

**LEMBAR PENGESAHAN**

“Pengaruh Latihan Meraih Sasaran Plyometrik Terhadap Lay-Up Shoot  
Pada Permainan Bola Basket Oleh Siswa Kelas  
X SMK NEGRI 1 GORONTALO”

OLEH :

RETNO SATRIAWAN LINGGOTU

NIM : 832 410022

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Rabu 12 Agustus 2015

Pukul : 08.00. Sampai dengan selesai.

No. Nama Penguji

Tanda tangan

1. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, S.Pd, M.Pd  
NIP. 195709021982032001


2. Drs. Ruskin, M.Pd  
NIP. 195712311986031026

3. Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd  
NIP. 195812191982031002

4. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd  
NIP. 197711202003121003

Mengetahui  
Dekan

Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Negri Gorontalo

  
Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes  
NIP.195901101 98603 2 003

## ABSTRAK

**RETNO SATRIAWAN LINGGOTU, NIM.832 410 022.** “Pengaruh Latihan Meraih Sasaran Plyometrik Terhadap Lay-up Shoot Pada Permainan Bola Basket Oleh Siswa Kelas X SMK NEGERI 1 GORONTALO” Skripsi dibawa bimbingan I Ahmad Lamusu, S.pd. M.pd dan Pembimbing II Ucok Hasian Refiater M.pd.

Masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh Latihan Meraih Sasaran Plyometrik Terhadap Lay-Up shoot Pada Permainan Bola Basket Oleh Siswa Kelas X SMK N 1 Gorontalo?

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Meraih sasaran plyometrik Terhadap kemampuan lay-up shoot Siswa Putra Kelas X SMK Negeri I Gorontalo. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan di SMK NEGERI 1 GORONTALO Tahun 2015 dengan menggunakan desain Randomized Pre Test-Post test dan mengambil 10% sampel dari Keseluruhan populasi 240 siswa.

Dari hasil pengujian Pre-test dan Post-test menunjukkan hasil pengujian diperoleh  $t_{hitung} = 11,83$  Nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1$  ( $20-1 = 19$ ) diperoleh sebesar  $=1,729$ , dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 11,83 \geq t_{tabel} = 1,729$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima  $H_a$  : jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n-1$ , oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_a$  dapat diterima, sehingga dapat disimpulkan hipotesis penulis yang berbunyi “Terdapat Pengaruh Latihan Meraih Sasaran Plyometrik Terhadap Kemampuan *Lay-Up Shoot* Pada Siswa Putra Kelas X SMK NEGERI 1 GORONTALO”. Dapat di terima

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan, Pada hasil pengujian T diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 11,83 sedangkan  $t_{tabel}$  1,729, sehingga  $t_{hitung}$  berada didalam daerah penerimaan  $H_a$  dan  $H_0$  Ditolak maka terdapat Pengaruh latihan meraih sasaran plyometrik terhadap kemampuan melakukan *lay-up shoot* pada siswa putra kelas X SMK NEGERI 1 GORONTALO.

*Kata Kunci : Latihan Meraih Sasaran Plyometrik Dan Kemampuan Lay-Up shoot*

## ABSTRACT

**RETNO Satriawan LINGGOTU, NIM.832 410 022. "Effect of Exercise Achieving Goals Against Plyometrik Lay-up Shoot At Basketball Game By Class X SMK Negeri 1 GORONTALO"** Thesis I brought guidance Ahmad Lamusu, S.Pd. M.Pd and Supervisor II Ucok Hasian Refiater M.Pd.

Problems in this study is Are there exercises influence Achieving Goals Against Plyometrik shoot Lay-Up At Basketball Game By Class X SMK N 1 Gorontalo?

The purpose of this study was to determine the effect of exercise Reaching the target plyometrik Against ability lay-up shoot Students Son Class X SMK Gorontalo. This study is an experimental research conducted at SMK Negeri 1 GORONTALO 2015 using the design Randomized Test Pre-Post test and take a 10% sample of the overall population of 240 students.

From the test results Pre-test and post-test shows the test results obtained  $t = 11.83$  Value  $t_{table}$  at  $\alpha = 0.05$ ;  $dk = n-1$  ( $20-1 = 19$ ) were obtained for  $= 1.729$ , thus  $t_{hitung}$  greater than  $t_{table}$  ( $t = 11.83 \geq t_{table} = 1.729$ ). Based on testing criteria that accept  $H_a$ : if  $t_{count} \geq t_{table}$  at  $\alpha = 0.05$ ;  $n-1$ , therefore the alternative hypothesis or  $H_a$  can diterim, so that we can conclude the authors hypothesized that reads "There Influence of Exercise Achieving Goals Against Plyometrik ability Lay-Up Shoot On Son Class X student of SMK Negeri 1 GORONTALO". Acceptable

Based on these results it can be concluded, the test results obtained  $t_{hitung}$  T amounted to 11.83 while  $t_{table}$  1,729, so that  $t_{hitung}$  located in the rejection area and  $H_0$   $H_a$  Rejected then there Effect of exercise on the ability to reach the target plyometrik make lay-up shoot at sisiwa son of a class X SMK Negeri 1 GORONTALO.

**Keywords:** Exercise Targets Achieved Plyometrik And Lay-Up Capabilities shoot