

## ABSTRAK

**Fadlun Husuna**, 831 408 053. Pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket siswa putr kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo. Pembimbing I Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd, Pembimbing II Eddy Darma P. Duhe, S.Pd, M.Pd. 2012

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Seberapa besar pengaruh penggunaan latihan *plyometrik* terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket khususnya pada siswa putr kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo?

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo.

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat bagi lembaga dan mahasiswa lain guna menambah pengetahuan khususnya dalam bidang metodologi penelitian.

Hipotesis penelitian yang digunakan yaitu  $H_0 =$  tidak terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo.  $H_1 =$  terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMP Negeri 2 Gorontalo. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Random (acak), dimana diambil 20 orang secara acak dari populasi. Variabel yang dikaji dalam penelitian ini meliputi 2 variabel yaitu : variabel bebas adalah latihan *plyometrik* dan variabel terikat adalah kemampuan *lay up shot* dalam permainan bola basket. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode eksperimen.

Hasil pengujian di peroleh  $t_{hitung} = 13.14$ . Nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$  ;  $dk = n-1$  ( $20-1 = 19$ ) di peroleh harga sebesar 1.73. Berdasarkan kriteria Terima  $H_0$  : Jika  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0.05$  ;  $t_{hitung} > t_{tabel}$  - 1. Hal ini menyebabkan hipotesis alternatif atau  $H_1$  dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan menolak  $H_0$  dan menerima  $H_1$ , yang berbunyi terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan *lay up shoot* siswa putr kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo.

Kata kunci : *plyometrik*, *lay up shoot*, dan permainan bola basket