

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL THROW* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS SISWA
SMP NEGERI 8 KOTA GORONTALO PADA
OLAHRAGA BOLA VOLI**

Imam Munandar A. Rubai¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Imam Munandar A. Rubai)
imammunandar@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)
edyduhe@gmail.com

Abstrak

IMAMMUNANDAR A. RUBAI. 832 410 060 “Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Bound Dan Box Jump Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra SMK Negeri 4 Gorontalo”

Masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada pengaruh latihan doubleleg bound terhadap kemampuan lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo, Apakah ada pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo, Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan double leg bound dan box jump terhadap kemampuan lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo, Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh latihan doubleleg bound terhadap kemampuan lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo, Mengetahui pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo, Mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan double leg bound dan box jump terhadap kemampuan lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo. Metode penelitian : Penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi bagi pelatih dalam menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet bola basket.

Desai penelitian ini adalah : Two Group Pre-test and Post-test. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo sebanyak 20 siswa. Dari hasil pengujian pre-test dan post-test kelompok latihan double leg bound menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 9 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh hargat t_{daftar} 1,83 Ternyata hargat t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan latihan Double Leg Bound memberikan pengaruh didalam peningkatan kemampuan lay up shoot. Dari perhitungan hipotesis perbedaan X_1 dan X_2 diperoleh demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau $12 > 3.18$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Dan pada taraf nyata $\alpha = 0,01$ atau tingkat kepercayaan 99% menunjukkan t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau $12 > 4.95$. Sehingga hipotesis ketiga dari penelitian ini yakni “Terdapat perbedaan latihan antara Double Leg Bound dan latihan Box Jump didalam peningkatan kemampuan lay up shoot dalam permainan bola basket untuk siswa putra

kelas XI SMK N 4 Gorontalo” dapat diterima pada tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kepercayaan 99%.

Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini telah terjawab dan terbukti melalui pengolahan data mentah yang telah diperoleh dan diolah dengan rumus-rumus statistik sehingganya dapat ditarik kesimpulan dari berbagai hipotesis-hipotesis yang telah diuji.

Kata Kunci : Lay Up Shoot, Double Leg Bound, Box Jump, Bola Basket

THE DIFFERENCE EFFECT OF EXERCISE DOUBLE LEG BOX JUMP BOUND AND ABILITY TO LAY UP SHOOT IN BASKETBALL GAME ON MEN STUDENTS OF SMK NEGERI 4 GORONTALO

Imam Munandar A. Rubai¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Imam Munandar A. Rubai)

imammunandar@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)

nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)

edyduhe@gmail.com

Abstract

IMAMMUNANDAR A. rubai. 832 410 060 "The difference Effect of Exercise Double Leg Box Jump Bound And Ability To Lay Up Shoot In Basketball Game On Men Students of SMK Negeri 4 Gorontalo"

The problem in this research is: Are there exercises influence doubleleg bound to lay up the ability to shoot the basketball game on the son of a class XI student of SMK Negeri 4 Gorontalo, Is there a jump box exercise influence on the ability to lay up shoot in the game of basketball in class XI SMK Negeri 4 Gorontalo, Is there any difference between the effect of a double-leg exercises bound and box jumps on the ability to lay up shoot in the game of basketball in a class XI student of SMK Negeri son 4 Gorontalo, objective: To determine the effects of exercise on the ability Luy doubleleg bound up shoot in the game of basketball in a class XI student of SMK Negeri son 4 Gorontalo, Knowing jump box exercise influence on the ability to lay up shoot in the game of basketball in the men's class XI student of SMK Negeri 4 Gorontalo, Knowing the difference between the effect of a double-leg exercises bound and box jumps on the ability lay up shoot in the game of basketball in a class XI student of SMK Negeri son 4 Gorontalo. Methods: This research is expected as input for baghi coach in determining the method of exercise that aims to improve the athlete's performance basketball.

Desai research are: Two Group Pre-test and Post-test. The research sample was done in class XI student of SMK Negeri son 4 Gorontalo is 20 students. From the test results of pre-test and post-test exercise group showed a double leg bound t_{hitung} price of 9, while on the distribution list obtained t_{daftar} 1.83 Turns greater t_{hitung} t_{tabel} or t_{hitung} t_{tabel} prices are beyond the reception area of H_0 , so it can be concluded that H_a diterima and not be able to accept the H_0 . So we can conclude Double Leg Bound exercise influence in the improvement of the ability to lay up shoot. Dari hypothetical calculation differences X_1 and X_2 obtained thus t is greater than t_{daftar} atau $t_{tabel} > 3.18$ at significance level $\alpha = 0.05$ or 95% level of confidence. And the significance level $\alpha = 0.01$ or 99% confidence level showed a larger t t_{daftar} or $t_{tabel} > 4.95$. So that the third hypothesis of this study that "There are differences in training and exercises antara Double Leg Box Jump Bound in upgrading lay up shoot in the game of basketball to students of class XI son SMK N 4 Gorontalo" can diterima at 95% confidence level and confidence level of 99% . Thus the hypothesis in this study have been answered and proven through the processing of raw data that has been acquired and processed with statistical formulas can be deduced sehingganya of various hypotheses that have been tested.

Keywords: Lay Up Shoot, Double Leg Bound, Box Jump, Basketball