

## ABSTRAK

**Taufik Dunggio. Nim : 832410107. "Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Terhadap Kemampuan Melakukan Lay Up Shoot Pada Permainan Bola Basket".**Pembimbing I Dra. Nurhayati liputo, S.Pd M.Pd dan Pembimbing II Drs. Ruskin, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini, untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric box jump* terhadap kemampuan melakukan *lay up shoot* pada permainan bola basket pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tibawa. Permasalahan pada penelitian ini, yaitu pengaruh latihan *plyometric box jump* terhadap kemampuan melakukan *lay up shoot* pada permainan bola basket?. Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen* yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tibawa, Tahun 2014. Populasi dalam penelitian ini kelas XI yang berjumlah 100 orang dan sampel siswa 20 orang teknik pengambilan sampel dalam peneliti ini dalam teknik *random* (acak). *Variabel* yang dikaji dalam penelitian ini meliputi 2 *variabe*, dengan *variable* bebas yaitu *Box Jump* dan *variabel* terikat adalah *Lay Up Shoot*, Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode *eksperimen*. Sedangkan langkah awal pada pengujian teknik statistik untuk menguji hipotesis adalah uji-t. uji ini dilakukan setelah selesai melakukan uji homogenitas data terhadap *pre-test* dan *post-test*.

Hasil penelitian dan analisis data, ditemukan bahwa  $t_{hitung} = 18.43$ , nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$  dk = n-1 (20-1=19) diperoleh sebesar = 1,729. dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 18.43 > t_{tabel} = 1,729$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$ : Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05; n - 1$ , oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_a$  dapat diterima karena harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ .

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa "terdapat pengaruh latihan *plyometric box jump* terhadap kemampuan melakukan *lay up shoot* pada permainan bola basket" dapat diterima.

Kata kunci : latihan *plyometric box jump* dan peningkatan melakukan *lay up shoot*.

## ABSTRACT

**Dunggio, Taufik. Nim : 832 410 107. "The Effect of Plyometric Box Jump Exercise Ability To Perform Lay Up Shoot At Basketball Game"** Supervisor I, Dra. Nurhayati Liputo, S.Pd M.Pd and Advisor II Drs. Ruskin, M.Pd

The purpose of this study, to determine the effect of plyometric box jump exercise on the ability to shoot the lay-up basketball game at a class XI student of SMA Negeri 1 Tibawa. The problem in this study, the effects of exercise plyometric box jump on the ability to Lay up shoot in basketball game?. This study is an experimental research conducted at SMA Negeri 1 Tibawa, 2014. The population in this study XI classes totaling 100 students and 20 samples of the sampling technique in this research the technique of random. The variables that were examined in this study include 2 variabe, the free variable is Box Jump and the dependent variable is the Lay Up Shoot, the data collection method used was experimental method. While the initial step in testing statistical techniques to test the hypothesis is the t-test. This test is done after the completion of the test the homogeneity of the data on the pre-test and post-test.

The results of the research and data analysis, it was found that  $t_{counting} = 18.43$  t value on the table  $\alpha = 0,05$  dk = n-1 (20-1=19) obtained amounted = 1,729. thus  $t_{counting}$  is greater than  $t_{table}$  ( $t_{counting} = 18.43 > t_{table} = 1.729$ ). Based on the testing criteria that reject  $H_0$ : if  $t_{counting} > t_{table}$  on  $\alpha = 0,05$ ;  $n - 1$  therefore the alternative hypothesis or  $H_a$  acceptable for the price t counting has been out of the reception area  $H_0$ .

The conclusion of this study that the hypothesis which states that "There plyometric box jump exercise influence on the ability to shoot the lay-up basketball game" acceptable.

Word Key : Training Plyometric Box Jump And Excalation Make Lay Up Shoot

PERSETUJUAN PEMBIMBING

"PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC BOX JUMP TERHADAP  
KEMAMPUAN MELAKUKAN LAY UP SHOOT PADA  
PERMAINAN BOLA BASKET"

Oleh : Taufik Dunggio

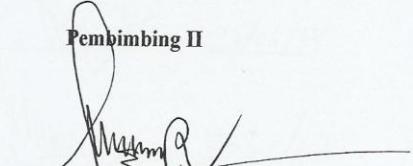
Telah diperiksa dan disetujui untuk uji

Pembimbing I



Dra. Hj. Nurhayati liputo M.Pd  
Nip. 195709021982032001

Pembimbing II



Drs. Ruskin, M.Pd  
Nip. 195712311986031026

Gorontalo, Mei 2014

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dra.Hj. Nurhayati liputo M.Pd  
Nip. 195709021982032001