

ABSTRAK

HANOKO S BAENI. Nim 832 410 053. Skripsi “Perbandingan Latihan *Double Leg Skipping Rope* Dan Latihan *Front Cone Hops* Terhadap Hasil *Jump Shoot* Pada Siswa Kelas X SMK Gotong Royong Telaga”. Pembimbing I Drs.Ruskin,M.Pd dan pembimbing II Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui: pengaruh latihan *double leg skipping rope* terhadap hasil *jump shoot*, pengaruh latihan *front cone hops* terhadap peningkatan hasil *jump shoot*, perbedaan hasil antara latihan *double leg skipping rope* dan latihan *front cone hops* terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa putra kelas X SMK Gotong Royong Telaga dengan Populasi dalam penelitian ini berjumlah 93 orang, yang menjadi sampel 20 orang serta instrumen yang digunakan yaitu tembakan melompat (*jump shoot*).

Berdasarkan hasil pengujian hasil tes awal dan tes akhir latihan *double leg skipping rope* (X_1) untuk variabel terhadap hasil *jump shoot* menunjukkan t_{hitung} sebesar 8,8657, sedangkan dari daftar diperoleh t_{tabel} 1,833. Ternyata t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_a . Dengan demikian H_a diterima dan H_0 di tolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan *double leg skipping rope* memberikan pengaruh positif terhadap hasil *jump shoot*.

Berdasarkan hasil pengujian hasil tes awal dan tes akhir latihan *front cone hops* (X_2) untuk variabel terhadap hasil *jump shoot* menunjukkan t_{hitung} sebesar 9,000, sedangkan dari daftar diperoleh t_{tabel} 1,833. Ternyata t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_a . Dengan demikian H_a diterima dan H_0 di tolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan latihan *front cone hops* memberikan pengaruh positif terhadap hasil *jump shoot*.

Dari hasil perhitungan hipotesis perbedaan X_1 dan X_2 diperoleh t hitung lebih besar dari t tabel atau t_{hitung} 1,8181 > t_{tabel} 1,73 pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Ternyata t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_a . Dengan demikian H_a diterima dan H_0 di tolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan latihan *double leg skipping rope* memberikan hasil lebih efektif dibandingkan latihan *front cone hops* terhadap hasil *jump shoot*

Kata kunci : Hasil *Jump Shoot*, Bola Basket, *Double Leg Skipping Rope*, *Front Cone Hops*.

ABSTRACT

HANOKO S BAENI. Nim 832 410 053. Skripsi “the comparison of Double Leg Skipping Rope training and Front Cone Hops training to the result of Jump Shoot on the students of class X SMK Gotong Royong Telaga”. Advisor I Drs.Ruskin,M.Pd and advisor II Ucoc H. Refiater, S.Pd, M.Pd.

The purpose of this research is to know: the influence of double leg skipping rope training to the result of jump shoot, the influence of front cone hops to the increasing of jump shoot result, the difference result between double leg skipping rope training and front cone hops training to the result of jump shooting in the playing basket ball. This research in experiment research which doing on the boy students of class X SMK Gotong Royong Telaga with population 93 people, sample 20 people and the instrument which used is jump shoot.

Based on the result of pre test and post test double leg skipping rope (X_1) training to the result of jump shoot show t_{hitung} as big as 8,8657, whereas from the list get that t_{tabel} 1,833. Actually the t_{hitung} already exist in the acceptance of H_a area. So, can be concluded that H_a accepted and H_0 pushed away. And can say that training with used double leg skipping rope can give a positive thing to the result of jump shoot.

Based on the result of pre test and post test front cone hops (X_2) training to the result of jump shoot show that t_{hitung} as big as 9,000, whereas from the list get that t_{tabel} 1,833. Actually the t_{hitung} already exist in the acceptance of H_a area. So, can be concluded that H_a accepted and H_0 pushed away. And can say that training with used front cone hops can give a positive thing to the result of jump shoot.

From the result of hypothesis calculating, the difference of X_1 and X_2 get that t_{hitung} more big than t_{tabel} or $t_{hitung} 1,8181 > t_{tabel} 1,73$ on the real standard $\alpha = 0,05$ or level believed 95%. Actually the t_{hitung} already exist in the acceptance of H_a area. So, can be concluded that H_a accepted and H_0 pushed away. And can say that training with used double leg skipping rope can give a result more effective than the front cone hops training to the result of jump shoot.

Key words: Result of Jump Shoot, basket ball, Double Leg Skipping Rope, Front Cone Hops.



**Persetujuan Dosen Pembimbing
Universitas Negeri Gorontalo**

Hasil Penelitian Skripsi Atas Nama Hanoko S Baeni NIM 832 410 053,
Dengan Judul Perbandingan Latihan *Double Leg Skipping Rope* Dan Latihan
Front Cone Hops Terhadap Hasil *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket
Pada Siswa Kelas X SMK Gotong Royong Telaga.

Pembimbing I

Drs. Buskin M.Pd
NIP. 195712311986031026

Pembimbing II

Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd
NIP. 197711202003121003

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan

Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP: 195709021982032001