

## ABSTRAK

**Candra Mabing, Nim. 832 408 011 “ Pengaruh pelatihan *pliometrik* terhadap kemampuan *jump shot* Pada siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Gorontalo ”.** Skripsi dibawah bimbingan Prof. Dr. Hi. Hariadi Said, M.Si. Dan Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd

Adapun yang menjadi pokok permasalahan pada penelitian ini, yaitu Pengaruh pelatihan *pliometrik* terhadap kemampuan *jump shot* Pada siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Gorontalo.

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang kemampuan siswa dalam kemampuan melakukan *jump shot* pada permainan Bola Basket siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Gorontalo.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan latihan *pliometrik* untuk kemampuan *jump shot* siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Gorontalo kemampuan *jump shot* ini dapat meningkat setelah diberikan tindakan dan mencapai hasil sesuai dengan yang diinginkan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diharapkan kepada pelatih/guru sebagai tenaga pendidik agar memperhatikan latihan guna meningkatkan kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket dalam melakukan teknik *jump shot*.

Hipotesis penelitian ada terdapat pengaruh pelatihan *pliometrik* terhadap kemampuan *jump shoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Gorontalo. Langkah awal pada pengujian hipotesis adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji ini dilakukan setelah selesai melakukan uji homogenitas data terhadap *pre-test* dan *post-test*.

Pada akhir pengujian hipotesis di dapati bahwa ternyata  $t_{hitung} = 16,3$  pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan  $dk = n_i - 1$  daerah penerimaan  $H_o = -2,09$  sampai dengan  $2,09$  sehingga  $t_{hitung}$  untuk hipotesis ini berada di luar daerah penerimaan  $H_o$ . Ini berarti menolak hipotesis nol ( $H_o$ ) dan menerima hipotesis kerja ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa rata-rata latihan *pliometrik* memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan *jump shoot* pada permainan bola basket.

Kesimpulan penelitian ini adalah “terdapat pengaruh pelatihan *pliometrik* terhadap kemampuan *jump shoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Gorontalo”.

Kata Kunci : *Pliometrik* dan Kemampuan *Jump Shoot*