

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### **Lampiran *Pretest***

*Pretest* dengan mengukur akurasi tembakan jump shoot 2 points

Cabang olahraga : Bola Basket

Waktu : 60 menit

Jumlah atlet : 10

Sesi : Pretest

Peralatan : Bola basket ukuran 6 (sesuai standar SMP), Cone untuk menandai 5 titik

lokasi tembakan (*Spot*), Lembar Penilaian (*Score Sheet*) dan alat tulis,  
Peluit.

| NO | Materi Latihan                                                             | Waktu       | Keterangan                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengantar :<br>a. Dibariskan<br>b. Do'a<br>c. Penjelasan<br><i>Pretest</i> | 5<br>menit  | Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan                   |
| 2  | Pemansan :<br>a. Gerakan statis, dinamis<br>b. Jogging                     | 15<br>menit | Atlet melakukan pemanasan gerakan statis, dinamis kemudian <i>jogging</i> |
| 3. | <i>Pretest</i>                                                             | 60<br>menit | Atlet melakukan jump shoot dalam garis 2 point dengan 5 posisi            |

### Lampiran Program Latihan

|                                                    |                                      |                                                                                                                                            |                                            |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Fase 1<br><i>Mekanika Gerak &amp; Sinkronisasi</i> | - <i>Form Shooting (Close Range)</i> | - Menembak dari jarak 1–2 meter; fokus pada posisi siku, <i>release point</i> , dan <i>follow-through</i> di titik tertinggi.              | 3 set × 10 tembakan (30 tembakan)          |
| Fase 1<br><i>Mekanika Gerak &amp; Sinkronisasi</i> | - Catch & Jump Shoot                 | - Menerima operan di 5 titik <i>spot shooting</i> , melakukan <i>stop-step</i> , lalu <i>jump shoot</i> dari posisi diam.                  | 3 set × 5 titik (15 tembakan)              |
| Fase 2<br>Rotasi 5 Titik & Perpindahan Posisi      | - <i>5-Spot Sequential Drill</i>     | - Menembak dari 5 titik <i>spot shooting</i> secara berurutan/rotasi (Corner-Wing-Top-Wing-Corner) untuk melatih transisi pergerakan kaki. | 3 set × 5 titik (15 tembakan)              |
| Fase 2<br>Rotasi 5 Titik & Perpindahan Posisi      | - <i>Move &amp; Spot Shoot Drill</i> | - <i>Jogging</i> dari tengah lapangan menuju salah satu dari 5 titik <i>spot</i> , menerima operan, lalu <i>jump shoot</i> .               | 3 set × 5 titik × 2 tembakan (30 tembakan) |

|                                                        |                                   |                                                                                                                       |                                   |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Fase 3<br>Kecepatan<br>Rilis &<br>Otomatisasi<br>Gerak | - <i>Pressure Spot Drill</i>      | - <i>Jump shoot</i> di 5 titik dengan gangguan bek pasif untuk melatih konsistensi lompatan di bawah tekanan.         | 3 set × 10 tembakan (30 tembakan) |
| Fase 3<br>Kecepatan<br>Rilis &<br>Otomatisasi<br>Gerak | - <i>Speed Spot Rapid Drill</i>   | - Menembak dari 5 titik secara bergantian dengan jeda waktu cepat (simulasi pola perpindahan tes <i>speed spot</i> ). | 2 set × 10 tembakan (20 tembakan) |
| Fase 4<br>Simulasi Tes                                 | - <i>Off the Dribble to Spot.</i> | - <i>Dribble</i> menuju salah satu dari 5 titik <i>spot, jump stop</i> , lalu <i>jump shoot</i> di titik tertinggi.   | 3 set × 10 tembakan (30 tembakan) |

|                        |                                         |                                                                                                                                             |                                 |
|------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Fase 4<br>Simulasi Tes | - <i>Speed Spot Shooting Simulation</i> | - Simulasi tes 100%:<br>Menembak sebanyak mungkin dari 5 titik berbeda dalam waktu 60 detik dengan berpindah titik setiap setelah menembak. | 3 set × 60 detik (~30 tembakan) |
|------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|

**Lampiran *Posttest***

*Posttest* dengan mengukur akurasi tembakan jump shoot 2 points dengan 5 spot shooting

| <b>NO</b> | <b>Materi Latihan</b>                                                       | <b>Waktu</b>        | <b>Keterangan</b>                                                         |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>  | Pengantar :<br>a. Dibariskan<br>b. Do'a<br>c. Penjelasan<br><i>Posttest</i> | <b>5<br/>menit</b>  | Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan                   |
| <b>2</b>  | Pemansan :<br>c. Gerakan statis, dinamis<br>d. Jogging                      | <b>15<br/>menit</b> | Atlet melakukan pemanasan gerakan statis, dinamis kemudian <i>jogging</i> |
| <b>3.</b> | <i>Posttest</i>                                                             | <b>60<br/>menit</b> |                                                                           |

### Lampiran Dokumentasi Sesi Latihan



## Lampiran Dokumentasi Pretest



### Lampiran Dokumentasi Posttest



### Lampiran Hasil *Pretest* dan *Posttest*

#### *pretest*

| No<br>mo<br>r | Nama        | Ti-<br>tik<br>1<br>Cor<br>ner<br>(L) | Titik<br>2<br>Win<br>g<br>(L) | Ti-<br>tik 3<br>TO<br>P | Titik<br>4<br>Win<br>g (R) | Ti-<br>tik<br>5<br>Cor<br>ner<br>(R) | Total<br>Ma-<br>suk<br>(Skor<br>) | Akuras<br>i | kriteria           |
|---------------|-------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------------|
| 1             | Wil-<br>dan | 0                                    | 0                             | 5                       | 5                          | 0                                    | 10                                | 40%         | kurang             |
| 2             | Rifki       | 5                                    | 5                             | 5                       | 5                          | 5                                    | 25                                | 100%        | sangat baik        |
| 3             | Par-<br>ham | 0                                    | 0                             | 5                       | 0                          | 5                                    | 10                                | 40%         | kurang             |
| 4             | Zidan       | 0                                    | 5                             | 5                       | 5                          | 0                                    | 15                                | 60%         | baik               |
| 5             | Bagas       | 5                                    | 0                             | 5                       | 5                          | 0                                    | 15                                | 60%         | baik               |
| 6             | Juan        | 0                                    | 0                             | 5                       | 5                          | 0                                    | 10                                | 40%         | kurang             |
| 7             | Fazrin      | 0                                    | 0                             | 5                       | 0                          | 0                                    | 5                                 | 20%         | sangat ku-<br>rang |
| 8             | Rijal       | 0                                    | 5                             | 5                       | 5                          | 0                                    | 15                                | 60%         | baik               |
| 9             | Yahya       | 0                                    | 0                             | 5                       | 0                          | 0                                    | 5                                 | 20%         | sangat ku-<br>rang |
| 10            | Syahru<br>l | 0                                    | 5                             | 5                       | 5                          | 0                                    | 15                                | 60%         | baik               |

#### *Posttes*

| No-<br>mo<br>r | Nama        | Ti-<br>tik 1      | Titik<br>2 | Ti-<br>tik 3<br>TO<br>P | Titik<br>4<br>Win<br>g (R) | Ti-<br>tik 5<br>Cor<br>ner<br>(R) | Total<br>Ma-<br>suk<br>(Skor<br>) | Akuras<br>i | Kriteria       |
|----------------|-------------|-------------------|------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------|
|                |             | Cor<br>ner<br>(L) | Win<br>g   |                         |                            |                                   |                                   |             |                |
|                |             |                   | (L)        |                         |                            |                                   |                                   |             |                |
| 1              | Wildan      | 5                 | 5          | 5                       | 0                          | 5                                 | 20                                | 80%         | sangat<br>baik |
| 2              | Rifki       | 5                 | 5          | 5                       | 5                          | 5                                 | 25                                | 100%        | sangat<br>baik |
| 3              | Par-<br>ham | 0                 | 5          | 5                       | 5                          | 0                                 | 15                                | 60%         | baik           |
| 4              | Zidan       | 5                 | 5          | 5                       | 0                          | 5                                 | 20                                | 80%         | sangat<br>baik |
| 5              | Bagas       | 5                 | 5          | 5                       | 5                          | 5                                 | 25                                | 100%        | sangat<br>baik |
| 6              | Juan        | 5                 | 5          | 0                       | 5                          | 0                                 | 15                                | 60%         | baik           |
| 7              | Fazrin      | 5                 | 0          | 5                       | 5                          | 5                                 | 15                                | 60%         | baik           |

|    |             |   |   |   |   |   |    |      |             |
|----|-------------|---|---|---|---|---|----|------|-------------|
| 8  | Rijal       | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 | 80%  | sangat baik |
| 9  | Yahya       | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 20 | 80%  | sangat baik |
| 10 | Syahru<br>l | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | 100% | sangat baik |

**Lampiran Uji Normalitas**

| Kelompok                  | Shapiro-Wilk |                   |             |        |
|---------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|
|                           | Statistik    | Derajat Kebebasan | Signifikasi | Ket    |
| Pretest 5 Speed Shooting  | 0.887        | 10                | 0.157       | Normal |
| Posttest 5 Speed Shooting | 0.832        | 10                | 0.035       | Normal |

## Lampiran Surat Pengantar Penelitian

5/5/26, 8:48 AM Surat Ijin Penelitian Mohamad Rizki Bayu Pratama - Google Docs



**UNIVERSITAS GALUH**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Kampus: Jl. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Jawa Barat  
 Website: <https://kip.unigal.ac.id/> Email: [kip@unigal.ac.id](mailto:kip@unigal.ac.id)

---

Nomor : 474 /21/SP/KM/DIV/2026 Ciamis, 5 mei 2026.

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada  
 Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Panumbangan .  
 Di Tempat

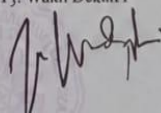
Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan Karya Ilmiah/Skripsi Mahasiswa FKIP Universitas Galuh Ciamis :

Nama : Mohamad Rizki Bayu Pratama  
 NIM : 2124220011  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Tingkat/Semester : IV / VIII

Kami mohon dengan hormat horman Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan merektikan izin depada kepada niaa kepada untuk melakukan penelitian dan pempmpfuh laiah sehtugasanehalisan karya ilmiai (skripsi) yang berjudul : **Pegayuh Latitan Drill Shoot Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bola Basket Pada Siswa SMP**

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Pj. Wakil Dekan I  
  
**Dr. Yoni Wijayanti, M.Hum., M.Pd.**  
**NIK. 01.3112770251**

Tembusan  
 1. Prodi di FKIP UNIGAL  
 2. Patella DBS  
 3. Arsip

[https://docs.google.com/document/d/1KOT1S78\\_RR8BLUEK28\\_RR0H8B/8p0yU4q5iaFZ7TUABn753c110](https://docs.google.com/document/d/1KOT1S78_RR8BLUEK28_RR0H8B/8p0yU4q5iaFZ7TUABn753c110) 1/1

## Lampiran Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>PEMERINTAH KABUPATEN CIAMIS<br/>DINAS PENDIDIKAN<br/><b>SMP NEGERI 1 PANUMBANGAN</b><br/>Jalan Raya Panumbangan No. 163<br/>Telepon (0265)455669<br/>e-mail : smpn1panumbangan@gmail.com Kode Pos 46263</p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

---

Nomor : 000.9 /206/PEN/2026  
 Lampiran : -  
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada,  
 Yth. Dekan  
**UNIVERSITAS GALUH**

Berdasarkan surat permohonan izin memperoleh data dari Universitas Galuh Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nomor : 743/21/SP/KMH/WDI/IX/2026 tanggal 09 Juni 2026, maka dengan ini kami selaku Kepala SMPN 1 Panumbangan memberikan Izin kepada :

N a m a : **Mohammad Rizki Bayu Pratama**  
 N I M : 2124220011  
 Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani

Telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi S1 Pendidikan Jasmani di SMPN 1 Panumbangan dari tanggal 15 Juni sampai dengan 31 Juli 2026.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Panumbangan, 31 Agustus 2026  
 Kepala Sekolah,  
  
**SUDARI, S.Pd. M.Pd**  
 NIP. 197005221998031 006



## Lampiran Surat Keterangan Pembimbing Skripsi



**YAYASAN PENDIDIKAN GALUH CIAMIS**  
**UNIVERSITAS GALUH**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Kampus: Jl. R.E. Martadinata No. 150 Tlp. (0265) 772192 Fax 771955 Ciamis

**SURAT KEPUTUSAN**  
**DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS GALUH**  
**NOMOR : 059/21/SK/AK/D/III/2026**

Tentang  
**PENETAPAN JUDUL DAN PEMBIMBING SKRIPSI**  
**MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

Dekan FKIP Universitas Galuh

- Menimbang : a. Bahwa upaya membantu keberhasilan dalam penyelesaian laporan akhir studi mahasiswa (Skripsi), maka diperlukan SK. Penetapan Judul dan Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi;
- b. Bahwa SK. Penetapan Judul dan Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi sebagaimana dijelaskan diatas perlu ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan;
- Mengingat : 1. Undang-undang nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia tahun 2012 nomor 158, tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia nomor 5336);
2. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
3. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional nomor: 184/U/2001, tentang Pedoman Pengawasan, Pengendalian, dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana, dan Pascasarjana;
4. Surat Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi nomor: 114/Dikti/Kep/1998 tentang Penggabungan 5 (lima) Sekolah Tinggi di Lingkungan Yayasan Pendidikan Galuh Ciamis menjadi Universitas Galuh;
5. Surat Edaran Dikti nomor: 2705/D/T/1998, tentang Persyaratan Pimpinan Perguruan Tinggi Negeri/Swasta;
6. Surat Keputusan Dewan Pengurus Yayasan Pendidikan Galuh nomor: 59/SK/YPG-Cms/IX/1998 tentang pengukrnan berdirinya Universitas Galuh yang diselenggarakan oleh Yayasan Pendidikan Galuh;
7. Akta Notaris Nomor 21 tanggal 29 Maret 2014 tentang Anggaran Dasar Yayasan Pendidikan Galuh Ciamis;
8. Peraturan Yayasan Pendidikan Galuh Ciamis Nomor 1 Tahun 2025 tentang Perubahan atas Peraturan Yayasan Pendidikan Galuh Ciamis Nomor 1 Tahun 2024 tentang Statuta Universitas Galuh;
9. Surat Keputusan Pengurus Yayasan Pendidikan Galuh Ciamis Nomor 141/SK/YPG-Cms/XI/2024, tanggal 29 November 2024, tentang Pemberhentian dan Pengangkatan Dosen Dalam Jabatan Struktural di Lingkungan Universitas Galuh, Masa Jabatan sampai dengan penetapan rektor 2026;
10. Pedoman Akademik Universitas Galuh;
- Memperhatikan : Surat Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Nomor: 143/24/SP/KU/D/III/2026 Tanggal 6 Maret 2026 perihal Usulan SK Bimbingan Skripsi;

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan
- Pertama : Judul skripsi mahasiswa yang beridentitas;
- Nama : Mohamad Rizki Bayu Pratama
- NPM : 2124220011
- Prodi : Pendidikan Jasmani
- Judul SKripsi : pengaruh latihan plyometric terhadap kemampuan jump shoot bola basket pada siswa SMP
- Kedua : Mengangkat pembimbing skripsi mahasiswa seperti yang tertulis pada diktum pertama sebagai berikut;
- Pembimbing I : Dr. Nana Sutisna, M.Pd.
- Pembimbing II : Isna Daniyati N., M.Pd.
- Ketiga : Pembimbing skripsi memperoleh penghargaan atas pelaksanaan tugasnya berdasarkan peraturan yang berlaku di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh;
- Keempat : Sorat Keputusan ini berlaku sampai dengan **31 Januari 2027**, dengan ketentuan apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diubah sebagaimana mestinya;

Ditetapkan di : Ciamis  
 Pada tanggal : 6 Maret 2026  
 Pengetahuan Dekan,  
  
**Dr. Nana Sutisna, M.Pd.**  
 NID. 3112770457