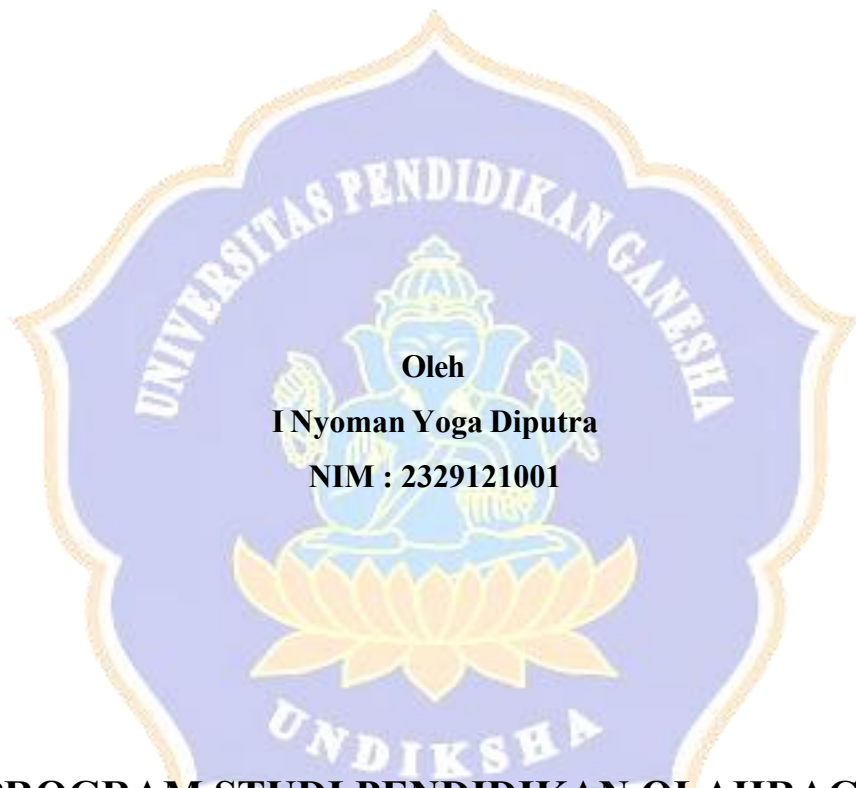


**PENGARUH PELATIHAN *LAY UP SHOOTING* DAN
FINGER ROLL LAY UP TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING BOLA BASKET DITINJAU DARI
KEKUATAN OTOT LENGAN PADA SISWA
MENENGAH ATAS**

TESIS



**Oleh
I Nyoman Yoga Diputra
NIM : 2329121001**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**



**PENGARUH PELATIHAN *LAY UP SHOOTING* DAN
FINGER ROLL LAY UP TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING BOLA BASKET DITINJAU DARI
KEKUATAN OTOT LENGAN PADA SISWA
MENENGAH ATAS**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh I Nyoman Yoga Diputra ini telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti Ujian Tesis.

Singaraja, 09 Juli 2025

Pembimbing I,



Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd

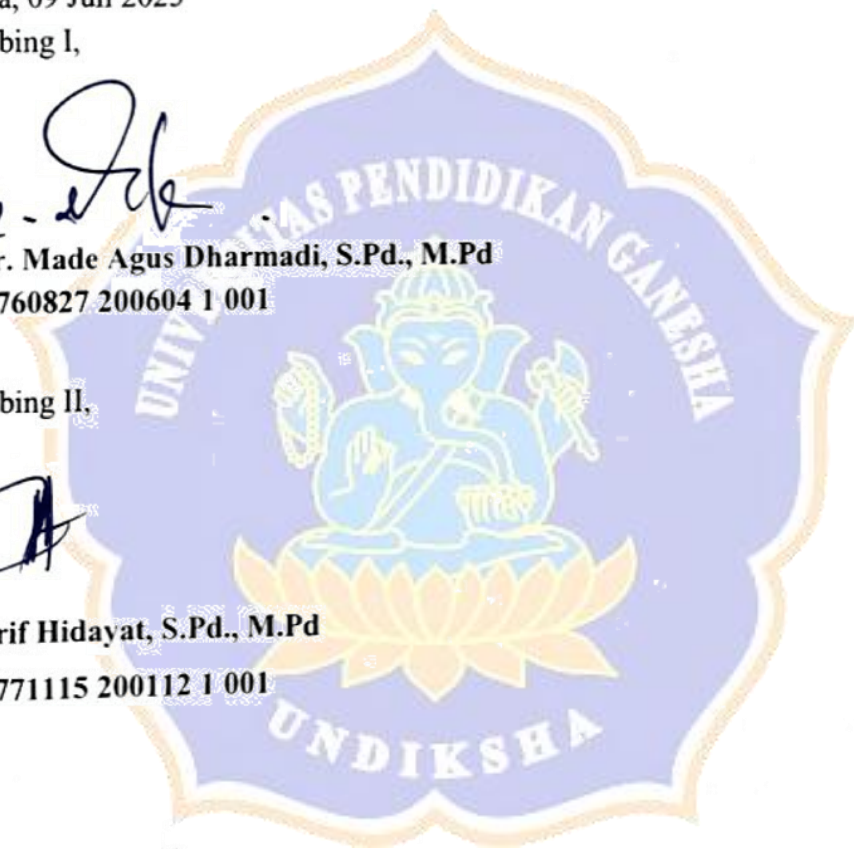
NIP. 19760827 200604 1 001

Pembimbing II,



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd

NIP. 19771115 200112 1 001



LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Tesis oleh I Nyoman Yoga Diputra ini telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga di Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal:

Oleh
Tim Penguji :

Ketua
Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P
NIP. 19841025 200812 1 002

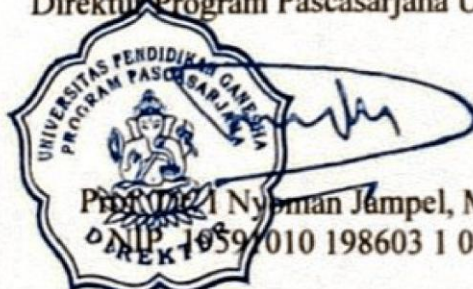
Anggota
Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd
NIP. 19760827 200604 1 001

Anggota
Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd
NIP. 19771115 200112 1 001

Anggota
Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or
NIP. 19730511 200112 1 001

Anggota
Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P
NIP. 19800311 200812 1 002

Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana Undiksha

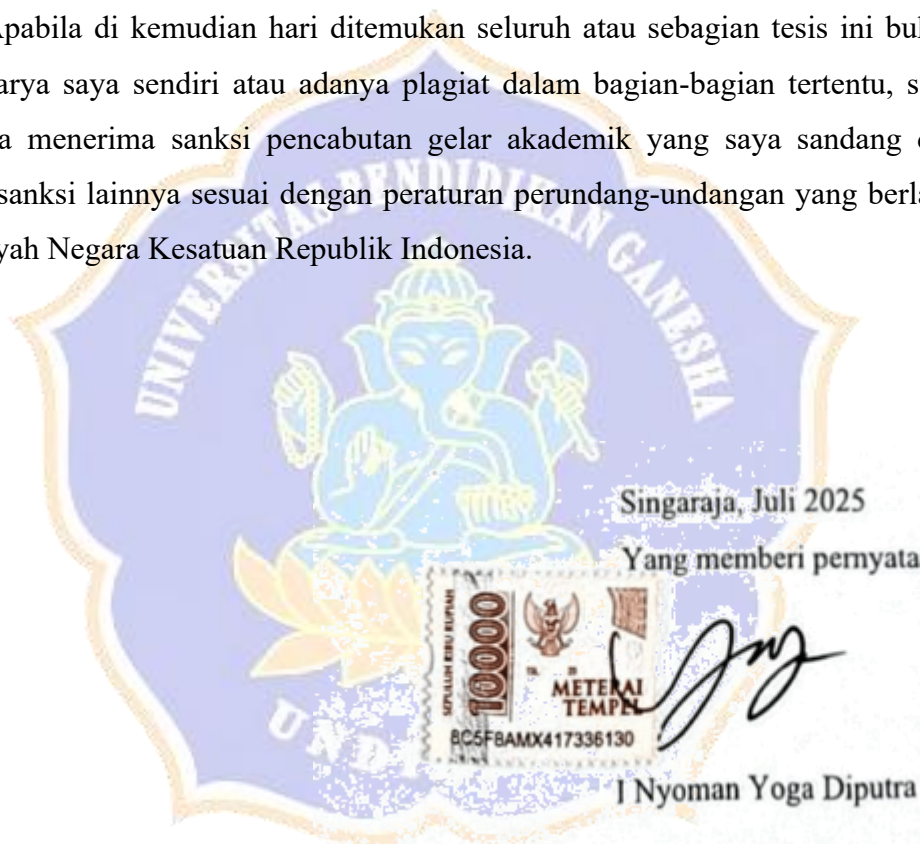


Prof. I Nyoman Jampel, M.Pd
NIP. 1959010 198603 1 003

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmatnya Tesis yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Lay up Shooting* dan *Finger roll Lay up* Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket Ditinjau Dari Kekuatan Otot Lengan Pada Siswa Menengah Atas”, Tesis ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar Magister Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan Tesis ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis, mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan.,M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha. yang telah memberikan semangat dan motivasi terhadap civitas akademik undiksha.
2. Prof. Dr. I Nyoman Jampel.,M.Pd. selaku Direktur Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan semangat dan motivasi terhadap mahasiswa pascasarjana undiksha.
3. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,M.Or.,AIFO-P. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga, sekaligus sebagai Penguji tesis yang telah memberikan dukungan, waktu dan motivasi selama proses penyelesaian tesis.
4. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd.,M.Pd.,AIFO-P. selaku sekprodi Program Studi Pendidikan Olahraga, sekaligus sebagai Penguji tesis yang telah memberikan dukungan, waktu dan motivasi selama proses penyelesaian tesis.
5. Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing I, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dengan ketelitian, kecermatan, dan kesabaran dari awal sampai terselesaikannya tesis ini.
6. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dengan ketelitian, kecermatan, dan kesabaran dari awal sampai terselesaikannya tesis ini.
7. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or selaku penguji tesis yang telah

memberikan masukan dan saran untuk penyempurnaan tesis ini.

8. Bapak dan Ibu Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan ilmu, saran, dan masukan, yang memudahkan penulisan tesis ini.
9. Drs. I Made Agus Suarsika, M.Pd. selaku Kepala SMA Negeri 10 Denpasar, yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang beliau pimpin.
10. Guru-guru, staf pegawai dan peserta didik di lingkungan di SMA Negeri 10 Denpasar, yang memberikan dan kenyamanan serta bimbingan sehingga penelitian dapat berjalan lancar
11. Teman-teman mahasiswa prodi pendidikan olahraga S2 angkatan tahun 2023, yang meberikan semangat dan dukungan, pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
12. Dukungan keluarga atas emosional, kepercayaan, dan motivasi yang telah diberikan.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penulisan Tesis ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam Tesis ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan Tesis ini. Penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak dan Penulis berharap Tesis ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja 2025
Penulis

I Nyoman Yoga Diputra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	vii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Bola Basket	8
2.1.2 Hakikat <i>Shooting</i> Bola Basket	9
2.1.3 <i>Lay Up Shooting</i>	11
2.1.4 <i>Finger Roll Lay Up</i>	16
2.1.5 Hakikat Otot Lengan.....	18
2.1.6 Pelatihan.....	22
2.1.7 Prinsip-prinsip Pelatihan	23
2.1.8 Sistematika Pelatihan	27
2.2 Kajian Penelitian Relevan	30
2.3 Kerangka Pikir.....	33
2.3.1 Keterkaitan antara Jenis Pelatihan Teknik Shooting terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket	33
2.3.2 Keterkaitan antara Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket.....	34
2.3.3 Keterkaitan antara Jenis Pelatihan Teknik Shooting dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket.....	35
2.4 Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
3.1 Jenis Penelitian	38

3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	39
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	39
3.4	Variabel Penelitian	41
3.5	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	42
3.5.1	Teknik Pengumpulan Data	42
3.5.2	Instrumen Pengumpulan Data	43
3.6	Teknik Analisis Data	48
3.7	Jadwal Penelitian	51
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
4.1	Deskripsi Umum Hasil Penelitian	52
4.2	Hasil Uji Prasyarat.....	54
4.3	Hasil Uji Hipotesis	56
4.4	Pembahasan	64
4.4.1	Perbedaan Hasil Ketepatan <i>Shooting</i> pada Peserta Ekstrakurikuler yang Mendapat Pelatihan <i>Lay Up Shoot</i> dengan <i>Finger Roll Lay Up</i>	64
4.4.2	Interaksi antara <i>Lay Up Shoot</i> dengan <i>Finger Roll Lay Up</i> dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Ketepatan <i>Shooting</i>	67
4.4.3	Perbedaan Hasil Ketepatan <i>Shooting</i> pada Peserta Ekstrakurikuler yang Mendapat Pelatihan <i>Lay Up Shoot</i> dengan <i>Finger Roll Lay Up</i> Ditinjau dari Kekuatan Otot Lengan Kategori Tinggi	70
4.4.4	Perbedaan Hasil Ketepatan <i>Shooting</i> pada Peserta Ekstrakurikuler yang Mendapat Pelatihan <i>Lay Up Shoot</i> dengan <i>Finger Roll Lay Up</i> Ditinjau dari Kekuatan Otot Lengan Kategori Rendah	73
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	78
5.1	Kesimpulan.....	78
5.2	Saran	79
	DAFTAR PUSTAKA.....	81
	LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Rekapitulasi Hasil Data Penelitian.....	52
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas.....	56
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis Pertama	57
Tabel 4.5 Rata-Rata Nilai Peningkatan Ketepatan Shooting	58
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis Kedua	59
Tabel 4.7 Hasil Uji Lanjut Tukey	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Lay Up	12
Gambar 2.2 Gerakan Fase Persiapan	14
Gambar 2.3 Gerakan Fase Pelaksanaan	14
Gambar 2.4 Gerakan Lay Up	16
Gambar 2.5 Finger Roll Lay Up	17
Gambar 2.6 Step Type Approach.....	27
Gambar 2.7 Kerangka Berfikir.....	36
Gambar 3.1 Gerakan Push Up.....	44
Gambar 3.2 Lapangan Basket	46
Gambar 3.3 Grafik Program Latihan Per Minggu	47
Gambar 4.1 Rata-Rata Nilai Peningkatan Ketepatan Shooting	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Pelatihan Lay Up Shoot	87
Lampiran 2 Program Pelatihan Finger Roll Lay Up	90
Lampiran 3 Data Hasil Penelitian	93
Lampiran 4 Hasil Analisis Deskriptif	95
Lampiran 5 Hasil Analisis Data Tes Normalitas.....	97
Lampiran 6 Hasil Analissi Data Tes Homogenitas	98
Lampiran 7 Hasil Analisis Untuk Hipotesis Penelitian.....	99
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	102
Lampiran 9 Lampiran 9 Data sampel penelitian.....	105

