

ABSTRAK

IRSAN TAWAQAL. Kontribusi Latihan *Alternate Leg Bound* dengan Latihan *Shoot Under Basket* Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Pada Siswa Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2014-2015.

(Pembimbing Skripsi : H. IBRAHIM WIYAKA) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.

Lay up shoot merupakan salah satu teknik dalam permainan bola basket. Kurangnya kemampuan dalam melakukan teknik *lay up shoot* berakibat sulitnya untuk meraih prestasi yang lebih baik. Siswa ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan memiliki kelemahan dalam hal *lay up shoot* untuk itu diperlukan latihan untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot*.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang kontribusi latihan *alternate leg bound* dengan latihan *shoot under basket* terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2014-2015.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, dengan jumlah sampel 11 orang dari jumlah populasi 11 orang yang ditentukan dengan teknik *total sampling*. Selanjutnya diberikan bentuk latihan yaitu *alternate leg bound* dan latihan *shoot under basket*. Diperoleh hasil *alternate leg bound*, *shoot under basket* dan hasil kemampuan *lay up shoot*, maka dilakukan tes *vertical jump*, tes menembak 30 detik untuk *shoot under basket*, dan tes kemampuan *lay up shoot*. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekwensi 3 kali seminggu..

Analisis pertama yaitu latihan *alternate leg bound* tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil kemampuan *lay up shoot* siswa putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan, Fhitung 1,05 dan Ftabel 5,12 maka $F_o < F_t$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_o diterima dan H_a ditolak, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “ tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *alternate leg bound* terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan.

Analisis hipotesis kedua yaitu, latihan *shoot under basket* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil kemampuan *lay up shoot* pada siswa putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan, diperoleh Fhitung 9,23 dan Ftabel 5,12 maka $F_o > F_t$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_o ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *shoot under basket* terhadap hasil kemampuan *lay up shoot* pada siswa putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan. Analisis hipotesis ketiga data *post-test* latihan *alternate leg bound*, latihan *shoot under basket* data *post-test* hasil kemampuan *lay up shoot* dilakukan perhitungan statistik uji regresi. Dari perhitungan harga R didapat R_{hitung} sebesar 0,0711 dari harga R tersebut diperoleh determinasi sebesar 50,67 %. Sedangkan dari perhitungan harga F diperoleh Fhitung 4,11 dan Ftabel 4,46 yaitu berarti Fhitung < Ftabel. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa “ tidak terdapat kontribusi secara bersama-sama dari latihan *alternate leg bound* dan latihan *shoot under basket* terhadap hasil kemampuan *lay up shoot* pada siswa putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan.