

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHOOTING FROM CHAIR DAN
LATIHAN WALL SHOOTING TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN
BOLA BASKET PADA TIM BASKET SMA
DHARMAWANGSA MEDAN**
TAHUN 2015

ABSTRAK

Pembimbing Skripsi: BAKTI SITEPU

Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Shooting From Chair* dengan latihan *Wall Shooting* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada tim basket SMA Dharmawangsa serta mengetahui mana yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Shooting From Chair* dengan latihan *Wall Shooting* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada tim basket SMA Dharmawangsa Medan tahun 2015.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di lapangan komplek Graha Helvetia (metropolitan), waktu penelitian dilaksanakan mulai tanggal 11 November 2014 sampai tanggal 21-22 Desember 2014. Populasi sebanyak 15 orang, kemudian yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa sekolah SMA Dharmawangsa Medan tahun 2015 dengan jumlah 14 orang. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan *Shooting From Chair* dengan latihan *Wall Shooting* berpengaruh terhadap peningkatan Kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket. Latihan *Shooting From Chair* lebih besar pengaruhnya dibanding latihan *Wall Shooting* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pada tim basket SMA Dharmawangsa Medan tahun 2015.

Dari hasil perhitungan uji hipotesis I diperoleh harga $t_{hitung} (7,32) > t_{tabel} (1,94)$, maka hipotesis I dapat diterima sehingga dapat dibuktikan bahwa "Latihan *Shooting From Chair* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pada tim basket SMA Dharmawangsa Medan tahun 2015".

Hasil uji hipotesis II diperoleh harga $t_{hitung} (5,97) > t_{tabel} (1,94)$, maka hipotesis II dapat diterima sehingga dapat dibuktikan bahwa "Latihan *Wall Shooting* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pada tim basket SMA Dharmawangsa Medan tahun 2015".

Hasil uji hipotesis III diperoleh harga $t_{hitung} (4,58) > t_{tabel} (1,78)$, maka hipotesis III dapat diterima sehingga dapat dibuktikan bahwa "Latihan *Shooting From Chair* dan latihan *Wall Shooting* sama-sama meningkatkan kemampuan *shooting*, namun latihan *Shooting From Chair* lebih besar pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dibanding latihan *Wall Shooting* pada tim basket SMA Dharmawangsa Medan tahun 2015".