

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Release Push* Dengan *Backboard* Dan *Release Underhand* Dengan *Backboard* Terhadap Kemampuan *Lay Upshoot* Pada Pemain Bolabasket Putra Klub MAN 2 Batusangkar

OLEH : Rendra Akmalia Rona

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Release Push* dengan *Backboard* terhadap hasil *lay upshoot*, pengaruh latihan *Release Underhand* dengan *Backboard* terhadap hasil *lay upshoot*, dan pengaruh latihan *Release Push* dengan *Backboard* dan *Release Underhand* dengan *Backboard* secara bersama-sama terhadap hasil *lay upshoot*.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket MAN 2 Batusangkar yang berjumlah 30 orang, pengambilan sampel dalam penelitian ini secara *total sampling*, sampel tersebut dibagi secara *matching* berdasarkan tes awal dan diundi untuk menentukan kelompok *Release Push* dengan *Backboard* dan *Release Underhand* dengan *Backboard*. Hipotesis penelitian ini adalah Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Release push* dengan *backboard* terhadap kemampuan *lay up shoot*, Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Release Underhand* dengan *Backboard* terhadap kemampuan *lay up shoot*, dan Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Release push* dengan *backboard* dan *Release Underhand* dengan *Backboard* terhadap kemampuan *lay up shoot*.

Setelah diberikan perlakuan selama 18 kali perlakuan dengan latihan *Release push* dengan *backboard* dan *Release Underhand* dengan *Backboard* diperoleh hasil sebagai berikut: rata-rata peningkatan *Release push* dengan *backboard* yaitu 3,93 menjadi 7,06, pada *Release Underhand* dengan *Backboard* 3,8 menjadi 6. Sedangkan rata-rata peningkatan hasil *Release push* dengan *backboard* yaitu 3,13 dan 2,2 pada latihan *Release Underhand* dengan *Backboard*.

Analisis uji t dalam pengujian hipotesis terdapat pengaruh latihan *Release push* dengan *backboard* terhadap *lay up shoot* didapat $t_{hitung} (10,79) > t_{tabel} (2,14)$, terdapat pengaruh latihan *Release Underhand* dengan *Backboard* terhadap *lay up shoot* didapat $t_{hitung} (8,46) > t_{tabel} (2,14)$ dan perbedaan pengaruh latihan *Release push* dengan *backboard* dan *Release Underhand* dengan *Backboard* terhadap *lay up shoot* didapat $t_{hitung} (4,42) > t_{tabel} (2,14)$. Dari analisis uji t tersebut dapat disimpulkan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan diterima kebenarannya terbukti dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan n-1 (14).

Kata kunci: *Release Push* Dengan *Backboard*, *Release Underhand* Dengan *Backboard*, *lay up shoot*