

ABSTRAK

PENERAPAN LATIHAN *SHOOTING* DENGAN METODE RESIPROKAL TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA SSB ATRIA

Hastomo Adi Pamungkas

18114081

Penelitian ini mengkaji tentang penerapan latihan *shooting* dengan metode resiprokal terhadap ketepatan *shooting*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan *shooting* dengan metode resiprokal terhadap ketepatan *shooting*. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Instrumen pengambilan data pada penelitian ini menggunakan tes ketepatan *shooting*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Atria sebanyak 25 atlet dan teknik sampel menggunakan *total sampling* sehingga sampel yang digunakan sebanyak 25 orang atlet SSB Atria. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, kemudian dilakukan uji hipotesis dengan teknik *uji paired sample t test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penerapan latihan *shooting* dengan metode resiprokal terhadap ketepatan *shooting* pada SSB Atria dengan nilai $\text{sig } 0,000 < 0,05$ dengan peningkatan sebesar 92%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan *shooting* dengan metode resiprokal terhadap ketepatan *shooting* terdapat peningkatan dan berpengaruh untuk atlet SSB Atria .

Kata Kunci: Latihan, Resiprokal, Shooting

ABSTRACT

APPLICATION OF SHOOTING EXERCISE WITH RECIPROCAL METHOD TO SHOOTING ACCURACY ON SSB ATRIA

Hastomo Adi Pamungkas

18114081

This study examines the application of shooting practice with the reciprocal method of shooting accuracy. The purpose of this study was to determine the effect of applying shooting practice with the reciprocal method on shooting accuracy. This type of research is descriptive quantitative with quasi-experimental method. The data collection instrument in this study used a shooting accuracy test. The population in this study were 25 athletes of SSB Atria and the sample technique used total sampling so that the sample used was 25 athletes of SSB Atria. The data analysis technique in this study was to use a prerequisite test consisting of a normality test and a homogeneity test, then the hypothesis was tested using the paired sample t test technique. The results showed that there was a significant effect of the application of shooting practice with reciprocal methods on shooting accuracy at SSB Atria with a sig value of $0.000 < 0.05$ with an increase of 92%. Based on the results of the study, it can be concluded that the application of shooting exercises with the reciprocal method to shooting accuracy has an increase and has an effect on SSB Atria athletes.

Keywords: *Exercise, Reciprocal, Shooting*