

ABSTRAK

Nizarudin, Muhammad L.2021. *Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket di Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Drs. Ismawandi BP, M.Pd.

Kata Kunci: meningkatkan kemampuan *shooting* dengan melatih otot lengan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hasil latihan otot lengan terhadap *shooting* dalam permainan bola basket untuk siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes pengukuran, yaitu untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan *shooting* bola basket, penelitian ini masuk dalam bentuk *one grup pretest-posttest design*, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri SMAN 1 Tarik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. *Sampling* menggunakan *Random Sampling*, dengan mengambil 20 siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 tarik secara acak. Instrumen yang digunakan adalah tes *shooting* dengan teknik analisis data menggunakan uji-t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: Ada perbedaan hasil saat pengambilan tes kekuatan lengan dan tes *shooting*. Dari data uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} (*push up*) lebih kecil dari t_{tabel} ($-2.311 < 2,09302$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.032 < 0.050$), sedangkan untuk t_{hitung} *shooting* lebih kecil dari t_{tabel} ($-4.982 < 2,09302$) dan nilai signifikan p sebesar

(.000<0.050) hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Data *pretest* A memiliki rata-rata 40.3000 dan data *posttest* A mencapai 43.2500, sedangkan *pretest* B memiliki rata-rata 2.2000 dan *posttest* B mencapai 4.5500. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh melatih otot lengan pada *shooting* bola basket mempunyai pengaruh yang signifikan, dengan terjadinya perubahan dapat dilihat dari peningkatan dari rata-rata.

ABSTRACT

Nizarudin, Muhammad L. 2021. *The Effect of Arm Muscle Training on Shooting Ability in Basketball Games at Basketball Extracurricular at SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo*. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor Drs. Ismawandi BP, M.Pd.

Keywords: improving shooting skills by training the arm muscles.

The purpose of the study was to determine the effect of the results of arm muscle training on shooting in basketball games for female students who take extracurricular activities at SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo.

The method used in this research was the measurement test method, which is to determine the students' ability to shoot basketball, this research was included in the form of one group pretest-posttest design, the population in this study were all female students of SMAN 1 Tarik took basketball extracurricular activities. this research used random sampling took 20 female students who took part in the basketball extracurricular activity at SMA Negeri 1 randomly. The instrument used was a shooting test with data analysis techniques using the t-test.

The results of the analysis showed that There are differences in the results when took the arm strength test and the shooting test. From the t-test data, it could be seen that the t-count (push-up) was smaller than the t-table (-2.311 < 2.09302) and the significant p value was (0.032 < 0.050), while the shooting tcount was smaller than the t table (-4.982 < 2, 09302) and a significant p value of (.000 < 0.050) these results indicate that there is a significant difference between the pretest and posttest. The pretest A data had an average of

40.3000 and the posttest A data reaches 43.2500, while the pretest B had an average of 2.2000 and posttest B reached 4.5500. With this it could be concluded that there is an effect of training the arm muscles on basketball shooting had a significant effect, with the change that could be seen from the increased of the average.