

ABSTRAK

**RIZKI MUCTAR SIAHAAN. Upaya Meningkatkan Kemampuan *Lay Up Shoot* Dengan Menggunakan Media Rintangan Kardus Pada Siswi Ekstrakurikuler SMA As-Syafi'iyah Internasional Medan Johor Tahun 2013. (Pembimbing Skripsi IBRAHIM WIYAKA)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.**

Lay Up Shoot merupakan salah satu teknik dalam permainan bola basket yang harus dikuasai dengan baik. Adapun teknik gerakan dasar yang harus dikuasai dalam *lay up shoot* adalah gerakan dua irama langkah, melompat dan *shoot* ke ring basket.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan *lay up shoot* melalui latihan dengan menggunakan media rintangan kardus pada siswi SMA As-Syafi'iyah Internasional Medan Johor Tahun Ajaran 2012/2013. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket SMA As-Syafi'iyah Internasional Medan Johor dengan jumlah siswi adalah 8 orang. Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga (*Sport Action Research*).

Pada siklus I diperoleh data tes proses dengan nilai rata-rata setelah dikonfersikan 76,25 serta tingkat ketercapaian target latihan siswi sebesar 62,5%. Dan data tes hasil dengan nilai rata-rata setelah dikonfersikan 4,8 serta tingkat ketercapaian target latihan siswi sebesar 62,5%. Pada siklus II diperoleh data tes proses dengan nilai rata-rata setelah dikonfersikan 85,22 serta tingkat ketercapaian target latihan siswi sebesar 87,5%. Dan data tes hasil dengan nilai rata-rata setelah dikonfersikan 6,2 serta tingkat ketercapaian target latihan siswi sebesar 87,5%. Ini berarti terlihat ada peningkatan dari siklus ke siklus. Peningkatan persentase nilai rata-rata proses *lay up shoot* siswi dari tes sebelumnya yaitu sebesar 8,97 dan peningkatan ketuntasan target latihan sebesar 25%. Peningkatan persentase nilai rata-rata hasil *lay up shoot* siswi dari tes sebelumnya yaitu sebesar 1,4 dan peningkatan ketuntasan target latihan sebesar 25%.

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada siklus II setelah diberi perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan media rintangan kardus dapat meningkatkan kemampuan *lay up shoot* bola basket siswi ekstrakurikuler SMA As-Syafi'iyah Internasional Medan Johor Tahun 2013.