

ABSTRAK

RISKAN R. MAHMUD. Pengaruh Pelatihan *Skipping* terhadap Kemampuan *Jump Shoot* pada Permainan Bola Basket Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Limboto”. Skripsi. Gorontalo. Jurusan Kepelatihan dan Olahraga, Januari 2014.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *jump shoot* pada permainan bola basket siswa kelas X SMA Negeri 2 Limboto.

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas X SMA Negeri 2 Limboto tahun 2013 sebanyak 135 siswa. Sampel yang diambil untuk penelitian sebanyak 20 siswa. Variabel penelitian melibatkan 2 (dua) variabel yaitu: variabel terikat atau tergantung (kemampuan *jump shoot*) dan variabel bebas (pelatihan *skipping*). Teknik pengumpulan data adalah *testee* mengambil tempat digaris yang telah ditentukan sesuai dengan peraturan untuk melakukan tembakan. *testee* segera melakukan tembakan menghadap ring basket. Untuk melakukan *jump shoot* dengan mengulangi selama tembakan yang sama sebanyak mungkin selama 60 detik.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *jump shoot* pada permainan bola basket siswa kelas X SMA Negeri 2 Limboto, dapat diterima dan dijawab.”
2. Bentuk latihan *skipping* dapat memberikan kontribusi adalah kemampuan *jump shoot* ini dapat dipengaruhi hasil yang ditunjukkan setelah eksperimen. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa latihan *skipping* dapat memberikan pengaruh pada kemampuan *jump shoot*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka di simpulkan bahwa penelitian *skipping* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *jump shoot* pada permainan bola basket siswa kelas X SMA Negeri 2 Limboto.

Kata kunci: kemampuan *jump shoot*, permainan bola basket