

ABSTRAK

JEFRIYANTO AHMAD NIM: 832 409 160 Pengaruh Pelatihan *Plyometrik* dengan *Multiple Jump* Terhadap Kemampuan Melakukan *Lay Up Shoot* Pada Permainan Bola Basket Siswa SMA Negeri 2 Limboto

Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pelatihan *Plyometrik* dengan *Multiple Jump* Terhadap Kemampuan Melakukan *Lay Up Shoot* Pada Siswa SMA Negeri 2 Limboto.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 2 Limboto yang ditarik secara Random Sumpling. Dalam pengambilan datanya, peneliti memberikan materi pelatihan *Plyometrik* dengan *Multiple Jump* Terhadap Kemampuan Melakukan *Lay Up Shoot* pada cabang olahraga bola basket, metode yang digunakan adalah metode eksperimen dan desain penelitian.

Sesuai dengan hasil analisis dan pembahasannya: hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh pelatihan Plyometrik dengan Multiple Jump terhadap kemampuan melakukan Lay Up Shoot pada permainan bola basket Siswa SMA Negeri 2 Limboto sebelum dan sesudah latihan, dinyatakan diterima dan teruji kebenarannya. Hal ini dibuktikan melalui hasil perhitungan, dimana diperoleh harga *thitung* sebesar 8,67. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga *tdaftar* 1.729 ternyata *thitung* telah berada di dalam daerah penerimaan H_A dengan demikian bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 , Jadi dapat disimpulkan berarti latihan *Multiple Jump* memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan melakukan *Lay Up Shoot* pada permainan Bola Basket.

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

Gorontalo, 2013

Jefriyanto Ahmad