

ABSTRAK

Mardansyah Putra. 2020. “Pengaruh Latihan *Stride Stop* dan *Quick Stop* Terhadap Kemampuan *Shooting* (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekskul bolabasket Putra SMA N 3 Padang)”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *shooting* bolabasket siswa SMA N 3 Padang. Hal ini menyebabkan menurunnya prestasi yang dimiliki oleh SMA N 3 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *stride stop* dan *quick stop* terhadap *shooting* bolabasket siswa SMA N 3 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan oleh perlakuan yang diberikan, populasi penelitian yaitu seluruh siswa bolabasket SMA N 3 Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa bolabasket SMA N 3 Padang yang berjenis kelamin laki-laki. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes dalam penelitian ini menggunakan *speed spot shooting test*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis komparatif yaitu uji t dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa: (1) Terdapat pengaruh latihan *stride stop* terhadap kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang dimana $t_h (23,50) > t_t (1,81)$. (2) Terdapat pengaruh latihan *quick stop* terhadap kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang dimana $t_h (15,84) > t_t (1,81)$. (3) Latihan *stride stop* lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang jika dibandingkan dengan latihan *quick stop* dimana $t_h (2,54) > t_t (1,72)$.

Kata Kunci : Latihan *Stride Stop*, latihan *Quick Stop*, dan Kemampuan *Shooting*