

Nim: 071266210101

ABSTRAK

**ANDREAS TOGU SITORUS. Kontribusi Latihan *Depth Jump* dan Latihan Lecutan Pergelangan Tangan terhadap Peningkatan Hasil *Jump Shoot* Pemain Basket Putri SMA Drs.Wahidin Sudirohusodo Medan Tahun Ajaran 2011/2012.
(Pembimbing: NONO HARDINOTO).
SKRIPSI : FIK UNIMED 2013.**

Untuk menjadi pemain bola basket yang handal, pemain dituntut memiliki penguasaan tehnik yang baik dan kemampuan fisik yang prima. Salah satu faktor kondisi fisik yang di perlukan adalah daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan. Pemain bola basket yang memiliki daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan yang baik diharapkan memiliki kemampuan loncatan atau lompatan maksimal dan lemparan atau tembakan yang baik, sehingga dalam melakukan *jump shoot* bola basket dapat dilakukan dengan mudah. Terlebih lagi bila dilihat dari tujuan dari permainan bola basket yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan untuk memperoleh angka, yang salah satunya dapat dilakukan dengan *jump shoot*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *depth jump* dan latihan lecutan pergelangan tangan terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada pemain bola basket putri SMA Dr.Wahidin Sudirohusodo Medan Tahun Ajaran 2011/2012.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan *Depth Jump* dan latihan Lecutan Pergelangan Tangan. Populasi adalah seluruh pemain bola basket putri yang berjumlah 13 orang. Jumlah sampel 13 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*, selanjutnya sampel tersebut diberi latihan *depth jump* dan latihan lecutan pergelangan tangan. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan test dan pengukuran adalah *test vertical jump* untuk *power* otot tungkai, *test medicine ball*, untuk daya ledak otot lengan dan test *jump shoot* untuk mengetahui kemampuan *shooting* menggunakan *stopwatch*. Penelitian dilaksanakan selama 4 (empat) minggu dengan latihan 5 (lima) kali dalam seminggu. Untuk melihat kontribusi dari masing masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik dengan uji koefisien korelasi populasi dan uji- regresi.

Analisis hipotesis pertama, dari data data *post- test depth jump* dan data *post test* hasil *jump shoot* dilakukan dengan perhitungan statistik uji koefisien korelasi populasi diperoleh t_{hitung} sebesar 1,16 serta t_{tabel} sebesar 1,80 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *depth jump* tidak memberikan kontribusi yang signifikan

terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada pemain bola basket putri SMA Dr.Wahidin Sudirohusodo Medan Tahun Ajaran 2011/2012.

Analisis hipotesis kedua, dari data data *post- test* lecutan pergelangan tangan dan data *post test* hasil *jump shoot* dilakukan dengan perhitungan statistik uji koefisien korelasi populasi diperoleh t_{hitung} sebesar 1,57 serta t_{tabel} sebesar 1,80 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan lecutan pergelangan tangan tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada pemain bola basket putri SMA Dr. Wahidin Sudirohusodo Medan Tahun Ajaran 2011/2012.

Analisis hipotesis ketiga, dari data data *post- test depth jump* dan lecutan pergelangan tangan terhadap hasil *jump shoot* dilakukan perhitungan statistik uji regresi. Dari perhitungan harga R didapat R_{hitung} sebesar 0,92 dari harga R tersebut diperoleh determinasi sebesar 96,00 % (tinggi sekali). Sedangkan dari perhitungan harga F diperoleh F_{hitung} sebesar 110,14 serta F_{tabel} sebesar 4,10 dengan $\alpha = 0,05$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *depth jump* dan lecutan pergelangan tangan secara bersama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada pemain bola basket putri SMA Dr. Wahidin Sudirohusodo Medan Tahun Ajaran 2011/2012.