

ABSTRAK

PENGARUH BENTUK LATIHAN UNTUK MENGURANGI KECEMASAN TERHADAP HASIL *FREE THROW* (TEMBAKAN BEBAS) CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET PADA ATLET SMA NEGERI 9 BANDUNG

Wawan Candy

0900957

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan terhadap hasil *free throw*. Sampel diambil sebanyak 15 orang atlet putra SMA Negeri 9 Bandung, menggunakan teknik *sampling jenuh*. Pengumpulan data menggunakan instrumen tes *free throw* (tes awal dan akhir). Penghitungan statistik menggunakan SPSS dengan sub menu *paired sample t test*. Dari hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa Kelompok eksperimen mempunyai nilai $t = -6.325$ dan $p = 0.001 < 0.05$ maka H_0 ditolak. Terdapat pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan terhadap hasil *free throw*. Berdasarkan nilai probabilitas terlihat nilai $t = -6.325$ dengan probabilitas adalah 0.001. Untuk uji dua sisi, angka probabilitas adalah $0.001/2 = 0.0005$. Karena $0.0005 < 0,025$ maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen tidak sama atau bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan tersebut efektif dalam menormalkan tingkat kecemasan pada saat *free throw*. Selisih tes awal dan akhir kedua kelompok mempunyai nilai $t = 4.781$ dan $p = 0.001 < 0.05$ maka H_0 ditolak. Terdapat perbedaan hasil *free throw* antara yang diberikan bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan dengan atlet yang tidak diberikan latihan. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan terhadap hasil *free throw*. Dan terdapat perbedaan hasil *free throw* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kata Kunci : *Bentuk latihan, free throw, atlet, basket, spss 17*

Wawan Candy, 2013

Pengaruh Bentuk Latihan Untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Hasil Free Throw (Tembakan Bebas) Cabang Olahraga Bola Basket Pada Atlet SMA Negeri 9 Bandung
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

EFFECT OF FORM OF EXERCISE TO REDUCE ANXIETY OF FREE THROW BRANCH IN SPORTS BASKETBALL ATHLETE SMA 9 BANDUNG

Wawan Candy

0900957

The purpose of this study was to determine the influence of exercise to reduce anxiety about the results free throw. Samples were taken as many as 15 athletes son SMAN 9 Bandung, using sampling saturated (*sampling jenuh*) technique. Collecting data using a test instrument free throw (the beginning and end of the test). Using SPSS statistical calculation with sub menus paired sample t test. From the analysis of the data it is concluded that the experimental group had a value of $t = -6325$ and $p = 0.001 < 0.05$ then H_0 is rejected. A significant difference between the forms of exercise to reduce anxiety about the results free throw. Based on the probability values seen with the value of $t = -6325$ probability is 0.001. for a two-sided test, the probability rate is $0.001 / 2 = 0.0005$. Because $0.005 < 0.025$ then H_0 is rejected. So can concluded that initial test and final test is not the same experimental group or a form of exercise to reduce anxiety is effective in normalizing levels of anxiety during the free throw. Difference beginning and end of the test the two groups have a value of $t = 4,781$ and $p = 0.001 < 0.05$ then H_0 is rejected. There are differences between the results given free throw form of exercise to reduce anxiety by athletes who are not given exercise. The results of this study concluded that there are significant forms of exercise to reduce anxiety about the results free throw. And there is a difference between the free throw results the experimental group and the control group.

Keyword : *Training, Free Throw, athletes, basketball, spss 17*