

**PENGARUH LATIHAN WALLSHOOT TERHADAP HASIL SHOOTING FREE
THROW BOLA BASKET PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 9 PONTIANAK**

M. Angga Pramudya Fernanda

ABSTRAK

Kurangnya kemampuan peserta ekstrakurikuler bola basket dalam melakukan *shooting free throw*, membuat *shooting free throw* yang dilakukan tidak akurat. Pemain lebih fokus pada kekuatan lemparan agar *shooting free throw* yang dilakukan dapat sampai ke ring tanpa memperhatikan akurasi lemparan. Perlu dilakukannya latihan khusus misalnya dengan menerapkan latihan *wallshoot* untuk meningkatkan akurasi peserta ekstrakurikuler dalam melakukan *shooting free throw*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh latihan *wallshoot* terhadap *shooting free throw* ke ring dalam permainan bola basket. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis data primer. Populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 9 Pontianak. Pengumpulan sampel menggunakan teknik *total sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 20 peserta ekstrakurikuler. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa nilai rata - rata *pretest* sebesar 3,05 sementara nilai rata – rata *posttest* sebesar 5,9 dengan selisih peningkatan rata – rata sebesar 2,85 atau 93%. Untuk analisis data dalam penelitian digunakan Uji T. Hasil perhitungan dari Uji T menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tes awal dengan tes akhir. Nilai signifikansi yang diperoleh yaitu sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,025. Adapun dalam pengujian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa $t_{hitung} (7,025) > t_{tabel} (2,093)$. Dari hasil tersebut diketahui terdapat perbedaan yang nyata antara pengaruh latihan *wallshoot* terhadap *shooting free throw* ke ring pada permainan bola basket setelah diberikan perlakuan. Karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *wallshoot* terhadap *shooting free throw* pada ekstrakurikuler bola basket di SMA 9 Negeri Pontianak.

Kata Kunci : Latihan, Wallshoot, Shooting, Free Throw, Bola Basket