

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN JARAK BERTAHAP DAN BERPINDAH TERHADAP HASIL TEMBAKAN BEBAS SATU TANGAN DARI ATAS KEPALA DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK YAGSMI BANDAR LAMPUNG**

**OLEH**

**TOMMI CHINTYO GELLI**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan jarak berpindah terhadap hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMK Yagsmi Bandar Lampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Dengan populasi adalah siswa putra SMK Yagsmi kelas XI yang berjumlah 144 siswa putra, kemudian diambil 25% dari total populasi sehingga jumlah sampel 36 siswa.

Hasil hipotesis 1 diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 11,051 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,110 maka  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menembak jarak bertahap terhadap hasil tembakan bebas satu tangan pada siswa. Hasil hipotesis 2 Nilai  $t_{hitung} = 10,017$  dan nilai  $t_{tabel} = 2,110$ . Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tembakan jarak berpindah terhadap hasil tembakan bebas satu tangan siswa. Hasil Hipotesis 3 nilai rata-rata jarak bertahap 2,111 dan jarak berpindah 1,667 maka tembakan jarak bertahap lebih baik di bandingkan jarak berpindah.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan tembakan jarak bertahap lebih baik dari latihan jarak berpindah terhadap hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMK Yagsmi.