

ABSTRAK

DIANA PUTRA (2124220158). Skripsi ini berjudul “Pengaruh *Progressive Ball Training* Terhadap Hasil *Lay Up Shoot* Pada Permainan Bola Basket.” Di bawah bimbingan Bapak Dr. Nana Sutisna, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Asep Ridwan Kurniawan, S.Si., M.Pd., selaku Pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *progressive ball training* terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen kuasi melalui desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Islam Miftahul Muta'allimin yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh anggota populasi ditetapkan sebagai sampel penelitian ($N = 20$). Instrumen tes yang diaplikasikan adalah tes keterampilan *lay up shoot* terstandar dari Imam Sodikun dengan jumlah 10 kali percobaan pada sisi kanan dan 10 kali percobaan pada sisi kiri. Data diolah menggunakan uji parametrik *Paired Sample t-Test* pada aplikasi SPSS versi 26.0. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor keterampilan *lay up shoot* dari sebesar 8,50 pada pengukuran *pre-test* menjadi sebesar 14,65 pada pengukuran *post-test*, dengan selisih kenaikan sebesar 6,15 poin. Pengujian hipotesis menghasilkan nilai *t*-hitung sebesar 75,075 dengan derajat kebebasan ($df = 19$) dan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi lebih kecil dari taraf nyata $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$), maka hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) diterima. Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa *progressive ball training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket siswa SMP Islam Miftahul Muta'allimin.

Kata Kunci: Latihan Bola Bertahap, Lay Up Shoot, Bola Basket.