

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa latihan jarak bertahap dan latihan berpindah tempat memiliki pengaruh terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada permainan basket dan antara ke dua bentuk latihan ini memiliki perbedaan yang signifikan artinya ke dua latihan ini memiliki pengaruh yang sama terhadap peningkatan hasil *jump shoot*. Akan tetapi antara ke dua bentuk latihan ini yang lebih dominan berperan terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada permainan bola basket yaitu bentuk latihan jarak bertahap dan hasil ini dapat dilihat pada peningkatan hasil deviasi dari ke dua bentuk latihan ini.

Kesimpulannya, “ Terdapat perbedaan pengaruh latihan jarak bertahap dan latihan berpindah tempat terhadap hasil *jump shoot* pada permainan bola basket siswa putra SMA Negeri 2 Kota Gorontalo”.

5.2 Saran

Penelitian dan pembahasan di atas, terdapat beberapa saran kiranya dapat bermanfaat antara lain:

- 1) Untuk Pelatih, Guru Olahraga dan Pelaku Olahraga kiranya dapat memberikan latihan dalam meningkatkan hasil *jump shoot* pada permainan bola basket.
- 2) Untuk dapat meningkatkan hasil *jump shoot* pada permainan bola basket secara terprogram oleh guru penjas atau pelatih
- 3) Untuk mahasiswa olahraga jika ingin mengkaji dan meneliti kembali perbedaan pengaruh latihan jarak bertahap dan latihan berpindah tempat diharapkan mengambil sampel yang lebih banyak.
- 4) Untuk bisa dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan hasil *jump shoot* pada permainan bola basket dengan menerapkan bentuk latihan jarak bertahap dan latihan berpindah tempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Orkes*. Untuk Kelas IX SMP Mts. Penerbit CV Setiaji
- Agung Paradito. 2013. *Pengaruh Latihan Tembakan Jarak bertahap Dan Sudut Berpindah Terhadap Hasil Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Sewon Bantul DIY*. SKRIPSI. FIK. UNY
- Ali, Maksum. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. FIK. UNS Surabaya
- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineke Cipta
- Budi Sutrisno Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Orkes*. Untuk SMP Mts Kls VIII. Penerbit CV. Putra Nugraha.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. LANKOR.
- Oliver, Jhon, 2002. *Dasar-dasar Bola Basket* Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ruskin. 2015. *Pendidikan Jasmani dan Strategi Belajar Renang*. UNG Press Gorontalo.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Tommi Chintyo Gelli. 2014. *Pengaruh Latihan Tembakan Jarak bertahap Dan Jarak Berpindah Terhadap Hasil Tembakan Bebas*. JURNAL. FKIP. UL
- <http://sepriblog.blogspot.co.id/2012/11/jump-shoot.html> di akses September 2015.
- ps://www.google.co.id/search?hl=id&biw=1152&bih=755&tbm=isch&sa=1&q=gambar+jump+shoot&oq=gambar+jump+shoot&gs_l=img
- https://www.google.co.id/search?q=gambar+shooting+dengan+jarak+bertahap&hl=id&biw=1152&bih=755&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0CAYQ_AUoAWoVChMIj8TVnauWyAIV0guOCh3XDAec#img

Lampiran 1 Program Latihan

SESI LATIHAN

Pertemuan : 1-3

Tempat : lapangan bola basket SMA 2 Kota Gorontalo

Jenis kelamin : putra

Jenis latihan : **tembakan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah**

Lama program : 1 minggu

Frekuensi : 3x per minggu

Intensitas : -

Perlengkapan : - pluit, bola, buku dan pulpen

NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none">- Doa- Penjelasan- Motivasi	5 menit		Usahakan semua memahami tujuan kegiatan/latihan
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none">- Statis- Joging- Dinamis	15 menit		
3.	Latihan inti	60 menit	1. Formasi latihan jarak bertahap 2. Formasi latihan jarak berpindah tempat	Peserta dibagi menjadi 2 kelompok, untuk kelompok jarak bertahap melakukan lemparan dari jarak 142,5 cm dengan 10 kali lemparan 2 set secara bergantian setiap 1 set. Untuk lemparan jarak berpindah melakukan lemparan 10 kali 2 set, dimulai dari sudut 0-36 dan berakhir disudut 144-360 setiap sudut harus diselesaikan 1 set lalu kemudian baru pindah.
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none">- Colling down- Doa	10 menit		

SESI LATIHAN

Pertemuan : 4-6

Tempat : lapangan bola basket SMA 2 Kota Gorontalo

Jenis kelamin : putra

Jenis latihan : **tembakan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah**

Lama program : 1 minggu

Frekuensi : 3x per minggu

Intensitas : -

Perlengkapan : - pluit, bola, buku dan pulpen

NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan - Doa - Penjelasan - Motivasi	5 menit		Usahakan semua memahami tujuan kegiatan/latihan
2.	Pemanasan - Statis - Joging - Dinamis	15 menit		
3.	Latihan inti	60 menit	3. Formasi latihan jarak bertahap 4. Formasi latihan jarak berpindah tempat	Peserta dibagi menjadi 2 kelompok, untuk kelompok jarak bertahap melakukan lemparan dari jarak 142,5 cm dengan 10 kali lemparan 2 set secara bergantian setiap 1 set. Untuk lemparan jarak berpindah melakukan lemparan 10 kali 2 set, dimulai dari sudut 0-36 dan berakhir disudut 144-360 setiap sudut harus diselesaikan 1 set lalu kemudian baru pindah.
4.	Penutup - Colling down - Doa	10 menit		

SESI LATIHAN

Pertemuan : 7-9

Tempat : lapangan bola basket SMA 2 Kota Gorontalo

Jenis kelamin : putra

Jenis latihan : **tembakan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah**

Lama program : 1 minggu

Frekuensi : 3x per minggu

Intensitas : -

Perlengkapan : - pluit, bola, buku dan pulpen

NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan - Doa - Penjelasan - Motivasi	5 menit		Usahakan semua memahami tujuan kegiatan/latihan
2.	Pemanasan - Statis - Joging - Dinamis	15 menit		
3.	Latihan inti	60 menit	5. Formasi latihan jarak bertahap 6. Formasi latihan jarak berpindah tempat	Peserta dibagi menjadi 2 kelompok, untuk kelompok jarak bertahap melakukan lemparan dari jarak 282,5 cm dengan 15 kali lemparan 3 set secara bergantian setiap 1 set. Untuk lemparan jarak berpindah melakukan lemparan 15 kali 3 set, dimulai dari sudut 0-36 dan berakhir disudut 144-360 setiap sudut harus diselesaikan 1 set lalu kemudian baru pindah.
4.	Penutup - Colling down - Doa	10 menit		

SESI LATIHAN

Pertemuan : 10-12

Tempat : lapangan bola basket SMA 2 Kota Gorontalo

Jenis kelamin : putra

Jenis latihan : **tembakan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah**

Lama program : 1 minggu

Frekuensi : 3x per minggu

Intensitas : -

Perlengkapan : - pluit, bola, buku dan pulpen

NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan - Doa - Penjelasan - Motivasi	5 menit		Usahakan semua memahami tujuan kegiatan/latihan
2.	Pemanasan - Statis - Joging - Dinamis	15 menit		
3.	Latihan inti	60 menit	7. Formasi latihan jarak bertahap 8. Formasi latihan jarak berpindah tempat	Peserta dibagi menjadi 2 kelompok, untuk kelompok jarak bertahap melakukan lemparan dari jarak 282,5 cm dengan 15 kali lemparan 3 set secara bergantian setiap 1 set. Untuk lemparan jarak berpindah melakukan lemparan 15 kali 3 set, dimulai dari sudut 0-36 dan berakhir disudut 144-360 setiap sudut harus diselesaikan 1 set lalu kemudian baru pindah.
4.	Penutup - Colling down - Doa	10 menit		

SESI LATIHAN

Pertemuan : 13-15

Tempat : lapangan bola basket SMA 2 Kota Gorontalo

Jenis kelamin : putra

Jenis latihan : **tembakan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah**

Lama program : 1 minggu

Frekuensi : 3x per minggu

Intensitas : -

Perlengkapan : - pluit, bola, buku dan pulpen

NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan - Doa - Penjelasan - Motivasi	5 menit		Usahakan semua memahami tujuan kegiatan/latihan
2.	Pemanasan - Statis - Joging - Dinamis	15 menit		
3.	Latihan inti	60 menit	9. Formasi latihan jarak bertahap 10. Formasi latihan jarak berpindah tempat	Peserta dibagi menjadi 2 kelompok, untuk kelompok jarak bertahap melakukan lemparan dari jarak 282,5 cm dengan 20 kali lemparan 4 set secara bergantian setiap 1 set. Untuk lemparan jarak berpindah melakukan lemparan 20 kali 4 set, dimulai dari sudut 0-36 dan berakhir disudut 144-360 setiap sudut harus diselesaikan 1 set lalu kemudian baru pindah.
4.	Penutup - Colling down - Doa	10 menit		

SESI LATIHAN

Pertemuan : 16-18

Tempat : lapangan bola basket SMA 2 Kota Gorontalo

Jenis kelamin : putra

Jenis latihan : **tembakan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah**

Lama program : 1 minggu

Frekuensi : 3x per minggu

Intensitas : -

Perlengkapan : - pluit, bola, buku dan pulpen

NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan - Doa - Penjelasan - Motivasi	5 menit		Usahakan semua memahami tujuan kegiatan/latihan
2.	Pemanasan - Statis - Joging - Dinamis	15 menit		
3.	Latihan inti	60 menit	11. Formasi latihan jarak bertahap 12. Formasi latihan jarak berpindah tempat	Peserta dibagi menjadi 2 kelompok, untuk kelompok jarak bertahap melakukan lemparan dari jarak 282,5 cm dengan 20 kali lemparan 4 set secara bergantian setiap 1 set. Untuk lemparan jarak berpindah melakukan lemparan 20 kali 4 set, dimulai dari sudut 0-36 dan berakhir disudut 144-360 setiap sudut harus diselesaikan 1 set lalu kemudian baru pindah.
4.	Penutup - Colling down - Doa	10 menit		

SESI LATIHAN

Pertemuan : 19-21

Tempat : lapangan bola basket SMA 2 Kota Gorontalo

Jenis kelamin : putra

Jenis latihan : **tembakan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah**

Lama program : 1 minggu

Frekuensi : 3x per minggu

Intensitas : -

Perlengkapan : - pluit, bola, buku dan pulpen

NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan - Doa - Penjelasan - Motivasi	5 menit		Usahakan semua memahami tujuan kegiatan/latihan
2.	Pemanasan - Statis - Joging - Dinamis	15 menit		
3.	Latihan inti	60 menit	13. Formasi latihan jarak bertahap 14. Formasi latihan jarak berpindah tempat	Peserta dibagi menjadi 2 kelompok, untuk kelompok jarak bertahap melakukan lemparan dari jarak 500,7 cm dengan 20 kali lemparan 5 set secara bergantian setiap 1 set. Untuk lemparan jarak berpindah melakukan lemparan 20 kali 5 set, dimulai dari sudut 0-36 dan berakhir disudut 144-360 setiap sudut harus diselesaikan 1 set lalu kemudian baru pindah.
4.	Penutup - Colling down - Doa	10 menit		

SESI LATIHAN

Pertemuan : 22-24

Tempat : lapangan bola basket SMA 2 Kota Gorontalo

Jenis kelamin : putra

Jenis latihan : **tembakan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah**

Lama program : 1 minggu

Frekuensi : 3x per minggu

Intensitas : -

Perlengkapan : - pluit, bola, buku dan pulpen

NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan - Doa - Penjelasan - Motivasi	5 menit		Usahakan semua memahami tujuan kegiatan/latihan
2.	Pemanasan - Statis - Joging - Dinamis	15 menit		
3.	Latihan inti	60 menit	15. Formasi latihan jarak bertahap 16. Formasi latihan jarak berpindah tempat	Peserta dibagi menjadi 2 kelompok, untuk kelompok jarak bertahap melakukan lemparan dari jarak 500,7 cm dengan 20 kali lemparan 5 set secara bergantian setiap 1 set. Untuk lemparan jarak berpindah melakukan lemparan 20 kali 5 set, dimulai dari sudut 0-36 dan berakhir disudut 144-360 setiap sudut harus diselesaikan 1 set lalu kemudian baru pindah.
4.	Penutup - Colling down - Doa	10 menit		

Lampiran 2

DATA HASIL PENELITIAN

NO	$X_{1.1}$	$X_{1.2}$	$X_{2.1}$	$X_{2.2}$	$X_{1.1}^2$	$X_{1.2}^2$	$X_{2.1}^2$	$X_{2.2}^2$
1	3	6	4	5	9	36	16	25
2	2	5	3	5	4	25	9	25
3	4	7	5	6	16	49	25	36
4	3	6	4	5	9	36	16	25
5	1	3	3	4	1	9	9	16
6	3	6	4	5	9	36	16	25
7	2	5	4	5	4	25	16	25
8	3	7	5	6	9	49	25	36
9	4	7	5	6	16	49	25	36
10	3	7	4	5	9	49	16	25
Jlh	28	59	41	52	86	363	173	274

Keterangan:

$X_{1.1}$: Kelompok Latihan Jarak Bertahap Sebelum Eksperimen

$X_{1.2}$: Kelompok Latihan Jarak Bertahap Setelah Eksperimen

$X_{2.1}$: Kelompok Latihan Jarak Berpindah Tempat Sebelum Eksperimen

$X_{2.2}$: Kelompok Latihan Jarak Berpindah Tempat Setelah Eksperimen

A. PERHITUNGAN DAFTAR DISTRIBUSI FREKUENSI

1. Variabel $X_{1.1}$ (Pree Test Latihan Jarak Bertahap)

Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_{1.1}$

No	X	F
1	1	1
2	2	2
3	3	5
4	4	2
Jumlah		10

2. Variabel $X_{1,2}$ (Post Test Latihan Jarak Bertahap)

Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_{1,2}$

No	X	F
1	3	1
2	5	2
3	6	3
4	7	4
Jumlah		10

3. Variabel $X_{2,1}$ (Pree Test Latihan Jarak Berpindah Tempat)

Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_{2,1}$

No	X	F
1	3	2
2	4	5
3	5	3

Jumlah	10
--------	----

4. Variabel $X_{2.2}$ (Post- Test Latihan Jarak Berpindah Tempat)

Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_{2.2}$

No	X	F
1	4	1
2	5	6
3	6	3
Jumlah		10

B. PERHITUNGAN RATA-RATA DAN STANDAR DEVIASI

1. RATA-RATA

$$\overline{X}_{1.1} = \frac{\sum X_{1.1}}{N} = \frac{28}{10} = 2,8$$

$$\overline{X}_{1.2} = \frac{\sum X_{1.2}}{N} = \frac{59}{10} = 5,9$$

$$\overline{X}_{2.1} = \frac{\sum X_{2.1}}{N} = \frac{41}{10} = 4,1$$

$$\overline{X}_{2.2} = \frac{\sum X_{2.2}}{N} = \frac{52}{10} = 5,2$$

2. STANDAR DEVIASI

$$s_{1.1}^2 = \frac{N \sum X_{1.1}^2 - (\sum X_{1.1})^2}{N(N-1)} = \frac{10(86) - (28)^2}{10(10-1)}$$

$$= \frac{860 - 784}{10(9)} = \frac{76}{90} = 0,84$$

$$s_{1.1} = \sqrt{0,84} = 0,91$$

$$s_{1.2}^2 = \frac{N \sum X_{1.2}^2 - (\sum X_{1.2})^2}{N(N-1)} = \frac{10(363) - (59)^2}{10(10-1)}$$

$$= \frac{3630 - 3481}{10(9)} = \frac{149}{90} = 1,66$$

$$s_{1.2} = \sqrt{1,66} = 1,29$$

$$S_{2.1}^2 = \frac{N \sum X_{2.1}^2 - (\sum X_{2.1})^2}{N(N-1)} = \frac{10(173) - (41)^2}{10(10-1)}$$

$$= \frac{1730 - 1681}{10(9)} = \frac{49}{90} = 0,54$$

$$S_{2.1} = \sqrt{0,54} = 0,73$$

$$S_{2.2}^2 = \frac{N \sum X_{1.1}^2 - (\sum X_{2.2})^2}{N(N-1)} = \frac{10(274) - (52)^2}{10(10-1)}$$

$$= \frac{2740 - 2704}{10(9)} = \frac{36}{90} = 0,4$$

$$S_{2.2} = \sqrt{0,4} = 0,63$$

C. PENGUJIAN NORMALITAS DATA

1. Normalitas Data Latihan Jarak Bertahap

NO	X1	Zi	F(Zi)	S(Zi)	(F(Zi)-S(Zi))
1	1	-1,97802	0,0239	0,1	0,0761
2	2	-0,87912	0,1894	0,25	0,0606
3	2	-0,87912	0,1894	0,25	0,0606
4	3	0,21978	0,5871	0,6	0,0129

5	3	0,21978	0,5871	0,6	0,0129
6	3	0,21978	0,5871	0,6	0,0129
7	3	0,21978	0,5871	0,6	0,0129
8	3	0,21978	0,5871	0,6	0,0129
9	4	1,318681	0,9066	0,95	0,0434
10	4	1,318681	0,9066	0,95	0,0434

Dari perhitungan diperoleh nilai selisih yang tertinggi atau L hitung (LH) yaitu **0,0761**. Berdasarkan tabel nilai kritis L Uji Liliefors pada $\alpha = 0.05$; $n = 10$, ditemukan L tabel atau (Lt) yaitu 0.258 jadi L tabel (LH) lebih kecil daripada Lt. Kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $LH \leq Lt$, maka H_0 diterima atau data penelitian ini berdistribusi NORMAL.

2. Normalitas Data Pre Test Latihan Jarak Berpindah Tempat

NO	X1	Zi	F(Zi)	S(Zi)	(F(Zi)-S(Zi))
1	3	-1,50685	0,0655	0,15	0,0845
2	3	-1,50685	0,0655	0,15	0,0845
3	4	-0,13699	0,4443	0,5	0,0557
4	4	-0,13699	0,4443	0,5	0,0557
5	4	-0,13699	0,4443	0,5	0,0557
6	4	-0,13699	0,4443	0,5	0,0557
7	4	-0,13699	0,4443	0,5	0,0557
8	5	1,232877	0,8907	0,9	0,0093
9	5	1,232877	0,8907	0,9	0,0093

10	5	1,232877	0,8907	0,9	0,0093
----	---	----------	--------	-----	--------

Dari perhitungan diperoleh nilai selisih yang tertinggi atau L hitung (LH) yaitu **0,0845**. Berdasarkan tabel nilai kritis L Uji Liliefors pada $\alpha = 0.05$; $n = 10$, ditemukan L tabel atau (Lt) yaitu 0.258 jadi L tabel (LH) lebih kecil daripada Lt. Kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $LH \leq Lt$, maka H_0 diterima atau data penelitian ini berdistribusi NORMAL.

D. PERHITUNGAN HOMOGENITAS DATA

Untuk menguji homogenitas atau kesamaan varians dari populasi yang diambil menjadi sampel penelitian pada latihan digunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Hasil pengujian kesamaan varians pada kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh F observasi (F_o) yaitu 1,98 dan 1,35. Dari tabel distribusi F atau (F_t) pada $\alpha = 0.05$, dk penyebut $10-1=9$ dan dk penyebut $10-1=9$ diperoleh sebesar 3,18, berdasarkan kriteria pengujian jika $F_o \leq F_t$, maka H_0 diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian homogenitas kedua kelompok memiliki kesamaan atau homogen. Adapun ringkasan perhitungan uji homegenitas kedua kelompok dapat dilihat pada table berikut ini:

KELOMPOK	VARIANS TERBESAR	VARIANS TERKECIL	Fhit	Ft	Ket
----------	------------------	------------------	------	----	-----

Bertahap	1,66	0,84	1,98	3,18	Homogen
Berpindah tempat	0,54	0,4	1,35	3,18	Homogen

E. PENGUJIAN ANALISIS DATA EKSPERIMEN

1. Analisis Latihan Bertahap

NO	Pre-Test	Pos-test	Gain (D)	Md	Xd (d-Md)	X²d
1	3	6	3	3,1	-0,1	0,01
2	2	5	3	3,1	-0,1	0,01
3	4	7	3	3,1	-0,1	0,01
4	3	6	3	3,1	-0,1	0,01
5	1	3	2	3,1	-1,1	1,21

6	3	6	3	3,1	-0,1	0,01
7	2	5	3	3,1	-0,1	0,01
8	3	7	4	3,1	0,9	0,81
9	4	7	3	3,1	-0,1	0,01
10	3	7	4	3,1	0,9	0,81
	28	59	31			2,9

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{n(n-1)}}}$$

$$t = \frac{3,1}{\sqrt{\frac{2,9}{10(10-1)}}}$$

$$t = \frac{3,1}{\sqrt{\frac{2,9}{10(9)}}}$$

$$t = \frac{3,1}{\sqrt{\frac{2,9}{90}}}$$

$$t = \frac{3,1}{\sqrt{0,03}}$$

$$t = \frac{3,1}{0,18}$$

$$t = 17,22$$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 17,22$ lebih besar dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada alfa $\alpha = 0.05$; dk = n-1 (10-1 =9) diperoleh harga $t_{tabel} = 1.812$.

dengan demikian *thitung* lebih besar dari pada *ttabel*, kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika *thitung* (t_h) > (t_t), oleh karena itu Hipotesis alternative H_a dapat diterima atau terdapat pengaruh.

2. Analisis Latihan Berpidah Tempat

NO	Pre-Test	Pos-test	Gain (D)	Md	Xd (d-Md)	X ² d
1	4	5	1	1,1	-0,1	0,01
2	3	5	2	1,1	0,9	0,81
3	5	6	1	1,1	-0,1	0,01
4	4	5	1	1,1	-0,1	0,01
5	3	4	1	1,1	-0,1	0,01
6	4	5	1	1,1	-0,1	0,01
7	4	5	1	1,1	-0,1	0,01
8	5	6	1	1,1	-0,1	0,01
9	5	6	1	1,1	-0,1	0,01
10	4	5	1	1,1	-0,1	0,01
	41	52	11			0,9

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{n(n-1)}}}$$

$$t = \frac{1,1}{\sqrt{\frac{0,9}{10(10-1)}}}$$

$$t = \frac{1,1}{\sqrt{\frac{0,9}{10(9)}}}$$

$$t = \frac{1,1}{\sqrt{\frac{0,9}{90}}}$$

$$t = \frac{1,1}{\sqrt{0,01}}$$

$$t = \frac{1,1}{0,1}$$

$$t = 11$$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh *t_{hitung}* = 11 lebih besar dari tabel nilai t atau *t_{tabel}* pada alfa $\alpha = 0.05$; dk = n-1 (10-1 =9) diperoleh harga *t_{tabel}* = 1.812. dengan demikian *t_{hitung}* lebih besar dari pada *t_{tabel}*, kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak H₀ jika *t_{hitung}* (*t_h*) > (*t_t*), oleh karena itu Hipotesis alternative H_a dapat diterima atau terdapat pengaruh.

PENGUJIAN VARIANS GABUNGAN

1. Varians Gabungan Variabel X_{1,1} dan Variabel X_{1,2}

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$$S^2 = \frac{(10 - 1)0,84 + (10 - 1)1,66}{10 + 10 - 2}$$

$$S^2 = \frac{(9)0,84 + (9)1,66}{18}$$

$$S^2 = \frac{7,56 + 14,94}{18}$$

$$S^2 = \frac{22,5}{18}$$

$$S^2 = 1,25$$

$$S = \sqrt{1,25}$$

$$S = 1,12$$

2. Varians Gabungan Variabel $X_{2,1}$ dan Variabel $X_{2,2}$

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$$S^2 = \frac{(10 - 1)0,54 + (10 - 1)0,4}{10 + 10 - 2}$$

$$S^2 = \frac{(9)0,54 + (9)0,4}{18}$$

$$S^2 = \frac{4,86 + 3,6}{18}$$

$$S^2 = \frac{8,46}{18}$$

$$S^2 = 0,47$$

$$S = \sqrt{0,47}$$

$$S = 0,69$$

3. Perhitungan Varians Gabungan Latihan Jarak Bertahap dan Latihan Berpindah

Tempat

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$$S^2 = \frac{(10 - 1)1,25 + (10 - 1)0,47}{10 + 10 - 2}$$

$$S^2 = \frac{(9)1,25 + (9)0,47}{18}$$

$$S^2 = \frac{11,25 + 4,23}{18}$$

$$S^2 = \frac{15,48}{18}$$

$$S^2 = 0,86$$

$$S = \sqrt{0,86}$$

$$S = 0,93$$

F. PENGUJIAN HIPOTESIS DENGAN UJI T

Diketahui varians gabungan

\bar{X}_1 : Nilai rata-rata selisih X1 = 3,1

\bar{X}_2 : Nilai rata-rata selisih X2 = 1,1

S : Standar Deviasi Gab = 0,93

n1 : Jumlah sampel X1 = 10

n_2 : Jumlah sampel X2 = 10

$$\text{Rumus : } t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$t = \frac{3,1 - 1,1}{0,93 \sqrt{\frac{1}{10} + \frac{1}{10}}} = \frac{2}{0,93 \sqrt{0,1 + 0,1}}$$

$$t = \frac{2}{0,93 \sqrt{0,2}} = \frac{2}{0,93(0,44)}$$

$$t = \frac{2}{0,41}$$

$$t = \mathbf{4,87}$$

Kesimpulan pengujian

Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 4,87$. Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk $n_1 + n_2 - 2 = 18$ diperoleh harga sebesar 1,73. dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = \mathbf{4,87} > t_{tabel} = 1,73$). berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat perbedaan pengaruh antara latihan jarak bertahap dengan latihan jarak berpindah tempat.

Lampiran 3

DOKUMENTASI PENELITIAN



PEMANASAN



MENJELASKAN MATERI
DOKUMENTASI PENELITIAN



PREE TEST



PEMANASAN
DOKUMENTASI PENELITIAN



LATIHAN BERPINDAH TEMPAT



LATIHAN JARAK BERTAHAP

DOKUMENTASI PENELITIAN



POST TEST



SETELAH MELAKUKAN JUMPT SHOO

DOKUMENTASI PENELITIAN



TREATMEN JARAK BERPINDAH TEMPAT



TREATMEN JARAK BERPINDAH TEMPAT

DOKUMENTASI PENELITIAN



PENELITI MEMBERIKAN CONTOH JUMP SHOOT



GERAKAN AKHIR JUMP SHOOT



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
Alamat : Jl. Prof. Dr. Jhon Ario Katili No.4 Telp.(0435)821698,Gorontalo
Laman : www.fikk.ung.ac.id

SURAT MENELITI
NO. 445/UN47.B7.3/KM/2016


Diberikan kepada :

Nama : Andika H. S. Dullah
NIM : 832410047
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Keperawatan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul : ***Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Terhadap Dan Latihan Berpindah Tempat Terhadap Jump Shoot Pada Siswa Putra SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.***

Surat tugas ini diberikan kepada mahasiswa untuk memperoleh rekomendasi dari Dinas/Jawatan yang bersangkutan.

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Gorontalo, 23 Februari 2016
Dekan

Dr. Lintje Boekoesoe.,M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Gorontalo
2. Kepala SMA Negeri 2 Gorontalo
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
4. Arsip



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN

Alamat : Jl. Prof. Dr. Jhon Ario Katili No.4 Telp.(0435)821698,Gorontalo
Laman : www.fikk.ung.ac.id

Nomor : 445a/UN47.B7.3/KM/2016 23 Februari 2016
Lampiran : 1 (satu) Lembar
Hal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Gorontalo
Di
Tempat

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Andika H. S. Dullah
NIM : 832410047
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Adalah benar-benar mahasiswa Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Tahun Akademik 2015/2016 yang akan mengadakan penelitian mengenai **Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Terhadap Dan Latihan Berpindah Tempat Terhadap *Jump Shoot* Pada Siswa Putra SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas kami mohon dengan hormat agar yang bersangkutan diberikan izin/rekomendasi untuk mengadakan penelitian guna penyusunan skripsi.

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.



Dekan
Dr. Linje Boekoesoc.,M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003



PEMERINTAH KOTA GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN

Jalan. Dewi Sartika No. 13 ☎ (0435). 821441 Fax. 822625 Kode Pos 96128
Webside : [Http://www.gorontalo.go.id](http://www.gorontalo.go.id) E-mail :

REKOMENDASI

Nomor : 423.4 / Disdik. Sekrt / 892

TENTANG

PENELITIAN MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PADA SMA NEGERI 2 KOTA GORONTALO

Menunjuk surat dari Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor : 445/UN47.B7.3/KM/2016 tanggal 23 Februari 2016, Perihal Permohonan Rekomendasi, maka dengan ini Kepala Dinas Pendidikan Kota Gorontalo memberikan izin/rekomendasi Kepada :

Nama : ANDIKA H. S. DULLAH
NIM : 832410047
Fakultas/ Jurusan : FOK/Pendidikan Keperawatan Olahraga

Untuk mengadakan penelitian sehubungan dengan penulisan/penyusunan (*Skripsi*) yang berjudul : “ *Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Terhadap Dan Latihan Berpindah Tempat Terhadap Jump Shoot Pada Siswa Putra SMA Negeri 2 Kota Gorontalo* ”. Sehubungan dengan hal tersebut diatas pihak kami menyetujui / tidak keberatan dengan ketentuan sebagai berikut :

- Kegiatan penelitian tersebut agar dikonsultasikan dengan Kepala Sekolah
- Kegiatan penelitian tersebut tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di Sekolah
- Rekomendasi ini berlaku sampai dengan tanggal 18 April 2016.

Demikian rekomendasi ini diberikan untuk perlunya.

Gorontalo, 02Maret 2016

An. Kepala Dinas
Kasubag Prog. Umum dan Kearsipan



ABDUL HAFIDZ DAUD, S.Sos MM.

Penata

NIP . 197411041995031002

Tembusan :

- Ketua Jrs. Pend. Keperawatan Olahraga
- Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Gorontalo
- Kepala SMA Negeri 2 Kota Gorontalo
- Arsip.