

ABSTRAK

Kristini Sihite (Nim 6221111004). “Perbedaan Pengaruh Latihan *One Hand Set Shoot* Dan *Chair Shoot* Terhadap Peningkatan Hasil *Free Throw* Bola Basket Pada Atlet Putra Gladiators Padang Sidempuan”.

(Pembimbing Skripsi : Hariadi)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed, Medan 2026

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *one hand set shoot* dan *chair shoot* terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket pada atlet putra Gladiators Padang Sidempuan, serta untuk mengetahui latihan mana yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *pre-test and post-test two group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang atlet yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan *chair shoot* dan kelompok latihan *one hand set shoot*, masing-masing terdiri dari 8 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *shooting free throw*. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji *paired sample t-test*, dan uji *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kedua kelompok setelah diberikan perlakuan. Pada kelompok *one hand set shoot*, nilai rata-rata meningkat dari 5,00 menjadi 6,12 dengan nilai signifikansi 0,005 ($< 0,05$). Sedangkan pada kelompok *chair shoot*, nilai rata-rata meningkat dari 5,00 menjadi 8,00 dengan nilai signifikansi 0,001 ($< 0,05$). Selain itu, hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,012 ($< 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan .

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kedua bentuk latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *free throw*, namun latihan *chair shoot* lebih efektif dibandingkan latihan *one hand set shoot*. Hal ini dikarenakan latihan *chair shoot* lebih menekankan pada stabilitas tubuh dan konsistensi teknik dasar shooting, sehingga mampu meningkatkan akurasi tembakan secara lebih optimal .

Kata Kunci: *One Hand Set Shoot, Chair Shoot, Free Throw, Bola Basket, Latihan Shooting*

ABSTRACT

Kristini Sihite (NIM 6221111004). "The Difference in the Effects of One-Hand Set Shoot and Chair Shoot Training on Improving Basketball Free Throw Results in Male Athletes from the Padang Sidempuan Gladiators."

(Thesis Supervisor: Hariadi)

Thesis: Faculty of Sports Science, Unimed, Medan 2026

This study aimed to determine the effect of one-hand set shooting and chair shooting training on improving free throw shooting in male athletes from the Gladiators Padang Sidempuan basketball team, and to determine which training was more effective in improving this ability. The research method used was an experimental method with a two-group pre-test and post-test design. The sample size for this study was 16 athletes, divided into two groups: the chair shooting group and the one-hand set shooting group, each consisting of eight athletes.

The research instrument used was a free throw shooting test. Data were analyzed using normality tests, homogeneity tests, paired sample t-tests, and independent sample t-tests. The results showed significant improvements in both groups after treatment. In the one-hand set shooting group, the average score increased from 5.00 to 6.12, with a significance level of 0.005 (<0.05). Meanwhile, in the chair shooting group, the average score increased from 5.00 to 8.00, with a significance level of 0.001 (<0.05). Furthermore, the F-test results showed a significance value of 0.012 (<0.05), indicating a significant difference between the two training methods.

Based on the research results, it can be concluded that both training methods significantly improved free throw results, but chair shooting was more effective than one-handed set shooting. This is because chair shooting emphasizes body stability and consistency in basic shooting techniques, thus optimally improving shooting accuracy.

Keywords: One-Hand Set Shoot, Chair Shoot, Free Throw, Basketball, Shooting Practice