

ABSTRAK

FADILLAH AZHARI NIM : 081266210026. Upaya Meningkatkan Hasil *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Melalui Latihan Sirkuit Pada Atlet Putri SMA Dr. Wahidin Sudirohusodo T.A. 2012/2013. (Pembimbing: YAN INDRA SIREGAR) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahraagaan UNIMED 2013.

Bola Basket merupakan olahraga permainan yang harus memiliki teknik dasar yang didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik yang baik diantaranya adalah kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelenturan, keseimbangan dan koordinasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil *jump shoot* melalui latihan sirkuit pada atlet putri SMA Dr. Wahidin Sudirohusodo Tahun Ajaran 2012/2013. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Bola Basket Putri SMA Dr. Wahidin Sudirohusodo Medan dengan jumlah atlet adalah 13 orang Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga (*Sport Action Research*).

Pada siklus I diperoleh data dengan nilai rata-rata setelah dikonfersikan 14,46 serta tingkat ketercapaian target klasikal atlet sebesar 46,15%. Pada siklus II diperoleh data dengan nilai rata-rata setelah dikonfersikan 16,92 serta tingkat ketercapaian klasikal atlet sebesar 76,92%. Ini berarti terlihat ada peningkatan dari siklus ke siklus. Peningkatan persentase nilai rata-rata hasil *jump shoot* atlet dari tes sebelumnya yaitu sebesar 2,46 dan peningkatan ketuntasan klasikalnya sebesar 30,77%.

Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil *jump shoot* meningkat setelah diberikan perlakuan latihan sirkuit pada atlet putri SMA Dr. Wahidin Sudirohusodo Medan T.A. 2012/2013.