

***The Effect of Grooving The Shot Free Throw Drill and Free Throw Accuracy Drill On
The Result of Woman Basketball Player of SMA N 2 Klaten Free Throw***

Oleh:

Muhammad Ikhwan Nurohim
NIM. 08602241023

Pembimbing:

Budi Aryanto, M.Pd.
NIP. 19690215 200012 1 001

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *grooving the shot free throw drill* dan *free throw accuracy drill* terhadap hasil tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA Negeri 2 Klaten.

Penelitian ini menggunakan eksperimen *semu*, dengan membagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing*, yaitu kelompok eksperimen A dengan perlakuan *grooving the shot free throw drill* dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan *free throw accuracy drill*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket putri SMA Negeri 2 Klaten. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes tembakan hukuman. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *grooving the shot free throw drill*, dengan $t_{hitung} = 15.057 > t_{tabel} = 2.26$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, dengan kenaikan persentase sebesar 61.33%. (2) Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *free throw accuracy drill*, dengan $t_{hitung} = 3.948 > t_{tabel} = 2.26$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, dengan kenaikan persentase sebesar 36%. (3) Kelompok eksperimen *grooving the shot free throw drill* lebih baik daripada kelompok eksperimen *free throw accuracy drill*, dengan karena $t_{hitung} = 2.536 > t_{tabel} = 2.10$ dan $sig. 0.021 < 0.05$, dengan selisih *posttest* sebesar 1.9. Oleh karena itu latihan *grooving the shot free throw drill* lebih baik terhadap peningkatan tembakan hukuman.

Kata kunci: grooving the shot free throw drill, free throw accuracy drill, tembakan hukuman