PENGARUH LATIHAN *HURDLE HOPPING* DAN LATIHAN *JUMP BOX* TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* PERMAINAN BOLA BASKET PADA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 TEBING TINGGI

Oleh

Syahrianto
2022152083

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *hurdle hopping* terhadap kemampuan *lay up shoot* permainan bola basket pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tebing Tinggi. 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump box* terhadap kemampuan *lay up shoot* permainan bola basket siswa kstrakurikuler SMA Negeri 1 Tebing Tinggi. 3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *hurdle hopping* dan latihan *jump box* terhadap kemampuan *lay up shoot* permainan bola basket siswa kstrakurikuler SMA Negeri 1 Tebing Tinggi.

Penelitian ini adalah experiment dengan desain penelitian yang digunakan adalah “*two groups pretest-posttest design*”. Subjek dalam penelitian adalah Atlet bola basket pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tebing Tinggi ang berjumlah 20 Atlet. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5 %.

Hasil penelitian menyimpulkan: 1) Ada pengaruh latihan *hurdle hopping* terhadap kemampuan *lay up shoot* permainan bola basket pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tebing Tinggi”, dengan nilai t hitung 15.057 dan t tabel (df 10) 1,833 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,003. Oleh karena t hitung 3,825 > t tabel 1,812, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. 2) Ada pengaruh latihan *jump box* terhadap kemampuan *lay up shoot* permainan bola basket pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tebing Tinggi dengan nilai t hitung 16.518 dan t tabel (df 10) 1,833 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,003. Oleh karena t hitung 3,825 > t tabel 1,812, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. 3) Tidak ada perbedaan pengaruh latihan *hurdle hopping* dan latihan *jump box* terhadap kemampuan *lay up shoot* permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tebing Tinggi, hasil uji t dapat dilihat tidak ada perbedaan antara latihan *hurdle hopping* dan latihan *jump box* karena nilai sig. (2-tailed) lebih dari 0,05**.**

Kata kunci: latihan *hurdle hopping*, *jump box*, *lay up shoot*, permainan bola basket