

ABSTRAK

Indra Widiyanto Monoarfa.NIM. 831 408 084. yang menjadi objek penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan Lompat Rintangan Dan Meraih Sasaran Diatas Terhadap Kemampuan *Lay-Up Shoot* Pada Permainan Bola Basket Di SMA Negeri 2 Gorontalo”.Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo 2012.Bimbingan Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd dan Zulkifli Lamusu Spd,Mpd

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh latihan lompat rintangan dan meraih sasaran diatas terhadap kemampuan *lay-up shoot* pada permaian bola basket di SMA Negeri 2 Gorontalo.

Populasi adalah seluruh siswa putra SMA Negeri 2 Gorontalo dengan sampel sebanyak 20 siswa. Teknik analisis yang d gunakan adalah teknik uji t. dari hasil analisis data di peroleh bahwa harga t_{hitung} sebesar 19,7. Sedangkan dari hasil daftar distribusi diperoleh t_{daftar} sebesar 2,09. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa koefisien pengaruh diatas benar benar signifikan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lompat rintangan dan meraih sasaran diatas terhadap kemampuan *lay-up shoot* pada permainan bola basket di SMA Negeri 2 Gorontalo. Dalam hal ini upaya peningkatan hasil latihan melakukan *lay-up shoot* pada permainan bola basket dapat dilakukan dengan latihan yang insentif berupa latihan lompat rintangan dan meraih sasaran diatas.

Kata kunci : Latihan lompat rintangan dan meraih sasaran di atas,*Lay Up Shoot*