

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN
TERHADAP KETERAMPILAN *JUMP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA
BASKET**

(Studi Eksperimen Pada Siswa SMA Negeri 1 Telukjambe Karawang)

ANGGARA PUTRA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan dan daya tahan otot lengan terhadap keterampilan *jump shoot bola basket*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Telukjambe Karawang. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan desain *treatment by level 2 x 2*. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan *analysis of variance* (ANOVA) dua jalur. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu 1) Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* kelompok siswa yang memperoleh perlakuan latihan dengan alat modifikasi ($\bar{x} = 43,8$) dan latihan dengan alat konvensional ($\bar{x} = 39,65$), 2) Terdapat interaksi antara model latihan dan daya tahan otot lengan terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket, 3) Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* bagi kelompok siswa yang memiliki daya tahan otot lengan yang tinggi dalam latihan dengan alat modifikasi ($\bar{x} = 52,7$), dan latihan dengan alat konvensional ($\bar{x} = 34,4$), 4) Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* bagi kelompok siswa yang memiliki daya tahan otot lengan yang rendah dalam latihan dengan alat modifikasi ($\bar{x} = 34,9$) dan latihan dengan alat konvensional ($\bar{x} = 44,9$). Dengan demikian, bagi siswa yang ingin meningkatkan keterampilan *jump shoot* dengan daya tahan otot lengan yang tinggi dapat latihan dengan alat modifikasi, sedangkan bagi siswa yang memiliki daya tahan otot lengan rendah, maka berlatihlah dengan alat konvensional.

Kata Kunci : latihan, daya tahan, *jump shoot*, bola basket.

***THE EFFECT OF EXERCISE AND ENDURANCE OF ARM MUSCLES OF JUMP SHOOT
SKILLS IN STUDENTS WHO TAKE PART IN BASKETBALL
(Study Eksperiment On Student SMA Negeri 1 Telukjambe Karawang)***

ANGGARA PUTRA

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of exercise and endurance of arm muscles of jump shoot skills in students who take part in basketball. This research will be conducted in 1 SMA Negeri Telukjambe Karawang. The design used in this study is a treatment design design by level 2 x 2. The data analysis techniques used are using two-way analysis of variance (ANOVA). The results of the research were 1) There were differences in jump shoot skills of groups of students who received treatment exercises with modification tools ($\bar{x} = 43,8$) and exercises with conventional tools($\bar{x} = 39,65$), 2) There were interactions between exercise models and endurance of arm muscles against basketball jump shoot skills, 3) There were differences jump shoot skills for groups of students who have high arm muscle endurance in training with modification tools ($\bar{x} = 52,7$) and exercises with conventional tools($\bar{x} = 34,4$), 4) There are differences in jump shoot skills for groups of students who have low arm muscle endurance in training with modification and exercise tools ($\bar{x} = 34,9$) with conventional tools($\bar{x} = 44,9$). Thus, for students who want to improve jump shoot skills with the endurance of high arm muscles can exercise with a modification tool, while for students who have low arm muscle endurance, then practice with conventional tools.

Keywords: exercises, endurance, jump shoot, basketball.