



**PERBEDAAN EFEKTIFITAS LATIHAN *LAY UP* DARI DEPAN
MENGUNAKAN *LAY UP BANK SHOT* DAN *LAY UP* TANPA *BANK SHOT*
TERHADAP HASIL *LAY UP SHOT* DALAM PERMAINAN BOLABASKET
PADA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET PUTRA
SMP NEGERI 1 WONOSOBO TAHUN AJARAN 2009/2010**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

FAJAR HIDAYAT

6301406027

PERPUSTAKAAN
UNNES

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2011**

SARI

Fajar Hidayat. 2011. Perbedaan Efektifitas Latihan Lay Up Dari Depan Menggunakan Lay Up Bank Shot Dan Lay Up Tanpa Bank Shot Terhadap Hasil Lay Up Shot Dalam Permainan BolaBasket Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMP Negeri 1 Wonosobo Tahun Ajaran 2009/2010.

Permasalahan yang akan penulis teliti adalah : 1) Apakah ada perbedaan efektifitas latihan *lay up* dari depan antara *lay up bank shot* dengan *lay up* tanpa *bank shot* terhadap hasil *lay up shot*?, 2) Manakah pengaruh yang lebih efektif antara *lay up bank shot* bila dibandingkan dengan *lay up* tanpa *bank shot* dari depan terhadap hasil *lay up shot*?. Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui apakah ada perbedaan efektifitas antara *lay up bank shot* dengan *lay up* tanpa *bank shot* dari depan terhadap hasil *lay up shot*. 2) Untuk mengetahui manakah pengaruh yang lebih efektif antara *lay up bank shot* dengan *lay up* tanpa *bank shot* dari depan terhadap hasil *lay up shot* dalam permainan bolabasket pada ekstrakurikuler bolabasket putra SMP Negeri 1 Wonosobo tahun ajaran 2009/2010. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Wonosobo yang berjumlah 20 siswa. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah total sampling.

Hasil penelitian setelah diolah menggunakan rumus *t-test* diperoleh hasil nilai latihan tembakan *lay up* dari depan dengan menggunakan *lay up tanpa bank shot* terhadap hasil *lay up shot* t_{hitung} 2,1. Berdasarkan taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan 9 diperoleh t_{tabel} 2,262. Sehingga t_{hitung} 2,1 < t_{tabel} 2,262. Hal ini berarti ada pengaruh hasil latihan tembakan *lay up* dari depan dilakukan dengan *lay up* tanpa *bank shot* terhadap hasil *lay up shot*. Hasil nilai latihan tembakan *lay up* dari depan dengan menggunakan *lay up bank shot* terhadap hasil *lay up shot* t_{hitung} 4,13. Berdasarkan taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan 9 diperoleh t_{tabel} 2,262. Sehingga t_{hitung} 4,13 > t_{tabel} 2,262 berarti ada pengaruh hasil latihan tembakan *lay up* dari depan dengan menggunakan *lay up bank shot* terhadap hasil *lay up shot*. Hasil nilai latihan tembakan *lay up* dari depan dengan *lay up bank shot* dan *lay up* tanpa *bank shot* terhadap hasil *lay up shot* t_{hitung} 2,333. Berdasarkan taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan 9 diperoleh t_{tabel} 2,262. Sehingga t_{hitung} 2,333 > t_{tabel} 2,262 berarti ada pengaruh hasil latihan tembakan *lay up* dari depan yang dilakukan dengan menggunakan *lay up bank shot* dan *lay up* tanpa *bank shot* terhadap hasil latihan *lay up shot*. Mean dari kelompok eksperimen I adalah 5, sedangkan mean dari kelompok eksperimen II adalah 4,3. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan, 1) Ada perbedaan efektifitas latihan *lay up* dari depan antara *lay up bank shot* dengan *lay up* tanpa *bank shot* terhadap hasil *lay up shot*. 2) *Lay up bank shot* lebih baik daripada *lay up tanpa bank shot* terhadap hasil *lay up shot*.

Hasil penelitian ini diharapkan kepada pelatih maupun guru ekstrakurikuler bolabasket hendaknya dalam memberikan materi bolabasket tentang *lay up* dari depan disarankan menggunakan latihan *lay up* dengan teknik *lay up bank shot*.