

ABSTRAK

Alwin H. Huruji. 2012. “ Pengaruh Pelatihan Lompat Rintangan Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Pada Permainan Bola Basket Di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo ”

Adapun masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan lompat rintangan terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket siswa SMP Negeri 4 Gorontalo ?

Penelitian bertujuan untuk menguji dan mendapatkan gambaran tentang pengaruh latihan lompat rintangan terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket siswa SMP Negeri 4 Gorontalo.

Sampel penelitian adalah 20 oran siswa putra siswa SMP Negeri 4 Kota Gorontalo dengan teknik random sampling atau secara acak sederhana,dalam melakukan kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket.

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah *one group pre test* atau tes awal (X_1) dan *post test* atau tes akhir (X_2).

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes meningkatkan kemampuan *lay up shoot*, yaitu eksperimen.

Untuk menguji hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan lompat rintangan terhadap kemampuan lay up shoot pada permainan bola basket,Teknik statistik yang di gunakan untuk menguji hipotesis adalah uji – t. Uji ini di lakukan setelah selesai melakukan uji normalitas data dan uji homogenitas data.

Berdasarkan data hasil tes awal ini diberi symbol X_1 . Dari hasil analisis data yangtelah dilakukan untuk variabel X_1 diperoleh skor tertinggi adalah 6 dan skor terendah adalah 2. Setelah diadakan analisis diperoleh skor rata-rata diperoleh sebesar 3,95 standar deviasi 1,39 median 4 dan modus 4,83. Pada akhir pelaksanaan eksperimen dilakukan evaluasi akhir terhadap kemampuan siswa dalam melakukan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket. Hasil evaluasi menunjukkan skor tertinggi 8 dan skor terendah 4.Dari hasil analisis diperoleh skor rata-rata 6,75 standar deviasi 1,21 median 7,7 dan modus 7,77.

Berdasarkan hasil penelitian maka ditarik hasil kesimpulan bahwa“ Terdapat pengaruh yang berarti dari latihan lompat rintangan terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo ” dapat diterima.

Kata Kunci : Pelatihan Lompat Rintangan,Kemampuan *Lay Up Shoot*