

## ABSTRAK

### **PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN LATIHAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA MUHAMMADIYAH GISTING**

**Oleh  
SONA HAFIZON**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan latihan daya tahan otot lengan terhadap keterampilan shooting bola basket. Manfaat dari penelitian ini adalah perbandingan pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan latihan daya tahan otot lengan terhadap keterampilan shooting dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket sebanyak 24 siswa, Sampel yang digunakan sebanyak 24 siswa yang diambil dari seluruh populasi ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting, pembagian kelompok berdasarkan “Matched Ordinal Pairing”. Instrumen atau alat yang digunakan adalah Tes Keterampilan Shooting Bola Basket.

Berdasarkan hasil keseluruhan analisis uji pengaruh, dapat di peroleh nilai sebagai berikut yaitu hasil akhir latihan kekuatan otot lengan diperoleh Nilai  $t_{hitung} = 8,34 > t_{tabel} = 2,179$  maka  $H_0$  di tolak, artinya pada tes akhir ada pengaruh yang signifikan dari latihan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan shooting dalam basket. Berdasarkan hasil analisis latihan daya tahan otot lengan diperoleh Nilai  $t_{hitung} = 3,03 > t_{tabel} = 2,179$ , maka  $H_0$  di tolak, artinya pada tes akhir ada pengaruh yang signifikan dari latihan daya tahan otot lengan terhadap keterampilan shooting dalam basket.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari kedua bentuk latihan tersebut terhadap keterampilan shooting bola basket yang ditunjukkan berdasarkan selisih nilai hasil shooting sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada kelompok latihan kekuatan otot lengan dan daya tahan otot lengan yang mengalami peningkatan.