

ABSTRAK

Merdagus Reindo (1107099) : Pengaruh Latihan Skipping Dan Jump To Box Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Club Basket Spartan Kota Solok

Masalah dalam penelitian ini rendahnya kemampuan *jump shoot* atlet Club Basket Spartan Kota Solok. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan *jump shoot* tersebut, diantaranya adalah bentuk-bentuk latihan yang digunakan belum maksimal dalam meningkatkan kemampuan lompatan seperti latihan *skipping* dan latihan *jump to box*. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* dan *jump to box* terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Club Basket Spartan Kota Solok.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet bola basket yang aktif latihan pada club basket Spartan Kota Solok, berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 20 orang atlet. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa: 1) Terdapat pengaruh latihan *skipping* secara signifikan terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Club Basket Spartan Kota Solok, diperoleh nilai $t_{hitung} = 5,19 > t_{tabel} = 2,26$. 2) Terdapat pengaruh latihan *jump to box* secara signifikan terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Club Basket Spartan Kota Solok, diperoleh nilai $t_{hitung} = 7,22 > t_{tabel} = 2,26$. 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *skipping* dan latihan *jump to box* terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Club Basket Spartan Kota Solok, diperoleh nilai $t_{hitung} = 0,08 < t_{tabel} = 2,26$. Artinya kedua bentuk latihan yang diberikan pada atlet yaitu latihan *skipping* dan latihan *jump to box* tidak ada perbedaan, akan tetapi kedua latihan ini memberikan pengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Club Basket Spartan Kota Solok.