

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Wrist Curl* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan bolabasket Pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Kota Gorontalo”




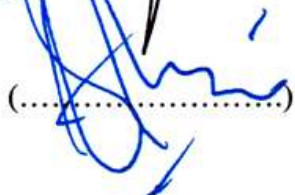
Oleh

**Muh. Hilwan Putera**

NIM : 832409104

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Pada Tanggal 12 Januari 2016

No.	Nama Penguji	Tanda Tangan
1.	<u>Ucok H. Rafiater, S.pd M.Pd</u> NIP : 197711202003 121 003	
2.	<u>Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or</u> NIP : 19790403 2005011 003	
3.	<u>Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd</u> NIP : 19810615 20081212 1 001	
4.	<u>Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP: 19570902 198203 2 001	

**MENGETAHUI**  
**DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**



**Dr. LINTJE BOEKOESOE. M.Kes**  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

Putera, Hilwan, Muhamad. NIM 832409104. *Pengaruh Latihan Wrist Curl Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Kota Gorontalo*. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing (1) Ucok H. Rafiater, S.pd M.Pd dan pembimbing (2).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan menguji sejauh mana pengaruh yang dilakukan oleh bentuk latihan *wrist curl* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa putera SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang.

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test desain*. Sedangkan data dikumpulkan dengan menggunakan pre-test dan post-test (Tes Awal Dan Tes Akhir). Sedangkan latihan *wrist curl* dilakukan melalui treatment selama 16 kali latihan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket. Kemudian dianalisis dengan menggunakan statistic uji  $t$ .

Berdasarkan hasil perhitungan uji  $t$  diperoleh thitung = 15,02 lebih besar dari nilai ttabel pada alfa  $\alpha = 0,01$ ; dk  $n-1$  ( $20-1 = 19$ ) diperoleh harga ttabel = 1.729. Dengan demikian thitung lebih besar dari pada ttabel, kriteria pengujian mengatakan bahwa tolak  $H_0$  jika thitung ( $t_h$ )  $\geq$  (tt), oleh karena itu hipotesis alternative  $H_a$  dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan latihan *Wrist Curl* memberikan pengaruh terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket.

**Kata Kunci** : Latihan *Wrist Curl*, dan Bolabasket.

## ABSTRACT

Son, Hilwan, Muhamad. NIM 832409104. Effect of Exercise Wrist Curl Against Shooting Ability In Basketball Games On Putera Students SMAN 1 Kota Gorontalo. Sports Coaching Education Department. Faculty of Sport and Health. Gorontalo State University. Supervisor (1) Ucok H. Rafiater, S.pd M.Pd and counselors (2).

The aim of this study was to examine and test the extent of the effect of exercise undertaken by the wrist curl against the shooting ability to play basketball at the student son of SMA Negeri 1 Gorontalo. The population in this research amount to 20 people.

This research uses experimental methods to study the design of one group pre-test design. While the data collected using pre-test and post-test (Test Early and Final Test). While the wrist curl exercise performed by treatment for 16 times exercise to determine whether there is an improvement in the game of basketball shooting ability. Then analyzed using t-test statistic.

Based on the calculation t test obtained  $t = 15.02$  is greater than the value  $t_{table}$  on  $\alpha = 0.01$ ; dk  $n-1$  ( $20-1 = 19$ ) were obtained price table = 1,729. Thus thitung greater than  $t_{table}$ , the testing criteria say that reject  $H_0$  if  $t \text{ count (th)} \geq (tt)$ , therefore the alternative hypothesis  $H_a$  acceptable or there are significant Curl Wrist exercises influence on the game of basketball shooting ability.

Keywords: Exercise Wrist Curl, and Basketball.