

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi yang berjudul : "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan (Push Up)  
Terhadap Kemampuan Shooting Pada Cabang Olahraga Bola Basket Pada Siswa  
Putra Kelas X SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango"**

Oleh

**Fikranto Mohamad**

**NIM : 831 412 227**

Telah diperiksa dan disetujui oleh

**Pembimbing 1**



**Ukok Hasian Refriater, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19771202 200312 1 003**

**Pembimbing 2**



**Zulkifli Lamusu, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19830725 200812 1 002**

Mengetahui

**Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo**



**Drs. Sarjan Milla, M.S**  
**NIP. 19610508 199703 1 003**

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*) Terhadap Kemampuan Shooting Pada Cabang Olahraga Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango"

Oleh

**FIKRANTO MOHAMAD**  
NIM : 831 412 227

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

### DEWAN PENGUJI

1. Dra. Sarjan Mile, M.S  
NIP. 19610508 198703 1 003
2. Dr. Hj. Aisah R. Pematuhu, Dra., M.Kes  
NIP. 19590520 198203 2 002
3. Ueok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19771202 200312 1 003
4. Zulkifli Lamusa, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19830725 200812 1 002

### TANDA TANGAN

(.....)  
(.....)  
(.....)  
(.....)

Mengetahui  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo

  
Dr. Lintje H. Sasosoe, M.Kes  
NIP. 19590410 198603 2 003

## ABSTRAK

**FIKRANTO MOHAMAD. NIM. 831 412 227. (Skripsi 2016). “PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN (*Push Up*) TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 KABILA KABUPATEN BONE BOLANGO”.** Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Ucok Hasian Refiater S.Pd M.Pd dan Pembimbing II. Zulkifli Lamusu S.Pd M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah latihan *Kekuatan Otot Lengan (Push Up)* dapat meningkatkan *Kemampuan Shooting pada* cabang olahraga bola basket pada siswa putra SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango. Tujuan penelitian : untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Kekuatan Otot Lengan (Push Up)* terhadap peningkatan *Kemampuan Shooting pada* cabang olahraga bola basket pada siswa putra SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango. Metode penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Populasi seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Desain penelitian ini adalah *One Group Pre test and Post test*.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh *thitung* = 13.18 lebih besar dari tabel nilai t atau *ttabel* pada alfa = 0.05; dk = n-1 (20-1 =19) diperoleh harga *ttabel* = 2.093 dengan demikian *thitung* lebih besar dari pada *ttabel*, kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak H<sub>0</sub> jika *thitung* (th) > (tt), oleh karena itu Hipotesis alternative H<sub>a</sub> dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan (*Push Up*) terhadap kemampuan shooting pada bola basket.

Sehingga hipotesis H<sub>0</sub> yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan (*Push Up*), terhadap kemampuan shooting bola basket, ditolak dan menerima hipotesis H<sub>a</sub> yang menyatakan; diterima atau terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan (*Push Up*), terhadap kemampuan shooting pada bola basket.