



**PERBANDINGAN LATIHAN *LAY UP SHOOT* DARI DEPAN  
ANTARA *UNDERHAND LAY UP SHOOT* DAN *OVERHEAD  
LAY UP SHOOT* DARI DEPAN TERHADAP HASIL  
TEMBAKAN *LAY UP* PADA PEMAIN PEMULA PUTRA  
KU 16 TAHUN KLUB BOLA BASKET SURYA KENCANA  
WELERI TAHUN 2010**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh:**

**Septin Deliana**

**PERNOMORAN 6101405032**

**UNNES**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2010**

## SARI

**Septin Deliana (2011): “Perbandingan Latihan Lay up Shoot dari depan antara Underhand Lay Up Shoot dan Overhead Lay Up Shoot dari depan terhadap hasil Tembakan Lay Up pada Pemain Pemula Putra KU 16 Tahun Klub Bola Basket Surya Kencana Weleri tahun 2010”.**

Permasalahan penelitian adalah, “Apakah ada perbandingan latihan lay up shoot dari depan antara underhand lay up shoot dan overhead lay up shoot dari depan terhadap hasil tembakan lay up shoot dari depan pada pemain pemula putra KU 16 tahun klub Bolabasket Surya Kencana Weleri tahun 2010”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: 1) Ingin mengetahui apakah ada pengaruh yang berarti pada hasil latihan lay up shoot dari depan antara underhand lay up shoot dan overhead lay up shoot terhadap kemampuan lay up shoot dari depan pada pemain pemula putra KU 16 tahun klub bolabasket Surya Kencana Weleri tahun 2010. 2) Ingin mengetahui manakah hasil latihan lay up shoot dari depan yang lebih baik antara underhand lay up shoot dan overhead lay up shoot terhadap kemampuan lay up shoot dari depan pada pemain pemula putra KU 16 tahun klub bolabasket Surya Kencana Weleri tahun 2010. 3) Ingin mengetahui apakah kedua teknik lay up shoot tersebut sama-sama mempunyai pengaruh terhadap perkembangan kemampuan dan ketampilan lay up shoot dari depan pada pemain pemula putra KU 16 tahun klub bolabasket Surya Kencana Weleri tahun 2010.

Penelitian menggunakan metode eksperimen pola *Matcing by subject* design (M-S), dengan sampel 20 orang menggunakan purposive sampling. Perlakuan dilaksanakan sebanyak 1 kali pertemuan dengan waktu latihan 3 kali dalam satu minggu, kemudian dilakukan *post test*. Pengumpulan data dengan tes tembakan lay up. Metode pengolahan data menggunakan *t-test*.

Berdasarkan hasil analisis data dengan taraf signifikansi 5% dan df 9 diperoleh t-tabel 2262, maka : 1) Kelompok eksperimen 1 diperoleh nilai t-hitung 6, berarti t hitung > t table. Maka ada perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* berarti terdapat pengaruh latihan underhand lay up shoot terhadap hasil tembakan lay up. 2) Kelompok eksperimen 2 diperoleh nilai t-hitung 2.449 berarti t hitung > t table. Maka ada perbedaan antara *pre test* dan *post test* berarti terdapat pengaruh latihan overhead lay up shoot terhadap hasil tembakan lay up. 3) Perbedaan *post test* eksperimen 1 dan *post test* eksperimen 2 = 3,000 artinya bahwa latihan underhand lay up shoot menghasilkan tembakan lay up lebih baik dari pada latihan overhead lay up shoot, berarti dapat disimpulkan bahwa untuk melatih tembakan lay up lebih baik menggunakan latihan underhand lay up shoot.

Berdasarkan hasil penelitian penulis memberikan saran : 1) Kepada pelatih, untuk meningkatkan hasil tembakan lay up dapat menggunakan latihan underhand lay up shoot dan overhead lay up shoot terhadap kemampuan lay up.