

ABSTRAK

Reza Akbar Rambe (NIM 6183510001). “Pengaruh Latihan *Push- Up* Dan *Pull- Up* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket Pada Siswa SMA Negeri 11 Medan”.
(Pembimbing : dr. Rika Nailuvar Sinaga, M Biomed)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2023

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *push- up* dan *pull- up* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam ekstrakurikuler bola basket pada siswa SMA Negeri 11 medan. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMA Negeri 11 medan. Latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dalam frekuensi 3 kali seminggu. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 10 orang. Penelitian ini menggunakan jenis metode eksperimen desain *one group pre- test* dan *post- test*. Hasil analisis data penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap sampel yang diteliti. Berdasarkan nilai signifikan hitung yaitu sebesar $0,000 < 0,05$ ($P < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan kombinasi *push- up* dan *pull- up* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam ekstrakurikuler bola basket”.

Kata kunci : *Push- Up, Pull- Up, Shooting, Free Throw*

THE
Character Building
UNIVERSITY

ABSTRAK

Reza Akbar Rambe (NIM 6183510001). “Pengaruh Latihan *Push- Up* Dan *Pull- Up* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket Pada Siswa SMA Negeri 11 Medan”.
(Pembimbing : dr. Rika Nailuvar Sinaga, M Biomed)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2023

The purpose of this study was to determine the effect of push-up and pull-up exercises on improving shooting skills in basketball extracurriculars for SMA Negeri 11 Medan students. This research was conducted on the basketball court of SMA Negeri 11 Medan. The exercise is carried out 16 times with a frequency of 3 times a week. The number of samples in the study were 10 people. This study uses a type of experimental method design one group pre-test and post-test. The results of the research data analysis obtained a significant increase in the sample studied. Based on the calculated significant value of $0.000 < 0.05$ ($P < 0.05$), then H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that "There is a significant effect of combination push-up and pull-up exercises on increasing shooting skills in basketball extracurriculars".

Keywords : *Push- Up, Pull- Up, Shooting, Free Throw*

THE
Character Building
UNIVERSITY