

ABSTRAK

Muhammad Ghibran Jalil. 2020. “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Three Point Shoot* (Studi Eksperimen Pada Atlet Putra Dharma Muda Dharmasraya)”. Skripsi. Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. FIK – UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu kurangnya kemampuan *three point shoot* atlet putra Dharma Muda Dharmasraya. Variabel dalam penelitian ini latihan *plyometrics* dan kemampuan *three point shoot*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* atlet putra Dharma Muda Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen yang bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket putra Dharma Muda Dharmasraya yang berjumlah 17 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu atlet putra Dharma Muda Dharmasraya sebanyak 10 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes kemampuan *three point shoot*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa latihan *plyometrics* ini memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot*. Dimana rata-rata *pre test* kemampuan *three point shoot* sebesar 16,1 sedangkan *post test* nya meningkat menjadi 22,8. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji t) sebesar t_{hitung} 10,30 sedangkan t_{tabel} 2,26 dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan $n=10$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,30 > 2,26$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* pada atlet putra Dharma Muda Dharmasraya.