

ABSTRAK

AGUS SURYA, NIM 6103321007. Perbedaan Pengaruh Latihan *Depth Jump To Rim Jump* Dengan Latihan *Catch And Pass With Jump-And-Reach* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ektrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016.

(Dosen Pembimbing : DEWI ENDRIANI)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.

Bola basket adalah salah satu olahraga permainan yang menggunakan bola dimana terdiri dari dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Olahraga ini dapat dimainkan baik itu di dalam ruangan (*indoor*) dan di luar ruangan (*outdoor*) dengan menggunakan lapangan yang berukuran relatif kecil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan pengaruh latihan *depth jump to rim jump* dengan latihan *catch and pass with jump-and-reach* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *depth jump to rim jump* dan *catch and pass with jump-and-reach*. Yang menjadi sampel penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam yang berjumlah 16 orang. Tempat pelaksanaan di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam JL.Galang Lubuk Pakam Desa Pagar Marbau III. Latihan dilakukan selama 18 kali pertemuan, pada hari, Selasa, Kamis, Sabtu pada jam 16.00 Wib.

Analisis hipotesis I dari data *pre-test* dan data *post-test power* otot tungkai pada latihan *depth jump to rim jump* diperoleh t_{hitung} sebesar 13,10. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $dk = n-1$ ($8-1 = 7$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2,36 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13,10 > 2,36$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, disimpulkan bahwa latihan *depth jump to rim jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016.

Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan data *post-test power* otot tungkai pada latihan *catch and pass with jump-and-reach* diperoleh t_{hitung} sebesar 9,5. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $dk = n-1$ ($8-1 = 7$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2,36 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9,5 > 2,36$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *catch and pass with jump-and-reach* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016.

Analisis hipotesis III dari data *pre-test* dan data *post-test power* otot tungkai pada kelompok latihan *depth jump to rim jump* dan latihan *catch and pass with jump-and-reach* diperoleh t_{hitung} sebesar 2,027. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $dk = n-1$ ($8+8-2 = 14$) pada taraf signifikan

$\alpha = 0,05$ adalah 2,145 dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($2,027 < 2,145$). Hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *depth jump to rim jump* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *catch and pass with jump-and-reach* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016.

Analisis hipotesis IV dari data *pre-test* dan data *post-test jump shoot* pada latihan *Depth Jump to Rim Jump* diperoleh t_{hitung} sebesar 8,96. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $dk = n-1$ ($8-1 = 7$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2,36 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,96 > 2,36$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *depth jump to rim jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016.

Analisis hipotesis V dari data *pre-test* dan data *post-test jump shoot* pada latihan *catch and pass with jump-and-reach* diperoleh t_{hitung} sebesar 11,64. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $dk = n-1$ ($8-1 = 7$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2,36 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($11,64 > 2,36$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *catch and pass with jump-and-reach* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016

Analisis hipotesis VI dari data *pre-test* dan data *post-test jump shoot* pada kelompok latihan *depth jump to rim jump* dan latihan *catch and pass with jump-and-reach* diperoleh t_{hitung} sebesar 1,535. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $dk = n-1$ ($8+8-2 = 14$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2,145 dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1,535 < 2,145$). Hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *depth jump to rim jump* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *catch and pass with jump-and-reach* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016.