

ABSTRAK

Rizaldi Edyantara, 2023. **Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Terhadap Keterampilan *Free Throw* (Eksperimen Pada Pemain Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2023)**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang sangat populer dikalangan anak muda atau pelajar. Terdapat potensi prestasi olahraga basket di SMA Negeri 1 Ciamis, akan tetapi masih terdapat kesulitan dalam tembakan *free throw*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bentuk-bentuk latihan terhadap keterampilan *free throw* permainan bola basket pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *free throw*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis statistik. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk-bentuk latihan *chair shooting*, *wall shooting* dan latihan bertahap, terhadap keterampilan *free throw*. Hal ini dapat terlihat dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai t'_{hitung} sebesar 4,55 sehingga t'_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t_{tabel} sebesar 1,73).

Kata Kunci : Bentuk-bentuk latihan, Keterampilan *free throw*

ABSTRACT

Rizaldi Edyantara, 2023. *The Influence of Training Forms On Free Throw Skills (Experiments on Men's Basketball Extracurricular Players at SMAN 1 Ciamis, Ciamis Regency in 2023)*. Departement of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

Basketball is a branch of the big ball game that is very popular among young people or students. There is potential for basketball achievements at SMAN 1 Ciamis, but there are still difficulties in shooting free throws. The purpose of this study was to determine the effect of forms of training on free throw skills in basketball games for male Extracurricular basketball players at SMAN 1 Ciamis, Ciamis Regency. This research is experiments research. The population of the sample in this study were 20 extracurricular students. The instrument used is the free throwtest. The data analysis technique used in this study is statistical analysis. Based on the result of data processing with statistical tests that there is a significant effect of chair shooting, wall shooting, and gradual training on free throw skill. This can be seen from the results of hypothesis testing showing that the value of t'_{count} is 4,55 so that t'_{table} and is outside the area of acceptance of the hypothesis (t'_{table} is 1,73).

Keywords: *Forms of Practice, Free Throw Skill*