

ABSTRAK

**AGUS BINSAR LIMBONG. NIM 6101121004. Perbedaan pengaruh latihan *jump shoot* di depan rintangan dengan latihan *jump shoot warm up* terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2014/2015. (Pembimbing : IRWANSYAH SIREGAR)
SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015.**

Dalam melakukan *jump shoot* terdapat masalah yang dialami oleh siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan. Pada saat melakukan *jump shoot* hasil yang diraih kurang maksimal, ini dikarenakan adanya kesalahan dalam bentuk, irama dan jarak dalam melakukan *jump shoot*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk latihan bola basket manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *jump shoot* di depan rintangan atau latihan *jump shoot warm up* terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2014/2015. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan dengan jumlah 10 orang yang akan diberikan perlakuan latihan *jump shoot* di depan rintangan dan *jump shoot warm up* dengan instrumen tes untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes *jump shoot*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment* dan pelaksanaan latihan yaitu dengan latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up*.

Setelah data terkumpul dilakukan analisis : (1) Analisis hipotesis I peningkatan hasil *jump shoot* kelompok latihan *jump shoot* di depan rintangan diperoleh t_{hitung} sebesar 3,10 dan t_{tabel} sebesar 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *jump shoot* di depan rintangan terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2014/2015. (2) Analisis hipotesis II peningkatan hasil *jump shoot* kelompok latihan *jump shoot warm up* diperoleh t_{hitung} sebesar 4,86 serta t_{tabel} sebesar 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *jump shoot warm up* terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2014/2015. (3) Analisis hipotesis III dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} -0,28 serta t_{tabel} sebesar 2,31 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi bentuk latihan *jump shoot* di depan rintangan tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *jump shoot warm up* terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2014/2015.