

ABSTRAK

Christien Oktaviana Maduwu, “Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Untuk Meningkatkan Hasil *Shooting* Bola Basket Pada Pemain Usia 14-16 Tahun Prima Basketball Academy Medan Tahun 2025”.

(Pembimbing : Irwansyah Siregar)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Untuk Meningkatkan Hasil *Shooting* Bola Basket Pada Pemain Usia 14-16 Tahun Prima Basketball Academy Medan 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. Olahraga basket memiliki berbagai keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bermain secara optimal seperti *passing*, *dribbling*, *rebound*, dan yang paling utama adalah *shooting*. *Shooting* adalah keterampilan inti dalam permainan bola basket karena berhubungan langsung dengan pencapaian skor. Keberhasilan suatu tim dalam mencetak poin sangat bergantung pada efektivitas *shooting* pemainnya. Oleh karena itu, penguasaan teknik *shooting* yang baik menjadi salah satu kunci utama dalam pengembangan prestasi pemain basket.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan waktu penelitian selama 5 minggu, dengan latihan 4 kali dalam seminggu. Jumlah sampel yaitu dengan sampel bersyarat dan didapatkan sebanyak 15 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 signifikansi menggunakan IBM SPSS Statistics 27 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal (*pre-test*) dan variabel akhir (*post-test*), ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *shooting* untuk meningkatkan hasil *shooting* bola basket. Maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Untuk Meningkatkan Hasil *Shooting* Bola Basket Pada Pemain Usia 14-16 Tahun Prima Basketball Academy Medan Tahun 2025.

Kata Kunci : Bola Basket, *Shooting*, dan Variasi

ABSTRACT

Christien Oktaviana Maduwu, “The Effect Of Shooting Practive Variations to Increase Basketball Shooting Results In 14-16 Year Old Players Prima Basketball Academy Medan In 2025”

(Supervisor : Irwansyah Siregar)

Thesis : Faculty of Sport Science Unimed 2025

This study aims to determine The Effect of Shooting Practive Variations to Increase Basketball Shooting Results In 14-16 Year Old Players Prima Basketball Academy Medan In 2025. The game of basketball focuses on physical, technical, and mental exercise. Every athlete is expected to achieve the highest achievement in the sport they maste. Basketball has various basic skills that every player must master in order to play optimally, such as passing, dribbling, rebounding, and most importantly, shooting. Shooting is a core skill in basketball because it is directly related to scoring points. Shooting is a core skill in basketball because it is directly related to scoring points. A team's success in scoring points depends heavily on the effectiveness of its players' shooting. Therefore, mastering good shooting techniques is one of the main keys to improving a basketball player's performance.

This research method is an experimental method with a research period of 5 weeks, with training 4 times a week. The number of samples is conditional and obtained as many as 15 athletes. All athlete samples do training with the form of training that has been arranged in the training program and do a pre-test before entering the training program and a post-test after the end of the training program.

Based on the results opf the research conducted, the hypothesis test of the significance value IBM SPSS Statistics 27 shows a significant difference between the initial variable (pre-test) and the final variable (post-test), this shows that there is a significant of shooting practive variations to increase basketball shooting results. So it can be concluded that there is an influence the Effect of Shooting Practive Variations to Increase Basketball Shooting Results In 14-16 Year Old Players Prima Basketball Academy Medan In 2025.

Keywords : Basketball, Shooting, and Variations