

ABSTRAK

Onita Wardani NIM E2012036 Program Studi D4 Fisioterapi	Dosen Pembimbing 1. Yudha Wahyu Putra, SST.Ft., M.Or 2. Winarni, S.SiT., MPH
PERBEDAAN EFEKTIVITAS LATIHAN LOMPAT RINTANGAN DAN OVERHEAD PASS TERHADAP KEMAMPUAN LAY UP SHOOT PADA PERMAINAN BOLA BASKET DI SMP NEGERI 3 KARANGANYAR	
ABSTRAK	
<p>Pendahuluan:<i>Lay Up Shoot</i> memerlukan latihan untuk lemparan dan lompatan. Mengingat sangat pentingnya lemparan dan lompatan yang ada dalam teknik <i>Lay Up Shoot</i> maka perlu dilakukan latihan agar pemain bola basket mampu melakukan tembakan dengan baik. Latihan tembakan bisa dilakukan dengan menggunakan latihan lompatan dengan rintangan dan <i>Overhead Pass</i> untuk merangsang tolakan kaki yang dapat memperbaiki ketinggian lompatan untuk melakukan tembakan.</p> <p>Tujuan:mengetahui perbedaan efektivitas latihan lompat rintangan dan <i>Overhead Pass</i> terhadap kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> pada permainan bola basket di SMP Negeri 3 Karanganyar</p> <p>Metode: Metode penelitian menggunakan rancangan <i>Quasi Eksperimen</i> dengan pendekatan <i>Two-Group Pretest-Posttest</i>. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII putra yang ada di SMP Negeri 3 Karanganyar sejumlah 218 orang. Sampel sebanyak 42 orang dengan alokasi 21 orang untuk kelompok lompat rintangan dan 21 orang untuk kelompok <i>Overhead Pass</i>. Instrumen penelitian dengan tes kemampuan <i>Lay Up Shoot</i>. Analisa data uji wilcoxon dan Uji Mann Whitney untuk taraf signifikansi 95%. karena data tidak berdistribusi normal.</p> <p>Hasil:Hasil pengukuran kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> latihan <i>Overhead Pass</i> sebelum perlakuan rata-rata 3,57 dan sesudah perlakuan dengan rata-rata 6,67. Hasil pengukuran kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> latihan lompat rintangan sebelum perlakuan rata-rata 3,0 dan sesudah perlakuan dengan rata-rata 4,76. Hasil perhitungan uji <i>Mann Whitney</i> p value ($0,00 < 0,05$) dan $z_{hitung} (03,545) > z_{tabel} (1,96)$ efektivitas peningkatan <i>Lay Up Shoot</i> sesudah perlakuan kelompok latihan <i>Overhead Pass</i> dengan kenaikan sebesar 86,7% dan pada kelompok latihan rintangan dengan kenaikan sebesar 58,7%.</p> <p>Simpulan: ada perbedaan efektivitas latihan lompat rintangan dan <i>Overhead Pass</i> terhadap kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> pada permainan bola basket di SMP Negeri 3 Karanganyar sesudah diberikan perlakuan</p> <p>Kata Kunci: Latihan Lompat Rintangan, <i>Overhead Pass</i>, Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i>, Bola Basket</p>	

ABSTRAK

Onita Wardani NIM E2012036 Study Program D4 Physiotherapy	Consultans 1.Yudha Wahyu Putra, SST.Ft., M.Or 2.Winarni, S.SiT., MPH
THE DIFFERENCE EFFECTIVENESS HURDLE JUMP AND OVERHEAD PASS EXERCISE TO LAY UP SHOOT ABILITY ON THE BASKET BALL GAMES IN SMP NEGERI 3 KARANGANYAR	
ABSTRACK	
<p>Introduction: Lay Up Shoot need exercise for passing and jump, so the shoot can successful into the ring basket perfectly. Considering its importance the passing and jump in the Lay Up Shoot technique then it is done the exercise for basket ball player be able to perform shooting well. Shooting exercise can do with hurdle jump and Overhead Pass to stimulate legs</p> <p>Purpose: to know the difference effectiveness hurdle jump and overhead pass exercise to lay up shoot ability on the basket ball games in smp negeri 3 karanganyar.</p> <p>Method : this research is experimental research Two Group Pre test- post test design.</p> <p>Research subjects: the population in research is 810 man student of SMP Negeri 3 karanganyar. The sample taking technique is simple random sampling, be obtained sample 42 man students which follow basket ball extracurricular, consists of treatment group I (hurdle jump) 21 people, treatment group II (overhead pass) 21 people. Instrument research to the lay up shoot ability is lay up shoot test.interviews and observation the subject about lay up shoot ability. Data analysis use the wilcoxon test and Mann whitney for 95%percent significance level because the data is not normally distributed.</p> <p>The result: Test Results mann whitney obtained the value of $p=0,001$ ($p<0.05$) which means there is a significant difference effectiveness hurdle jump and overhead pass exercise to lay up shoot ability on the basket ball gams in smp negeri 3 karanganyar. The result lay up shoot ability with overhead pass exercise pre treatment have average 3,57 and post treatment with average 6,67. The result lay up shoot ability with hurdle jump pre treatment have average 3,0 and post treatment have average 4,76. The result mann whitney test have p value ($0,01 < 0,05$) and $Z_{count} (03,545) > Z_{count} (1,96)$ there is mean difference lay up shoot ability post treatment hurdle jump exercise with an increase of 58,7% and on the post treatment overhead pass an increase 86,7%</p> <p>Conclusion: there are difference effectiveness hurdle jump and overhead pass exercise to lay up shoot ability on the basket ball games in SMP Negeri 3.</p>	
Kata Kunci: hurdle jump , Overhead Pass, Lay Up Shoot, basket ball	