

ABSTRAK

MUHAMMAD INDRA BAYU, NIM 6113121060. Perbedaan Pengaruh Latihan *Depth Jump With Stuff* dengan Latihan *Depth Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Hasil *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015. (Dosen Pembimbing Skripsi: IMRAN AKHMAD). SKRIPSI : FIK UNIMED 2015.

Kemampuan fisik dan teknik dalam permainan bola basket sangat perlu. Salah satu adalah *power* otot tungkai dan *jump shoot* adalah teknik yang paling sering digunakan untuk menyerang dalam permainan bola basket. Untuk melakukan *jump shoot* yang baik dibutuhkan *power* otot tungkai yang terlatih.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Depth Jump With Stuff* dan latihan *Depth Jump* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *Depth Jump With Stuff* dan latihan *Depth Jump*.

Populasi adalah seluruh peserta ekstrakurikuler Bola Basket SMA Laksamana Martadinata yang berjumlah 20 orang. Jumlah sampel 12 orang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan *Depth Jump With Stuff* dan kelompok *Depth Jump*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah *Vertical Jump* untuk *power* otot tungkai dan *test skor* yang dilapangan *test* untuk kemampuan *jump shoot* penelitian dilaksanakan selama 18 x pertemuan dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji – t berpasangan dan uji – t tidak berpasangan .

Analisis hipotesis I dari data *pre-test* dan data *post- test power* otot tungkai kelompok latihan *Depth Jump With Stuff* diperoleh t_{hitung} sebesar 2,66 serta t_{tabel} 2,75 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan kesimpulan, latihan *Depth Jump With Stuff* secara signifikan tidak berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015.

Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan data *post- test* kelompok *Depth Jump* terhadap *power* otot tungkai diperoleh t_{hitung} sebesar 3,39 serta t_{tabel} sebesar 2,75 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dengan H_a diterima. Jadi, latihan *Depth Jump* secara signifikan berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015.

Analisis hipotesis ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 0,27 serta t_{tabel} 2,23 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *Depth Jump With Stuff* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Depth Jump* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015.

Analisis hipotesis keempat dari data *pre-test* dan data *post-test* peningkatan *jump shoot* kelompok latihan *Depth Jump With Stuff* diperoleh t_{hitung} sebesar 2,71 serta t_{tabel} 2,75 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan kesimpulan, latihan *Depth Jump With Stuff* secara signifikan tidak berpengaruh terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan tahun 2015.

Analisis hipotesis kelima dari data *pre-test* dan data *post-test* peningkatan *jump shoot* kelompok latihan *Depth Jump* diperoleh t_{hitung} sebesar 6,32 serta t_{tabel} 2,75 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *Depth Jump* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan tahun 2015.

Analisis hipotesis keenam dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh harga t_{hitung} sebesar -1,10 serta t_{tabel} 2,23 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *Depth Jump With Stuff* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Depth Jump* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan tahun 2015.

