeri 8 Surabaya yang telah membantu saya untuk menjadi sampel penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena terbatasnya pengalaman dan pengetahuan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran dan kritik dari pembaca skripsi ini, agar pada saat meneliti selanjutnya penulis bisa lebih sempurna dalam meneliti. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pendidikan.

Surabaya, 15 januari 2020

Khoirul Rizal

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua yang selalu memberi nasehat dan do'a kepada saya, untuk tidak menyerah dalam mengejar cita-citanya.
2. Kakak saya, Syaifur Rohman yang selalu memberi dukungan dan nasehat.
3. Sepupu saya, Nofian Faqri Amrullah yang selalu memberi arahan dan semangat kepada saya.
4. Sahabat saya, Anggi Angreini dari prodi bahasa inggris yang tiada hentinya memberi semangat kepada saya untuk menulis skripsi ini.
5. Seluruh teman-teman yang membantu saya pada saat penelitian berlangsung di SMK Negeri 8 Surabaya.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertandatangan di bawah ini:**

Nama : Khoirul Rizal  
NIM : 165900050  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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, 12 Januari 2020  
Yang membuat pernyataan,



Khoirul Rizal



## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Halaman Pernyataan keaslian.....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Persembahan/Moto.....	vii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. Dasar Teori.....	5
1. Permainan Bola Basket.....	5
2. Pengerian <i>Lay Up</i> .....	6
3. Daya ledak Otot Tungkai ( <i>Power</i> ).....	7
4. Tinggi Badan .....	8
5. Panjang Lengan .....	9
6. Hubungan <i>power</i> tungkai, tinggi badan dan panjang lengan terhadap <i>lay up</i> .....	10
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan .....	10
C. Kerangka Konseptual .....	12
D. Hipotesis .....	14
BAB III METODE PENELITIAN .....	15
A. Desain Penelitian .....	15
B. Populasi dan Sampel.....	15
C. Variabel Penelitian .....	16

D. Instrument Penelitian .....	16
E. Teknik Pengumpulan Data .....	17
F. Teknik Analisis Data.....	18
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>19</b>
A. Hasil Penelitian .....	19
B. Pembahasan .....	20
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>24</b>
A. Simpulan .....	24
B. Saran .....	24
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>25</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>27</b>