

ABSTRAK

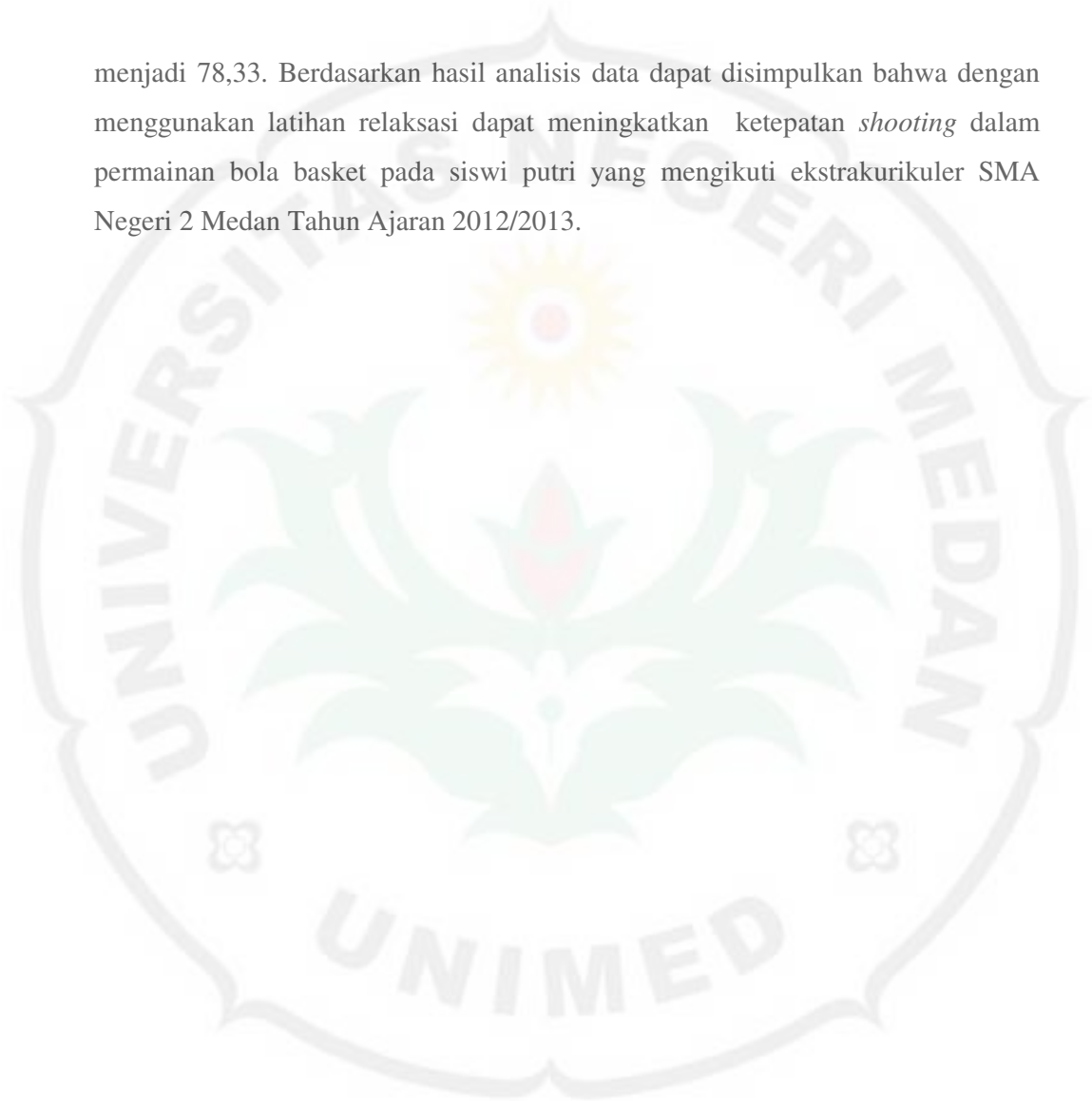
IRDIANSYAH PUTRA. NIM. 608321089. Upaya Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Permainan Bola Basket Melalui Latihan Relaksasi Pada Siswi Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan T.A 2012/2013 (Pembimbing Skripsi : IRWANSYAH SIREGAR). Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan ketepatan *shooting* permainan bola basket melalui latihan relaksasi pada siswi putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan T.A 2012/2013. Subjek dalam penelitian ini adalah siswi putri SMA Negeri 2 Medan yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan jumlah siswi 12 orang yang akan diberikan tindakan berupa latihan relaksasi terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas dalam olahraga yang terdiri dari 1 siklus. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui letak kesulitan pada latihan *shooting* bola basket, kemudian dilakukan latihan dan tindakan dengan menggunakan latihan relaksasi dan diakhiri dengan pemberian tes hasil latihan siklus I yaitu tes *shooting* bola basket.

Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya : (1) dari data tes awal latihan diperoleh persentase ketuntasan secara klasikal yaitu 4 orang siswi (33%) yang telah mencapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 8 orang siswi (67%) belum mencapai tingkat keberhasilan latihan, dengan persentase penilaian hasil rata-rata adalah 57,92 dan perolehan skor rata-rata *shooting* sebesar 11,25 (2) dari data hasil tes siklus I diperoleh persentase ketuntasan secara klasikal yaitu 11 orang siswi (92%) yang telah mencapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 1 orang siswi (8%) belum mencapai tingkat keberhasilan latihan, dengan persentase penilaian hasil rata-rata adalah 78,33 dan perolehan skor rata-rata *shooting* sebesar 14,08. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan persentase ketuntasan secara klasikal yaitu pada tes awal 33% menjadi 92% yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal sebesar 59% dan meningkatkan penilaian hasil rata-rata sebesar 20,41 dari 57,92

menjadi 78,33. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan latihan relaksasi dapat meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswi putri yang mengikuti ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan Tahun Ajaran 2012/2013.



THE
Character Building
UNIVERSITY