

ABSTRAK

OKKY SANKOS HALOHO, Nim : 6133321066, Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting On The Line* Dengan *Shooting From Chair* Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswi Ekstrakurikuler Basket Smk Negeri 1 Binjai.

(Pembimbing Skripsi : PANGONDIAN H. PURBA)

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2018

Banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil *Shooting Free Throw*. Latihan yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan hasil *Shooting Free Throw* diantaranya adalah latihan *Shooting on the Line* dan latihan *Shooting From Chair*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *Shooting on the Line* dan latihan *Shooting From Chair* terhadap peningkatan hasil *Free Throw* dalam permainan bola basket. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *experiment* dengan desain penelitian *the one group pre test - post test design*, dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan *Shooting on the Line* dan latihan *Shooting From Chair*.

Populasi adalah siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 1 Binjai sejumlah 15 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*, setelah *pre test* dilakukan maka sampel dibagi dua kelompok yaitu 5 orang sampel diberikan perlakuan dari latihan *shooting on the line* sedangkan 5 orang sampel yang lainnya diberikan perlakuan latihan *shooting From the chair*. Desain tersebut dilakukan untuk melihat perbedaan antara kedua bentuk latihan. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes *shooting* dari daerah *free throw* selama 30 detik. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Kamis dan Sabtu. Untuk melihat pengaruh dependent digunakan perhitungan *statistic paired sample test* sedangkan untuk uji tidak berpasangan digunakan *independen sampel test* menggunakan SPSS versi 16.

Hasil analisis hipotesis Pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting on the line* terhadap peningkatan hasil *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket pada siswi ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Binjai tahun 2017 ($t_{hitung} -7,483 > t_{tabel} 2,776$). Hasil analisis hipotesis Kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting from the chair* terhadap peningkatan hasil *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket pada siswi ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Binjai tahun 2017 ($t_{hitung} -22,86 > t_{tabel} 2,776$). Hasil analisis hipotesis yang Ketiga menunjukkan bahwa latihan *Shooting on the Line* tidak lebih baik dari latihan *shooting from the chair* terhadap peningkatan hasil *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket pada siswi ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Binjai tahun 2017 ($t_{hitung} 0,091 < t_{tabel} 2,776$).