

ABSTRAK

SUPRIANTO MANIK. Upaya Meningkatkan Hasil Tembakan Bebas Melalui Latihan Tembakan Bebas Satu Tangan Dari atas kepala Jarak Bertahap pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Swasta Islam Annizam Medan Tahun Ajaran 2012/2013. (Pembimbing :SYAHBUDDIN SYAH B)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan Hasil tembakan bebas dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Islam Annizam Medan Tahun 2013.

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Olahraga. dengan latihan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala jarak bertahap. Subjek penelitian ini berjumlah 10 orang yang akan diberi perlakuan dengan latihan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala jarak bertahap. Untuk memperoleh data siswa diberikan tes diakhir siklus.

Setelah data terkumpul akan dilakukan analisis: (1) Tes hasil tembakan bebas sebelum diterapkan latihan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala jarak bertahap, diperoleh hasil, yaitu dari 10 orang siswa yang menjadi subjek penelitian, hanya 1 orang (10%) yang mencapai target latihan, sedangkan 9 orang lagi (90 %) belum mencapai target latihan yang ditetapkan, dengan nilai rata-rata yang dicapai siswa adalah 10,3. (cukup) Setelah diterapkan latihan latihan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dengan jarak bertahap, pada latihan jarak 122,5 cm dilakukan tes dan hasil belum tuntas dengan nilai rata-rata siswa 11,6 Cukup. Pada jarak 222,5 cm dilakukan tes dan hasil belum tuntas dengan nilai rata-rata siswa 12,7(cukup). Pada jarak 322,5 cm dilakukan tes dan hasil belum tuntas dengan nilai rata-rata siswa 13,6 (Cukup). Diakhir latihan, pada jarak 422,5 cm (pertemuan 8) siswa kembali diberikan tes tembakan bebas dan dari tes yang dilakukan diperoleh hasil, yaitu dari 10 orang siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Swasta Islam Annizam Medan terdapat 8 orang siswa (80 %) yang telah mencapai terget latihan dan hanya 1 orang siswa (20%) belum mencapai target latihan, dengan nilai rata-rata siswa adalah 14,4 dalam kategori Baik

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan hasil tembakan bebas pada siklus I setelah diterapkan latihan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala jarak bertahap, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dengan jarak bertahap dapat meningkatkan hasil tembakan bebas atas bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Islam Annizam Medan Tahun Ajaran 2012/2013.

