

PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* TERHADAP HASIL *UNDER BASKET SHOOT* PADA UKM BOLA BASKET UNIVERSITAS ISLAM 45

Skripsi

Diajukan Untuk Salah Satu Syarat Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Jurusan
Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh :

FARHAN NAJIB NAUFAL

41182191200123

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* TERHADAP HASIL *UNDER BASKET SHOOT* PADA UKM BOLA BASKET UNIVERSITAS ISLAM 45

Oleh:

Farhan Najib Naufal

41182191200123

Telah disetujui oleh:

Pembimbing


Mia Kusumawati, M.Pd

Bekasi, 29 Januari 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi


Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
NIK. 45102072018005

**HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI
SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* TERHADAP HASIL *UNDER
BASKET SHOOT* PADA UKM BOLA BASKET UNIVERSITAS ISLAM 45**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

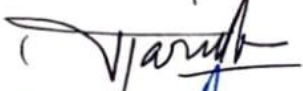
FARHAN NAJIB NAUFAL

41182191200123

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 29 Januari 2026

Susunan Dewan Penguji

Ketua	:	Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd	()
Sekretaris	:	Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd	()
Penguji 1	:	Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd	()
Penguji 2	:	Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd	( 4/02'26)
Penguji 3	:	Dr. Giri Prayogo, M.Pd	( 5/02'26)

Bekasi, 29 Januari 2026

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

NIK. 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0134/UNISMA.FKIP/KD/V/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Farhan Najib Naufal
NPM : 41182191200123
Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh latihan Depth Jump Terhadap Hasil under Basket Shoot pada ukm Bola Basket Universitas Islam 45 Bekasi*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2024/2025 sampai dengan semester Ganjil T.A 2025/2026**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal, 26 Mei 2025


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan :
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Farhan Nabib Naula
NPM : 41182191200123
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Judul : Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompatan Under Basket shoot pada UKM Bola Basket Universitas Islam 45 Bekasi
Pembimbing : Mia Kusumawati, M. Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

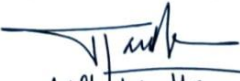
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	26/5/25	Penyerahan SK Pembimbing	
2	6/6/25	Pembuatan bab I, Perencanaan yg terdapat	
3	13/6/25	Pembuatan bab II, sumber max with	
4	20/6/25	Pembuatan bab III, metode penelitian cet	
5	11/7/25	Buat Program latihan	
6	25/7/25	ACE Sempit	
7	30/6/25	lakukan penelitian, pertukiprasan ket	
8	4/10/25	Selesai melakukan penelitian terdapat	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	12/12/25	Revisi bab IV tabel perbaikan	Dr.
10	11/12/25	Revisi bab V perbaikan penpoint	Dr.
11	2/1/26	Revisi draft Skripsi	Dr.
12	5/1/26	Assesment	Dr.

Bekasi, 16 Januari 2026.....

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


Dr. Andhika Haryanto M.Pd

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini

Nama : Farhan Najib Naufal

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191200123

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Depth jump* Terhadap Hasil *Under Basket Shoot* Pada Ukm Bola Basket Universitas Islam 45”** ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini merupakan karya asli penulis dan bukan hasil plagiarisme, pencurian, maupun pemanfaatan karya pihak lain, baik secara material maupun nonmaterial. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, penulis bersedia diproses sesuai ketentuan yang berlaku dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik institusi ini.

Bekasi, 21 Januari 2026

Yang membuat pernyataan


Farhan Najib Naufal

MOTTO & PERSEMBAHAN

MOTTO

مَنْ أَرَادَ الدُّنْيَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ، وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ، وَمَنْ أَرَادَهُمَا مَعًا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ

(Barang siapa menginginkan dunia, hendaklah ia dengan ilmu; barang siapa menginginkan akhirat, hendaklah ia dengan ilmu; dan barang siapa menginginkan keduanya, hendaklah ia dengan ilmu)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh syukur dan hormat, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Saya ingin mengucapkan kepada Kedua orang tua tercinta yaitu bapak saya yang bernama E.Saprudin APN, S.Pd. dan ibu saya yang bernama Rahmatulaeliah, S.Pd. mereka semua yang telah menjadi semangat dan motivasi saya selama mengerjakan skripsi ini.
2. Dosen pembimbing yaitu Ibu Mia Kusumawati, M.Pd. yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan ilmu serta pengetahuan berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Teman-teman dan rekan seperjuangan yang bersedia menjadi tempat keluh kesah serta suka dan duka selama duduk di bangku kuliah sampai di tahap penulisan skripsi ini.
4. Almameter tercinta yang menjadi tempat saya menimba ilmu dan menambah relasi betapa indahnya dunia perkuliahan.

ABSTRAK

Permainan bola basket menuntut kombinasi kemampuan fisik dan teknik yang optimal, salah satunya keterampilan *under basket shoot*. Berdasarkan pengamatan awal pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket Universitas Islam 45, tingkat keberhasilan *under basket shoot* masih tergolong rendah, yang diduga disebabkan oleh kurang optimalnya daya ledak otot tungkai. Salah satu metode latihan yang diyakini efektif untuk meningkatkan kemampuan lompatan dan akurasi tembakan adalah latihan *depth jump*, yang termasuk dalam latihan plyometrik dan memanfaatkan mekanisme *stretch-shortening cycle* (SSC) untuk menghasilkan gerakan eksplosif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *depth jump* terhadap kemampuan *under basket shoot* pada pemain UKM Bola Basket Universitas Islam 45. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain *One-Group Pretest–Posttest Design*. Subjek penelitian terdiri dari 12 pemain yang mengikuti program latihan *depth jump* selama enam minggu dengan frekuensi dua kali per minggu. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *under basket shoot* untuk mengukur kemampuan tembakan jarak dekat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil pretest dan posttest. Hasil penelitian diharapkan dapat menunjukkan bahwa latihan *depth jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *under basket shoot*. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dan atlet dalam menyusun program latihan yang terstruktur dan berbasis bukti ilmiah guna meningkatkan performa teknik dasar bola basket di tingkat universitas.

Kata kunci: *Depth jump*, daya ledak otot tungkai, *Under Basket Shoot*, bola basket.

ABSTRACT

Basketball requires an optimal combination of physical and technical abilities, one of which is the *under basket shoot* skill. Based on preliminary observations of the Basketball Student Activity Unit (UKM) at Universitas Islam 45, the success rate of *under basket shoot* performance remains relatively low, which is presumed to be caused by insufficient lower limb explosive power. One training method considered effective for improving jumping ability and shooting accuracy is the *depth jump*, a plyometric exercise that utilizes the *stretch-shortening cycle* (SSC) to produce explosive movements.

This study aims to examine the effect of *depth jump* training on *under basket shoot* performance among players of the Basketball UKM at Universitas Islam 45. The research employed a quasi-experimental method using a *One-Group Pretest–Posttest Design*. The subjects consisted of 12 players who participated in a six-week *depth jump* training program conducted twice per week. The research instrument used was an *under basket shoot* test designed to measure close-range shooting performance before and after the training intervention.

Data analysis was conducted using a *paired sample t-test* to determine differences between pretest and posttest results. The findings are expected to demonstrate that *depth jump* training has a significant effect on improving *under basket shoot* performance. The results of this study are expected to provide practical insights for coaches and athletes in developing structured and evidence-based training programs to enhance fundamental basketball skills at the university level.

Keywords: *Depth jump, leg muscle explosive power, Under Basket Shoot, basketball.*

KATA PENGANTAR

Bissmillahirrahmannirrahim

Puji serta syukur kepada Allah SWT dengan limpahan kasih dan bimbingannya, penulis bersyukur segala rahmat dan petunjuk yang telah diberikan kepadanya, memungkinkan penyelesaian skripsi berjudul “PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* TERHADAP HASIL *UNDER BASKET SHOOT* PADA UKM BOLA BASKET UNIVERSITAS ISLAM 45”. Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari persyaratan kelulusan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam 45. Terima kasih disampaikan untuk berbagai pihak yang telah memberikan motivasi sehingga penelitian ini dapat berhasil.

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 yang telah memberikan motivasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri, M.Pd. selaku Pimpinan tertinggi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.
4. Bapak Muflikhul Fajri, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

6. Bapak dan Ibu Dosen beserta staf Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45.
7. Pasangan, sahabat, teman-teman yang selalu memberikan dukungan
8. Serta beberapa pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Kami mengakui bahwa tugas skripsi ini memiliki beberapa kelemahan dan kesalahan. Saya berharap pendapat dan saran untuk memperbaiki dan menyempurnakannya, dengan harapan bahwa tugas skripsi yang saya buat ini dapat memberikan nilai atau kegunaan yang signifikan dalam dunia Pendidikan, diterapkan di kehidupan sehari-hari, dan dapat dikembangkan lebih baik oleh orang banyak.

Bekasi, 3 Januari 2026

Farhan Najib Naufal

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO & PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kerangka Teori.....	11
1. Hakikat Bola Basket	11
2. Teknik Permainan Bola Basket	13
3. Konsep Dasar Latihan <i>Plyometrics</i>	24
4. <i>Depth jump</i> Dalam <i>Plyometrics</i> Training.....	26
5. Teknik <i>Under Basket Shoot</i> dan Faktor yang Mempengaruhinya.....	29
B. Penelitian Relevan	31

C.	Kerangka Berpikir	33
D.	Hipotesis Penelitian	35
E.	Profil Ukm Bola Basket Universitas Islam 45	36
BAB III PROSEDUR PENELITIAN		38
A.	Metode Penelitian	38
B.	Populasi Dan Sampel Penelitian	39
C.	Tempat Dan Waktu Penelitian	41
D.	Desain Dan Instrumen Penelitian	41
E.	Prosedur Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		50
A.	Deskripsi Data	50
B.	Hasil Penelitian	52
C.	Uji Hipotesis	55
D.	Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		59
A.	Kesimpulan	59
B.	Saran	60
DAFTAR PUSTAKA		61
LAMPIRAN		66

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Deskripsi Hasil tes <i>Under Basket Shoot</i> kelompok eksperimen	51
Tabel 4. 2 Hasil tes <i>Under Basket Shoot</i>	52
Tabel 4. 3 Uji Normalitas (Shapiro–Wilk).....	53
Tabel 4. 4 Uji Homogenitas	54
Tabel 4. 5 Uji-t Berpasangan (<i>Paired Sample T-Test</i>).....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Dribbling</i>	15
Gambar 2. 2 <i>Passing</i>	17
Gambar 2. 3 <i>Shooting</i>	19
Gambar 2. 4 <i>Rebounding</i>	20
Gambar 2. 5 <i>Pivoting</i>	22
Gambar 2. 6 <i>Defense</i>	24
Gambar 2. 7 <i>Depth jump</i>	27
Gambar 2. 8 <i>Under Basket Shoot</i>	30
Gambar 2. 9 Kerangka Berpikir	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Uji Spss Jumlah, Mean, Standar Deviasi, Dan Varian	66
Lampiran 1. 2 Spss Uji Normalitas (Shapiro–Wilk).....	67
Lampiran 1. 3 uji homogenitas.....	67
Lampiran 1. 4 Spss Uji T	68
Lampiran 1. 5 Jadwal Latihan	69
Lampiran 1. 6 Program Latihan	72
Lampiran 1. 7 Sk Pembimbing	84
Lampiran 1. 8 Permohonan Izin Penelitian.....	85
Lampiran 1. 9 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	86
Lampiran 1. 10 Frekuensi Bimbingan.....	87
Lampiran 1. 11 Dokumentasi Penelitian.....	89
Lampiran 1. 12 Daftar Riwayat Hidup.....	92