

ABSTRAK

ZEKY DAENG RAHMAT HIDAYAT. Pengaruh Variasi Latihan *Chair Shooting*, Latihan *Jump Shoot* di Depan Rintangan Dan *Jump Shoot Warm Up* Terhadap Hasil *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Siswa Putera Ekstrakurikuler di Man 2 Model Medan Tahun 2018.

(Pembimbing: NONO HARDINOTO)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2018

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *chair shooting*, latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up* terhadap hasil *jump shoot* ekstrakurikuler MAN 2 Model Medan tahun 2018.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment* (memberikan perlakuan), dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan *chair shooting*, latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up*. Populasi adalah seluruh pemain bola basket putera yang berjumlah 20 orang. Jumlah sampel 15 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan test tembakan *jump shoot* untuk mengetahui kemampuan *shooting* menggunakan 10 bola dari 5 penjuru mata angin pada tempat yang sama. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu.

Berdasarkan hasil test tembakan *jump shoot* terdapat 9 siswa (60%) yang mengalami peningkatan dalam melakukan test *jump shoot* sedangkan 6 siswa (40%) lagi masih belum mencapai peningkatan yang signifikan.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa variasi latihan *chair shooting*, latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up* terhadap hasil *jump shoot* ekstrakurikuler MAN 2 Model Medan tahun 2018.

THE
Character Building
UNIVERSITY