

# PROSIDING SNPO 2018

## SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING

## SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)  
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. ( Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)  
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

## Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
Drs. Suharjo, M.Pd.  
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.  
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.  
Drs. Mesnan, M.Kes.  
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.  
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

## Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd  
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.  
Akbar Zahriali, S.Pd.  
Rian Handika, S.Pd.  
Sri Astuti, S.Pd.  
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.  
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

## Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)  
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)  
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

## Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan  
Telp: 061-6625972  
E-mail: fik@unimed.ac.id  
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun  
tanpa ijin tertulis dari penerbit



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018  
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
NIP. 19660520 199102 1 001



Pengaruh <i>Single Leg Stride Jump</i> Dan <i>Stride Jump Crossover</i> Terhadap Power Otot Tungkai Dan <i>Lay Up Shoot</i> <i>Erik Saputra Kaban</i> .....	573
Pengaruh Metode Latihan <i>Part Method, Whole Method</i> Dan Kelentukan Pencak Silat Kategori Seni Tunggal <i>Mawar Sari</i> .....	581
Peran Metode Latihan Dalam Melatih Teknik Dasar Beladiri Tarung Derajat <i>Toji Parulian Tambunan</i> .....	586
Perbedaan Boomerang <i>Run With The Ball</i> Dengan Latihan <i>Curving Line Trajectory</i> Terhadap Kecepatan Menggiring Bola <i>Muammar Afif Marpaung</i> .....	592
Pengembangan Model Latihan Teknik Egosan Dengan Tendangan Lurus Pada Pencak Silat <i>William Filipus</i> .....	598
Motivasi Atlet Atletik Berlatih Di PPLM Sumatera Utara <i>Ihsan Idris Silalahi</i> .....	604
Ilmu Kepelatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga <i>Hisar Edy Irwanto Sibarani</i> .....	610
Kepelatihan Olahraga <i>Hardi Jonathan</i> .....	615
Analisis Kinerja Pelatih Di Perguruan Kei Shin Kan Karate-Do Sumatera Utara <i>Rafika Ardilla</i> .....	619
Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Bola Voli <i>Sukma Mentari Pertiwi</i> .....	624
Mengenal Teknik Olahraga Panahan Berbasis Analisis Biomekanika <i>M. Irfan</i> .....	630
Pengaruh Latihan Permainan Sundulan Segitiga Terhadap Kemampuan Teknik Dasar <i>Heading</i> Sepakbola <i>Saiful Adrian</i> .....	640
Pengaruh Latihan <i>Incremental Vertical Hop</i> Terhadap <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai <i>Syarfani</i> .....	646
Kontribusi Latihan <i>Heavy Bag Stroke</i> Dan <i>Horizontal Swing</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Push <i>Hasnul Haris</i> .....	650



## PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG STRIDE JUMP* DAN LAIHAN *STRIDE JUMP CROSSOVER* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT*

Erik Saputra Kaban

*Pascasarjana Universitas Negeri Medan*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan Single Leg Stride Jump Dengan Laihan Stride Jump Crossover Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Kemampuan Lay up Shoot Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Medan. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Bola Basket SMA Negeri 2 Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah 13 orang sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Untuk mendapatkan sampel yang mewakili populasi dipergunakan teknik *purposive sampling* (sampel bersyarat). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik diperoleh nantinya akan dapat diketahui bentuklatihan mana yang lenih berpengaruh terhadap *power* otot tungkai dan hasil *Lay-up*.

**Kata kunci :** *Basket, Lay-up, Power, Plyometric.*

### PENDAHULUAN

Latihan untuk menguasai suatu keterampilan membutuhkan suatu program dengan waktu yang panjang serta terencana. Kegiatan latihan harus menggunakan prinsip belajar yaitu dalam belajar memiliki tujuan untuk menguasai suatu pengetahuan atau keterampilan dilakukan melalui beberapa tahapan. Begitu pula dengan latihan harus diberikan melalui tahapan yaitu dari tahap yang mudah mengarah tahap yang lebih sulit, dari yang sederhana menuju tahapan yang lebih kompleks dan diberikan secara berkesinambungan pula (Amir Supriadi, 2015).

Permainan bola basket dewasa ini sangat digemari kalangan pelajar di Indonesia terbukti banyak di adakan turnamen antar pelajar baik itu tingkat Sekolah Dasar, SLTP, SMU juga sampai tingkat Perguruan Tinggi serta turnamen bola basket terbuka antar klub disetiap wilayah yang rata-rata pemainnya termaksud dalam usia pelajar. Kegemaran pada permainan bola basket ini diiringi bertambahnya klub-klub bola basket serta bertambahnya jumlah lapangan bola basket baik itu dalam bentuk satu lapangan penuh maupun setengah lapangan yang banyak dibuat pada perkarangan disekitar pekarangan umum. Kesemua itu karena animo masyarakat terhadap permainan bola basket.

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Bola basket ditemukan pada tahun 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota pelatihan





YMCA (Young Men's Christian Association) di Springfield, Massachusetts (sekarang dikenal dengan Springfield collage). ([http://id.wikipedia.org/wiki/Bola\\_basket](http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket))

Tabel 1. Sajoto (1988:94) Norma Hasil Tes *Power* Otot Tungkai

NO	PUTRA	KATEGORI
1	90 Kebawah	Kurang Sekali
2	90 - 119	Kurang
3	120 - 149	Cukup
4	150 - 179	Baik
5	180 Keatas	Baik Sekali

Penulis menduga terdapat beberapa faktor penyebab, dalam hal ini penulis memfokuskan pada masalah daya ledak otot tungkai yang diduga mempengaruhi dalam melakukan *lay up*. Disamping itu, penulis juga menduga faktor tinggi badan atlet yang tidak memenuhi standart pemain nasional juga mempengaruhi terhadap kemampuan *lay up*.

## PEMBAHASAN

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing 5 orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Namun yang paling mendasar sekali, seorang pemain bola basket harus dapat menguasai tehnik dasar bermain bola basket yang benar dan terampil, berdasarkan PERBASI (2006:13) ada 3 cara dasar menggerakkan bola dalam bola basket, yaitu *dribbling*, operan (*passing*), dan tembakan (*shooting*).

Menembak merupakan ketrampilan yang sangat penting dan mendasar dalam permainan bola basket. Teknik ini wajib dikuasai dengan baik, karena suatu tim akan memenangkan suatu pertandingan apabila mempunyai ketrampilan menembak yang baik. Berdasarkan PERBASI (2006:23) Teknik menembak sendiri masih terbagi lagi menjadi beberapa jenis yaitu:

### 1. *Set Shoot*

Tembakan ini jarang digunakan dalam permainan biasa. Karena bila penembak tidak melompat, maka tembaknya akan mudah dihalangi oleh lawan. Umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan bebas atau bila memungkinkan untuk menembak tanpa rintangan.



## 2. Lay Up Shoot

Lay up adalah tembakan yang harus dipelajari dalam permainan bola basket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. Lay up dilakukan di akhir dribble. Pada jarak beberapa langkah dari ring, pen- *dribble* secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang.

## 3. Underhand Shoot

Tembakan ini adalah jenis tembakan lay up. Ketika penembak setelah melompat ke arah keranjang, mengangkat lengan dan mengangkat tangannya ke atas untuk menjauhkan bola dari pemain lawan.

## 4. Jump Shoot

Tembakan ini sulit dihalangi karena di titik tertinggi lompatan vertikal penembak.

## 5. Hook shoot

Tembakan hook adalah tembakan lemah dan akurat serta merupakan gerakan *low post* yang baik. Bila dilakukan dengan benar maka tembakan ini sulit dihalangi oleh lawan, karena tangan yang menembak berada jauh dari pemain bertahan. Bahkan ketika dijaga oleh lawan yang mempunyai postur tinggi sekalipun. Tembakan hook selalu diawali dengan pemain memunggungi keranjang.

Sama seperti *jump shoot*, tembakan ini sangat tergantung keseimbangan tubuh. Untuk melakukan tembakan hook dengan tangan kanan, pemain berpivot dengan kaki kanan dan melangkah dengan kaki kiri. Kemudian ia mengangkat lutut kanan ke atas dan secara bersamaan mengangkat tangan kanannya yang melempar keatas dan melepas bola dengan melepaskan pergelangannya.

## 6. Dunking

Tembakan dunking dulunya dianggap suatu atraksi yang dilakukan pemain-pemain tinggi. Saat ini, tembakan tersebut sudah umum. Keuntungannya adalah tembakan ini dilakukan tanpa lompatan jauh sehingga sulit dihalangi. Tembakan dunk adalah gerakan mengagumkan dan dapat mengobarkan semangat tim serta menjatuhkan mental lawan dengan cepat. *Dunking* dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua, dari depan atau belakang.

## 7. Reverse lay up shoot

Tembakan ini memakai ring dan backboard untuk menjaga penembak dari pemain bertahan yang berusaha menghalangi tembakan dari belakang. Tembakan ini baik dilakukan setelah penetrasi di





sepanjang garis belakang atau ketika pemain menerima bola di dalam daerah terlarang dengan posisi memunggungi keranjang.

#### 8. *Tapping (Tip-in)*

Gerakan ini hanya terdiri dari kibasan lemah ujung jari. Ketika bola memantul dari ring, ujung jari diletakan di bagian bawahnya dan kemudian dengan lembut bola didorong ke atas dan ditepuk ke arah ring atau backboard. Dibutuhkan pemilihan waktu yang tepat dan kemampuan lompat yang baik untuk melakukannya.

Salah satu teknik dasar bermain bola basket yang diperlukan oleh seorang pemain bola basket adalah teknik menembak bola. Dari teknik menembak, tembakan *lay up* merupakan tembakan yang paling mudah dilakukan. *Lay-up* adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. *Lay-up* disebut juga dengan tembakan melayang ([http://id.wikipedia.org/wiki/Bola\\_basket](http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket)). Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat mungkin dengan keranjang. Hal ini dapat menguntungkan penembak, karena menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan melakukan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir ini pada posisi yang setinggi mungkin dengan keranjang, diteruskan dengan memasukkan bola. Tembakan *lay up* dapat dibagi menjadi tiga gerakan yaitu: 1) gerakan *men-dribble*, 2) gerakan dua langkah dan 3) melayang dan meletakkan (*lay*).



Gambar 1. Gerakan Lay Up Shoot (Danny Kosasih 2000:50)

Untuk menjadikan teknik *lay up* diatas tersebut hingga ketinggian mahir atau skill yang tinggi maka diperlukan latihan yang kontiniu dan didukung *power* otot tungkai yang baik. Agar dapat menghasilkan lompatan yang baik pada saat *lay up* diperlukan *power* otot tungkai yang baik sebagai dukungan



pelaksanaanya. *Power* otot tungkai ini dapat dilatih melalui latihan pembinaan fisik secara teratur yang disesuaikan dengan biomekanika teknik gerakan olahraga yang bersangkutan.

*Power* adalah merupakan hasil paduan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot serta kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dengan kata lain atlet yang mempunyai *power* adalah atlet yang kuat dan cepat, bertambahnya *force* atau *strength* berarti bertambahnya *power*.

Menurut Harsono (1988:126) daya ledak adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Berdasarkan pendapat di atas menyebutkan dua unsur penting dalam daya ledak yaitu : (a) kekuatan otot dan (b) kecepatan dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan Seperti yang diungkapkan Harsono (1988:200) bahwa dalam *power* atau daya ledak, selain unsur kekuatan terdapat unsure kecepatan. Pendapat lain yang menguatkan pendapat diatas adalah pendapat Sajoto (1988:9) yang mengatakan daya ledak atau *power* adalah suatu kekuatan yang dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan.

Dengan demikian, jelas daya ledak merupakan satu komponen kondisi fisik yang dapat menentukan hasil prestasi seseorang dalam keterampilan gerak. Sedangkan besar kecilnya daya ledak dipengaruhi oleh otot yang melekat dan membungkus tungkai tersebut. Tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti berjalan, berlari dan melompat.

Sedangkan Bempa (1983:54) menyatakan "daya ledak merupakan paduan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot". Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa *power* adalah satu sifat yang paling penting untuk keterampilan dalam olahraga dan tenaga maksimal (*maximal power*) atau disebut *explosive power* (daya ledak) yang merupakan kombinasi maksimal antara *speed* dan *strength*

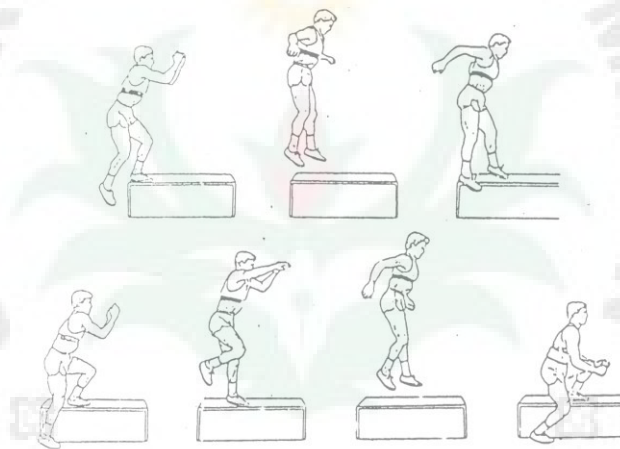
Kemudian Harsono (1988:12) menyatakan bahwa, "*power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan / mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat". Unsur yang mempengaruhi daya ledak otot di samping kekuatan otot juga kecepatan tangsangan saraf dan kecepatan kontaksi otot.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah usaha yang dilakukan otot secara maksimal dengan waktu dan sesingkat-singkatnya yang merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dan kecepatan dalam mengatasi hambatan pada ruang atau jarak waktu tertentu, ini berarti kekuatan merupakan dasar untuk pembentukan *power*. *Power* penting dan sangat diperlukan sekali dalam meningkatkan prestasi atlet pada hampir semua cabang olah raga. Latihan daya ledak juga dapat meningkatkan kondisi fisik seorang atlet yaitu melakukan suatu gerakan yang sifatnya cepat sekaligus kuat

Latihan *Single Leg Stride Jump* merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat menentukan hampir dalam

setiap cabang olahraga. Demikian halnya dalam bola basket *power* otot tungkai sangat dominan digunakan, karena kita ketahui bahwa dalam permainan bola basket hampir keseluruhan menggunakan otot tungkai. Untuk itu setiap pemain bola basket diharapkan memiliki *power* otot tungkai yang baik.

Salah satu bentuk latihan *plyometrics* yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai adalah latihan *Single Leg Stride Jump* (Radcliffe dan Farentinos 1984:8). Adapun cara pelaksanaan latihan *Single Leg Stride Jump* adalah dengan cara bertumpu pada satu kaki untuk melakukan lompatan ke atas *box*, kemudian turun. Demikian latihan tersebut dilakukan arah menyamping, kaki kiri yang menolak dan jatuh/turun dengan kaki kanan, setelah satu set baru ganti kaki yang lain). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Gerakan *Single Leg Stride Jump*. Radcliffe dan Farentinos (1984:8)

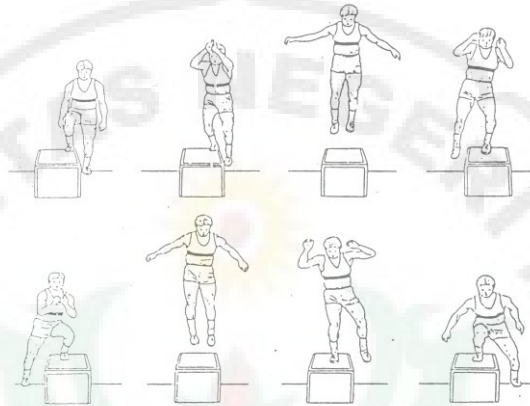
Seperti yang telah dikemukakan bahwa dalam permainan bola basket, *power* otot tungkai sangat dominan digunakan, dengan demikian latihan *Single Leg Stride Jump* dapat menghasilkan daya ledak otot tungkai yang baik, dan apabila latihan ini diberikan kepada pemain bola basket akan dapat meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dan pada gilirannya akan dapat menambah kekuatan dan kecepatan dalam melakukan *lay up* ke sasaran.

Latihan *Stride jump crossover* juga harus dilakukan sesuai dengan program latihan yaitu latihan dengan berulang-ulang dan mengacu pada prinsip latihan maka tujuan dari latihan yaitu meningkatkan daya ledak otot tungkai akan tercapai.

Latihan *Stride jump crossover* merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Berbagai cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai dapat menggunakan latihan *Stride jump crossover* ini, salah satunya adalah bola basket.



Gambar 3. Bentuk latihan *Stride jump crossover*. Radcliffe dan farentinos(1984.8)



## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Data yang diperlukan untuk analisis data diperoleh dengan cara melakukan tes dan pengukuran terhadap 10 sampel. Dari sejumlah sampel yang ada dilihat pengaruh latihan *Single leg stride jump* dengan latihan *Stride jump crossover* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai dan kemampuan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Medan. Dari 10 sampel yang ada tersebut maka dibagi menjadi 2 kelompok, namun terlebih dahulu semua sampel diberikan tes awal yaitu untuk mengetahui hasil kekuatan *power* otot tungkai dan kemampuan *lay up shoot* mereka. Setelah hasil tes awal diperoleh data diurutkan dari yang tertinggi sampai yang terendah, kemudian sampel dibagi dalam 2 kelompok dengan teknik *matching by pairing*, 5 orang sampel menjadi 1 kelompok dan melakukan latihan *Single leg stride jump*, 5 orang sampel berikutnya menjadi 1 kelompok dengan melakukan latihan *Stride jump crossover*.

Untuk mengetahui pengaruh latihan yang diberikan kepada kelompok perlakuan, dilakukan tes akhir setelah kedua kelompok melakukan latihan selama 5 minggu (18 x pertemuan). Data yang dianalisis adalah data hasil tes awal dan tes akhir setelah semua data diperoleh dilakukan dengan statistik untuk mengetahui apakah memang benar ada pengaruh antara pengaruh latihan *Single leg stride jump* dengan latihan *Stride jump crossover* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai dan kemampuan *lay up shoot* dan juga untuk mengetahui manakah yang lebih baik dari pada latihan tersebut.

### Saran

1. Untuk para pelatih bola basket disarankan untuk menerapkan Latihan *Single Leg Stride Jump* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Kemampuan *Lay Up Shoot*.
2. Kepada para atlet bola basket disarankan agar melatih Power Otot Tungkai dan Kemampuan *Lay Up Shoot* melalui latihan yang terprogram agar menghasilkan teknik yang baik.



3. Bagi para mahasiswa, terbuka kesempatan untuk meneliti tentang pengaruh dan latihan yang sama namun dengan teknik atau cabang olahraga yang berbeda. Dapat dijadikan pedoman pada pembinaan dan peningkatan prestasi bola basket SMA Negeri 2 Medan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir Supriadi. 2015. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 14 N0 1. 1-14.
- Bompa, Tudor O. (1983). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, IOWA: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Harsono.(1998). *Coaching dan aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta, Departemen pendidikan dan Kebudayaan.
- HERI PENDIANTO. Petunjuk Pelaksanaan Tes Tembakan Lay Up Bola Basket . <http://zhoday.blogspot.com/>
- Kosasih, Danny. (2000) *Fundamental Basketball First Step To Win*
- Nurhasan. (1981). *Pengantar Materi Pokok Tes dan Pengukuran Kriteria Tes*. Bandung
- Radcliffe, J.C & Farentinos, R.C. (1984). *Plyometrics: Explosive Power Training* (2<sup>nd</sup> ed). Campaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- PERBASI, 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta:PERBASI
- PERBASI, 2006. *Peraturan Bola Basket Resmi 2004*. Jakarta:PERBASI
- Sajoto . (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jajarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung, Tarsito.