

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS LATIHAN LOMPAT RINTANGAN DAN  
*OVERHEAD PASS* TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT*  
PADA PERMAINAN BOLA BASKET DI SMP NEGERI 3  
KARANGANYAR**

**SKRIPSI**

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi  
pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta



Oleh

**ONITA WARDANI**  
**E2013036**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2017**

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS LATIHAN LOMPAT RINTANGAN DAN  
*OVERHEAD PASS* TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT*  
PADA PERMAINAN BOLA BASKET DI SMP NEGERI 3  
KARANGANYAR**

**SKRIPSI**

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi  
pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Oleh

**ONITA WARDANI**  
**E2013036**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2017**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS LATIHAN LOMPAT RINTANGAN DAN  
*OVERHEAD PASS* TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT*  
PADA PERMAINAN BOLA BASKET DI SMP NEGERI 3  
KARANGANYAR**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Fisioterapi pada program studi D4 Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikat dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapat gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Juli 2018

Onita Wardani  
E2013036

## PERSYARATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai citivas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta,  
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Onita Wardani

NIM : E2013036

Jenis karya : Skripsi

Judul : Perbedaan Efektivitas Latihan Lompat Rintangan dan *Overhead Pass* terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* pada Permainan Bola Basket di SMP Negeri 3 Karanganyar

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (Non Exclusive Royalty Free Right) kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media atau formakan, mengelola dalam bentuk pengakalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal, 12 juli 2018

Yang menyatakan

Onita Wardani

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS LATIHAN LOMPAT RINTANGAN DAN  
*OVERHEAD PASS* TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT*  
PADA PERMAINAN BOLA BASKET DI SMP NEGERI 3  
KARANGANYAR**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi Program Studi D IV  
Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, November 2017

Pembimbing I

Pembimbing II

Yudha Wahyu Putra, SSt.FT., M.Or.  
NIK. 120.05.13

Winarni, S.SiT., MPH.  
NIDN.0627017401

Mengetahui,  
Kaprosdi DIV Fisioterapi

Maskun Pudjianto, S.MPH., M.Kes  
NIDK. 990600450

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS LATIHAN LOMPAT RINTANGAN DAN  
*OVERHEAD PASS* TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT*  
PADA PERMAINAN BOLA BASKET DI SMP NEGERI 3  
KARANGANYAR**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta. Proposal skripsi ini telah diujikan pada ujian skripsi pada tanggal 20 Desember 2017 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Desember 2017

Mengesahkan,

- Penguji
1. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or.  
NIK.119.05.13 (.....)
  2. Yudha Wahyu Putra, SSt.FT., M.Or.  
NIK. 120.05.13 (.....)
  3. Winarni, S.SiT., MPH.  
NIK. 0627017401 (.....)

Mengetahui,  
Kaprosdi DIV Fisioterapi

Maskun Pudjianto, S.MPH., M.Kes  
NIDK. 990600450

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Perbedaan Efektivitas Latihan Lompat Rintangan dan *Overhead Pass* terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan Bola Basket di SMP Negeri 3 Karanganyar”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat kelulusan Program Studi Diploma IV Fisioterapi. Penulis menyadari bahwa di dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Ririn Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
2. Maskun Pudjianto, S.MPH., M.Kes selaku Ketua Program Studi D IV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
3. Ibu Winarni, S. SiT., MPH selaku wakil Ketua Program Studi D IV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Rini Widarti, SSt.FT., M.Or selaku penguji terimakasih atas segala arahan, motivasi dan saran bagi penulis
5. Bapak Yudha Wahyu Putra, SSt.FT., M.Or dan Ibu Winarni, S. SiT., MPH selaku pembimbing terimakasih atas segala arahan, motivasi, dan saran bagi penulis
6. Segenap dosen pengajar Program Studi D IV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan ilmunya
7. Bapak ibu guru SMP Negeri 3 Karanganyar dan Pelatih bola basket atas bantuannya
8. Orang tua, keluarga, serta sahabat yang sudah memberikan dukungan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini

9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan DIV Fisioterapi angkatan 2013 yang sudah bersama-sama berjuang menuju gelar STr.Ftr.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala saran dan kritik yang membangun dari semua pihak untuk perbaikan skripsi ini dan semoga bermanfaat bagi kita semua.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Surakarta, 20 Desember 2017

Penulis

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur penulis panjatkan atas rahmat dan nikmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat kelulusan Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta dengan judul skripsi “Perbedaan Efektivitas Latihan Lompat Rintangan dan *Overhead Pass* terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan Bola Basket di SMP Negeri 3 Karanganyar”. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kelancaran, kemudahan, dan kekuatan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini
2. Ibu dan ayah yang selalu memberikan doa, dukungan, dan pengorbanan tanpa batas. Terima kasih untuk secangkir teh hangat yang selalu dibuatkan saat sedang mengerjakan skripsi ini dan waktu untuk menemani saat pembuatan skripsi
3. Kakakku Abbe, Adikku Blenda dan segenap keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, dorongan, serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Segenap dosen-dosen pengajar Program Studi D IV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan begitu banyak ilmu dan pengalaman berharga
5. Teman-temanD IV Fisioterapi angkatan 2013, dan terimakasih teman teman adik tingkat angkatan 2014, 2015 dan angkatan 2016 untuk cerita, pengalaman, dan kenangannya, semoga silaturahmi tetap terjaga dengan baik
6. Sahabatku tersayang yang tanpa lelah selalu memberikan *support* selama ini yang selalu ada membuatku selalu berusaha lebih baik (sahabatku alm. Jariyanto yang selalu memberi motivasi dan bantuan terselesainya skripsi ini yang selalu nyariin dan marah saat saya terlambat datang ke Perpustakaan, sahabatku hoki, matin desita, devik, gilang, dwi, bang bill, sahabat

GAJAH,sahabat LASPIRO, trimakasih untuk bu'e dan pak wayan).Terimakasih banyak sudah memberikan warna dalam persahabatan semoga kita bersama bisa mengapai cita- cita dan bisa dipertemukan kembali dalam kesuksesan dimasa depan, Aamiin.