

ABSTRAK

IVAN FREYSER SIMORANGKIR. Pengaruh Bentuk Variasi Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Siswa Putra Ekstrakurikuler Basket SMK N 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2016.

(Pembimbing Skripsi MAHMUDDIN MATONDANG)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017

Latihan variasi latihan *shooting* yang terdiri dari *chair shooting*, *wall shooting* dan tembakan satu tangan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* baik dari segi akurasi tembakan sewaktu latihan dan tembakan sewaktu permainan basket.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap hasil *shooting* siswa putra ekstrakurikuler basket SMK N 1 Percut Sei Tuan.

Metode penelitian ini adalah eksperimental. Dengan jumlah sampel sebanyak 12 orang yang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*. Selanjutnya semua sampel diberikan perlakuan yang sama yaitu mendapatkan bentuk latihan *chair shooting*, *wall shooting* dan tembakan satu tangan. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan 3 kali latihan setiap minggunya.

Data dikumpulkan dengan menggunakan tes dan pengukuran. Untuk mengukur hasil *shooting* digunakan tes *shooting* selama 1 menit di garis tembakan bebas dengan *jump shoot*. Sedangkan teknik analisis data dengan menggunakan uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa variasi latihan *shooting* ($t_h = 11,20 > t_t = 2,20$) dengan $\alpha = 0,05$ pada taraf berpengaruh.

THE
Character Building
UNIVERSITY