

## ABSTRAK

**WILDA AGUSTINA, Nim : 6161111062 “Pengaruh Latihan *Wall Dan Chair Shooting* Terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Medan” (Pembimbing Skripsi : Usman Nasution, S.Pd. M.Pd)**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2020**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Wall dan Chair Shooting* terhadap hasil *Shooting Free throw*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Medan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *semu*, dengan desain “*two group pre test post test design*” yaitu membagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing* dan menentukan kelompok dengan menggunakan metode random. Hasil random Kelompok eksperimen A dengan perlakuan latihan *Wall Shooting* dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan *Chair Shooting*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola basket putri SMA Negeri 7 Medan sebanyak 16 pemain populasi dijadikan sampel. Instrumen yang digunakan adalah tes tembakan hukuman. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan : (1) bahwa terdapat peningkatan hasil tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA Negeri 7 Medan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} = 4,583 > t_{tabel} = 2,36$  dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,003 < 0,05$ , berarti ada pengaruh signifikan. (2) bahwa terdapat peningkatan hasil tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA Negeri 7 Medan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} = -4,966 > t_{tabel} = 2,36$  dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,002 < 0,05$ , berarti ada pengaruh signifikan. (3) bahwa kelompok eksperimen *Wall Shooting* lebih baik daripada *Chair Shooting* terhadap kemampuan melakukan *Free Throw* pada pemain bola basket Putri ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Medan. Hal ini ditunjukkan dengan kenaikan persentase kelompok eksperimen *Wall shooting* lebih besar daripada kenaikan persentase kelompok eksperimen *Chair Shooting*, dilihat dari selisih nilai rata-rata *posttest* antara kelompok *Wall shooting* (4,75) dan *Chair Shooting* (4,38) sebesar 0,37. Maka kelompok eksperimen dengan latihan *Wall Shooting* lebih baik terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket SMA Negeri 7 Medan daripada kelompok *Chair Shooting*.

**Kata Kunci :** *Wall Shooting, Chair Shooting, Free Throw, Atlet Bola Basket Putri Sma Negeri 7 Medan*