

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Jump Stop Shoot dan One Two Stop Shoot Terhadap Kemampuan Shooting Atlet Putra Klub Bolabasket OMEGA Payakumbuh

Oleh: Melaty

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya kemampuan *Shooting* atlet bolabasket putera Klub Omega Payakumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana Pengaruh Latihan *Jump Stop Shoot* dan *One Two Stop Shoot* Terhadap kemampuan *Shooting* Atlet Putra Klub Bolabasket OMEGA Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknis tes dalam pengambilan datanya. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Bolabasket Hall Perbasi Payakumbuh yang dilaksanakan pada tanggal 5 februari sampai dengan 28 Februari. Sampel penelitian ini adalah atlet putera bolabasket Klub Omega yang berjumlah 10 orang dan terdiri dari 5 orang kelompok metode *jump stop shoot* dan 5 orang metode kelompok *one two stop shoot* yang diberikan perlakuan 16 kali latihan, dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 5 kali pada hari Senin, Rabu, Jumat, Sabtu dan Minggu. Teknik pengambilan data menggunakan teknik tes keterampilan *Shooting* dari lima posisi atau daerah tembakan yang berbeda. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh metode latihan *jump stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* pada atlet bolabasket putera Klub Omega Payakumbuh dan pengaruh metode latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* pada atlet bolabasket putera Klub Omega Payakumbuh, dimana 1. Nilai rata-rata pre test metode latihan *Jump Stop Shoot* adalah 10 dan setelah post test memiliki nilai rata-rata sebesar 13.4 dengan perbandingan 89.00% dengan nilai t hitung $>$ t tabel ($5.67 > 2.13$), 2. Nilai rata-rata pre test metode latihan *One Two Stop Shoot* adalah 9.2 dan setelah post test memiliki nilai rata-rata sebesar 13.6 dengan perbandingan 91.00% dengan nilai t hitung $>$ t tabel ($6.36 > 2.13$), 3. Tidak terdapat adanya perbedaan metode latihan *jump stop shoot* dengan metode latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet putera Klub Omega Payakumbuh, dimana memiliki nilai rata-rata 13.4 dan 13.6 dengan nilai t hitung $<$ t tabel ($0.19 < 2.13$)

Kata Kunci: LATIHAN JUMP STOP SHOOT, KEMAMPUAN SHOOTING ATLET