

**PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN OTOT TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING PADA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET SMK NEGERI 1 SANGGAU**

Niko Ariyanto : 411610027

Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan IKIP-PGRI Pontianak

nikoariyanto09@gmail.com

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah “untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan daya tahan otot terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Sanggau”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Deskriptif Kuantitatif dan bentuk penelitiannya menggunakan bentuk penelitian Eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Sanggau, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes yaitu tes *shooting* bola basket, dan teknik analisis datanya berupa uji-t yang diselesaikan dengan bantuan *Software Microsoft Office Excel, Statistical Product and Service Solutio* (SPSS). Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dari hasil penelitian terdapat pengaruh signifikan dari latihan daya tahan terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sanggau.

Kata Kunci : Kemampuan *Shooting* Bola Basket