

ABSTRAK

NAMA Syafitra Ramadhan NIM 609121035 Kontribusi Latihan *Double Leg Bound* Dengan Latihan *Medicine Ball Overhead Throw* Dalam Permainan Bola Basket Terhadap Hasil Kemampuan *Jump Shoot* Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan Tahun 2015.

Pembimbing Skripsi : INDRA DARMA SITEPU

SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015.

Dalam permainan bola basket Kemampuan *Jump Shoot* siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan masih sangat jauh dari yang diharapkan pelatih. Hal ini terlihat jelas pada waktu latihan dan mengikuti kejuaraan dimana tolakan kaki dan tolakan tangan mengurangi hasil kemampuan *jump shoot* SMA Negeri 2 Medan. Ketidakmampuan ini disebabkan siswa kurang melakukan latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler.

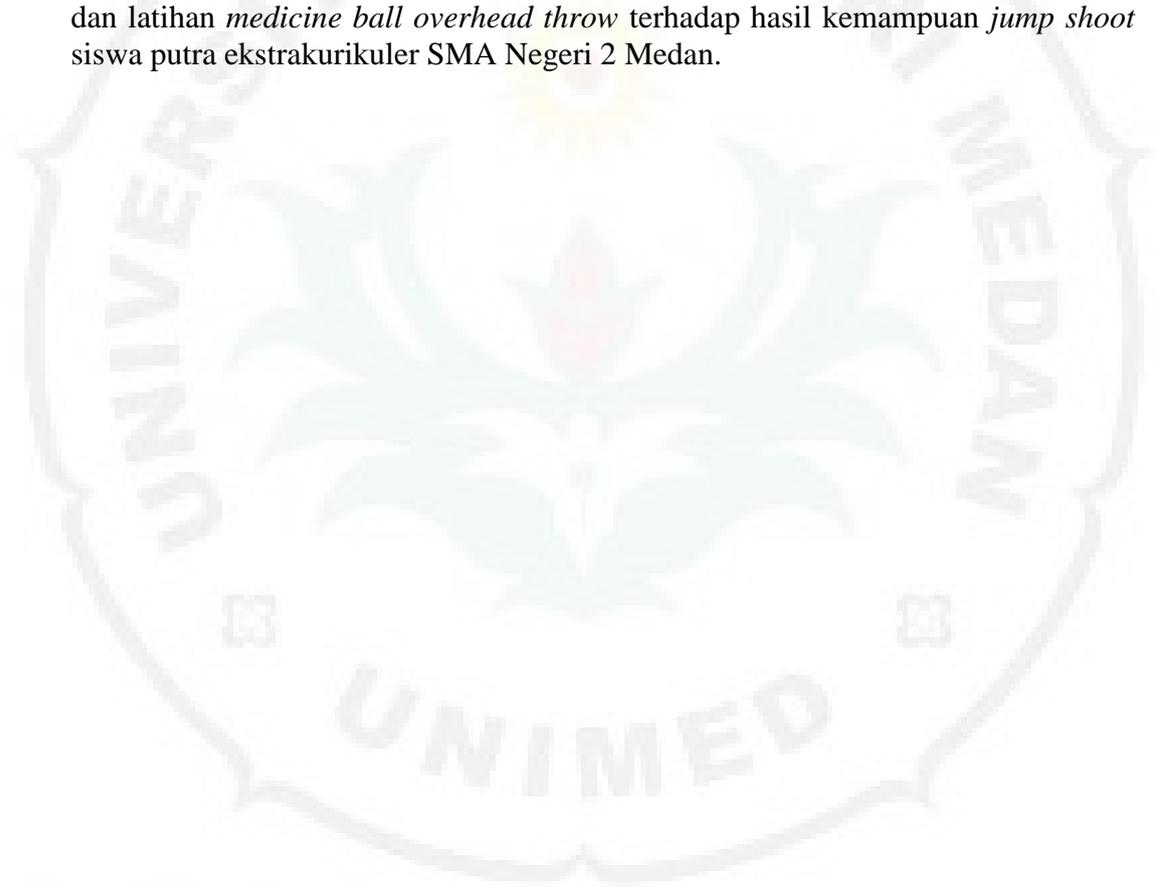
Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi-informasi penting tentang kontribusi latihan *double leg bound* dan latihan *medicine ball overhead throw* dalam permainan bola basket terhadap hasil kemampuan *jump shoot* siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan. Dapat diketahui informasi bermanfaat bagi semua pihak, Baik para pelatih, Guru penjas, Pemerhati olahraga maupun insan yang membacanya.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, dengan jumlah sampel 16 orang dari jumlah populasi 16 orang yang ditentukan dengan teknik *total sampling*. Selanjutnya diberikan bentuk latihan yaitu *double leg bound* dan latihan *medicine ball overhead throw*. Diperoleh hasil *double leg bound*, *medicine ball overhead throw* dan hasil kemampuan *jump shoot*, maka dilakukan tes *vertical jump*, tes *medicine ball pass*, dan tes kemampuan *jump shoot*. Penelitian ini diadakan di lapangan bola basket SMA Negeri 2 Medan Jl. Karang Sari. Dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan statistik uji *normalitas*, uji *F/Homogenitas* dan uji Keberartian *Regresi*.

Analisis hipotesis pertama yaitu latihan *double leg bound* tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil kemampuan *jump shoot* siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan $F_{hitung} 0,66$ dan $F_{tabel} 4,75$ 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 *double leg bound* terhadap hasil kemampuan *jump shoot* siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan”.

Analisis hipotesis kedua yaitu, latihan *medicine ball overhead throw* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil kemampuan *jump shoot* pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan, diperoleh $F_{hitung} 8,396$ dan $F_{tabel} 4,60$ 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 *medicine ball overhead throw* terhadap hasil kemampuan *jump shoot* siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan”.

Analisis hipotesis ketiga data latihan *double leg bound* dan latihan *medicine ball overhead throw* terhadap hasil kemampuan *jump shoot* dilakukan perhitungan uji regresi. Dari perhitungan harga R didapat R_{hitung} sebesar 0,63 dari harga R tersebut diperoleh determinasi sebesar 40,32 %. Sedangkan perhitungan harga F diperoleh F_{hitung} 4,39 dan F_{tabel} 3,80 yaitu berarti $F_{hitung} > F_{tabel}$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa “ Terdapat kontribusi secara bersama-sama dari latihan *double leg bound* dan latihan *medicine ball overhead throw* terhadap hasil kemampuan *jump shoot* siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan.



THE
Character Building
UNIVERSITY