

## ABSTRAK

**AIDIN U. ARIF**, 832 410 128. Judul Skripsi “Pengaruh Pelatihan *Medicine Ball* Terhadap Peningkatan Jauhnya Operan Dada (*Chest Pass*) Pada Permainan Bola Basket Atlit Putera SMA Negeri I Tibawa”. Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd, Pembimbing II Marsa Lie Tumbal S.Pd, M.Pd.

Masalah dalam penelitian: apakah terdapat pengaruh pelatihan *medicine ball* terhadap peningkatan jauhnya operan dada (*chest pass*) pada permainan bola basket atlit putera SMA Negeri I Tibawa. Tujuan dalam penelitian ini: untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pelatihan *medicine ball* terhadap peningkatan jauhnya operan dada (*chest pass*) pada permainan bola basket SMA Negeri I Tibawa.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri I Tibawa Kabupaten Gorontalo selama 2 bulan. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang yang merupakan atlit bola basket SMA Negeri I Tibawa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *population*. Menggunakan tehnik analisis data dengan uji t. Hasil analisis data yang diperoleh bahwa harga  $t_{hitung} = 18,80$ , nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,01$ ; dk = n-1 (20-1 = 19) diperoleh harga sebesar 2,539. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 18,80 > t_{tabel} = 2,539$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$  : jika  $t_{hitung} >$  pada  $\alpha = 0,01$ ; n-1, oleh karena itu hipotesis *alternative* atau  $H_a$  dapat diterima, dan menolak  $H_0$  sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan *medicine ball* dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam peningkatan jauhnya operan dada (*chest pass*).

Dari pernyataan tersebut, harga  $t_{hitung}$  berada dalam daerah penerimaan  $H_a$  dan menolak  $H_0$  sehingga dapat dinyatakan “Terdapat Pengaruh Pelatihan *Medicine Ball* Terhadap Peningkatan Jauhnya Operan Dada (*Chest Pass*) Pada Permainan Bola Basket Atlit Putera SMA Negeri I Tibawa”.

Kata Kunci : *Medicine Ball*, *Chest Pass*, Bola Basket.

## ABSTRACT

**AIDIN U. ARIF**, 832 410 128. Thesis title "The Effect of Medicine Ball Training Against Breast Enhancement sheer range passing (Chest Pass) At Basketball Game Athletes Son SMA N I Tibawa". Supervisor I was Dra. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd, and the co-supervisor II was Marsa Lie Tumbal S.Pd, M.Pd.

Problems in the study: whether there is an influence of training medicine ball chest pass away to the increase (chest pass) on the game of basketball athlete son of SMA N I Tibawa. The purpose of this research: to find out whether there are significant training medicine ball chest pass away to the increase (chest pass) at the State High School basketball game I Tibawa.

This research was conducted in SMA N I Tibawa Kabupaten Gorontalo for 2 months. This study is an experiment of a study with a sample size of 20 people who are high school basketball athletes School SMA N I Tibawa. The sampling technique using the total population. Using the techniques of data analysis by t test. The results of the analysis of the data obtained that the price  $t_{hitung} = 18,80$ , the value of  $\alpha = 0,01$   $t_{table}; dk = n-1$  ( $20-1 = 19$ ) obtained a price of 2,539. Thus ( $t_{hitung}$  is greater than  $t_{table}$  ( $t_{hitung} = 18,80 > t_{table} = 2,539$ ). Based on testing criteria that reject  $H_0$ : if  $t_{hitung} > t_{table}$  at  $\alpha = 0,01; n-1$ , therefore the alternative hypothesis or  $H_a$  acceptable, and reject  $H_0$  so it can be concluded that medicine ball training can have a significant effect in improving the (chest pass).

The based of this statement,  $t_{hitung}$  prices  $H_a$  are in the reception area and reject  $H_0$  that can be expressed There is The Effect of Medicine Ball Training Against Breast Enhancement Sheer Range Passing (Chest Pass) At Basketball Game Athletes Son SMA N I Tibawa.

Keywords: Medicine Ball, Chest Pass, and Basketball.

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**PENGARUH PELATIHAN *MEDICINE BALL* TERHADAP PENINGKATAN  
JAUHNYA OPERAN DADA (*CHEST PASS*) PADA PERMAINAN BOLA  
BASKET ATLET PUTERA SMA NEGERI 1 TIBAWA**

Oleh

**AIDIN U. ARIF**  
NIM : 832 410 128

Telah Diperiksa Dan Disetujui Pembimbing

**PEMBIMBING I**



**Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd**  
NIP: 19570902 198203 2 001


**PEMBIMBING II**



**Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd**  
NIP: 19760423 200501 1 015

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan  
Universitas Negeri Gorontalo**



**Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd**  
NIP: 19570902 198203 2 001