

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul :

**PENGARUH LATIHAN *PLIOMETRIK VERTICAL JUMP* TERHADAP
KEMAMPUAN MELAKUKAN *REBOUND* DALAM PERMAINAN
BOLABASKET PADA SISWA KELAS X
SMA NEGERI 1 KABILA**

Oleh

Faldiansyah Puasa

831 409 242

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Februari 2016

Waktu : 08.00– Selesai

Penguji

1. SARJAN MILE, Ms
NIP. 19610805 198703 1 003

1.....

2. Drs. AHMAD LAMUSU, S.Pd, M.Pd
NIP. 19581219 198203 1 002

2.....

3. RISNA PODUNGGE, S.Pd, M.Pd
NIP. 19710721 200212 2 001

3.....

4. UCOK HASIAN REFIATER, S.Pd, M.Pd
NIP. 19771120 200312 1 003

4.....

MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO



Dr. Hj. LINTJE BOEKESOE, M.Kes
NIP. 19520110 198603 2 003

ABSTRAK

Faldiansyah Puasa. Nim. 831409242. “ Pengaruh Latihan *Pliometrik Vertical Jump* Terhadap Kemampuan Melakukan *Rebound* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kabila “. Skripsi. Gorontalo. Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo 2014.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur dan memperoleh gambaran yang jelas tentang kemampuan siswa dalam melakukan rebound dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabila. Manfaat dalam penelitian ini adalah untuk guru olahraga dalam meningkatkan kemampuan melakukan *rebound* melalui latihan *pliometrik vertical jump* dalam permainan bola basket dan diharapkan akan dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuannya dalam melakukan rebound pada permainan bola basket agar mencapai prestasi yang lebih baik.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan latihan *pliometrik vertical jump* untuk meningkatkan kemampuan melakukan *rebound* siswa SMA Negeri 1 Kabila kemampuan ini meningkat setelah diberi tindakan dan mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan. Populasinya adalah seluruh siswa putra yang berjumlah 196 orang kelas X SMA Negeri 1 Kabila dengan sampel sebanyak 20 siswa. Teknik analisis yang digunakan adalah uji t. Dari Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 19.71$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (20-1 =19) di peroleh harga sebesar 13.63. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 19.71 > t_{tabel} = 13.63$). 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 di terima karena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 .

Kesimpulan dari penelitian ini adalah “ terdapat pengaruh latihan *Pliometrik Vertical Jump* terhadap kemampuan melakukan *Rebound* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabila.

Kata kunci : latihan *pliometrik vertical jump*, *rebound*, bola basket.