

## ABSTRAK

**Faris Firmansyah. NIM 6213121059 (2021). “Pengaruh Latihan *Wall Shooting* Dan Latihan *On Your Back Shooting* Terhadap Peningkatan Hasil *Free Throw* Pada Atlet Bola Basket Putra *Club Boemsa Tahun 2025*”**

**(Pembimbing Skripsi : Irwansyah Siregar)**

**Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2026.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Wall Shooting* dan Latihan *On Your Back Shooting* Peningkatan hasil *Free Throw* pada atlet Bola Basket Putra *Club Boemsa Tahun 2025*. Permainan bola basket berfokus pada olah fisik, teknik, dan mental. Setiap atlet diharapkan dapat mencapai prestasi tertinggi di bidang olahraga yang mereka kuasai. Untuk mencapai ini, mereka dituntut untuk memiliki teknik yang baik dimana hal tersebut dapat menunjang kepada peningkatan prestasi.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan waktu penelitian selama 6 minggu, dengan latihan 3 kali dalam seminggu. Jumlah sampel yaitu dengan sampel bersyarat dan didapatkan sebanyak 10 atlet. Semua sampel atlet melakukan latihan dengan bentuk latihan yang telah disusun dalam program latihan dan melakukan *pre-test* sebelum masuk dalam latihan program dan *post-test* setelah diakhir program latihan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis nilai signifikan (*2-tailed*)  $0,001 < 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal (*pre-test*) dan variabel akhir (*post-test*), ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *Wall Shooting* dan Latihan *On Your Back Shooting* terhadap peningkatan *Free Throw*. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Latihan *Wall Shooting* dan Latihan *On Your Back Shooting* Terhadap Peningkatan hasil *Free Throw* pada atlet Bola Basket Putra *Club Boemsa Tahun 2025*.

**Kata Kunci:** Bola Basket, *Free Throw*, *Wall Shooting*, *On Your Back Shooting*.

## **ABSTRACT**

**Faris Firmansyah. NIM 6213121059 (2021). “The Effect of Wall Shooting Practice and On Your Back Shooting Practice on Improving Free Throw Results in Men’s Basketball Athletes of Club Boemsa in 2025.”**

**(Thesis Supervisor: Irwansyah Siregar)**

**Thesis: Faculty of Sports Sciences UNIMED 2026.**

*This study aims to determine the effect of Wall Shooting and On Your Back Shooting training on improving free throw results in men's basketball athletes from Club Boemsa in 2025. Basketball focuses on physical, technical, and mental development. Every athlete is expected to achieve the highest level of achievement in their chosen sport. To achieve this, they are required to possess good technique, which can support improved performance.*

*This research method was experimental, with a six-week study period, with training three times a week. The sample size was conditional sampling, with 10 athletes. All athletes performed the training programs and took a pre-test before entering the program and a post-test after the program ended.*

*Based on the results of the study, a 2-tailed significant value of  $0.001 < 0.05$  was obtained for hypothesis testing, indicating a significant difference between the initial (pre-test) and final (post-test) variables. This indicates a significant effect of Wall Shooting and On-Your-Back Shooting training on improving free throws. So it can be concluded that there is an influence of Wall Shooting training and On Your Back Shooting training on increasing Free Throw results in the 2025 Boemsa Club Men's Basketball athletes.*

**Keywords:** Basketball, Free Throw, Wall Shooting, On Your Back Shooting