

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diambil beberapa kesimpulan. Berikut ini beberapa kesimpulan yang dapat diambil.

1. Terdapat hubungan yang signifikan power otot tungkai dengan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.
2. Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.
3. Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

#### **5.2 Implikasi**

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis dan akademis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan, keolahragaan, khususnya pada cabang olahraga bola basket.

1. Bagi pelatih, mampu merancang dan memberikan bentuk program latihan power otot tungkai dan kekuatan otot lengan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.
2. Bagi atlet, bahwa power otot tungkai dan kekuatan otot lengan perlu dilatih dengan melakukan bentuk latihan-latihan yang diberikan oleh pelatih maupun latihan mandiri untuk dapat meningkatkan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

#### **5.3 Saran**

1. Pelatih harus mampu memberikan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan pemain khususnya pada tingkat keterampilannya. Selain itu dalam memilih atlet dalam bola basket, sebaiknya lebih mengutamakan atlet yang mempunyai power otot tungkai serta kekuatan otot lengan yang baik.

2. Bagi atlet dan seluruh pelaku olahraga bolabasket, peningkatan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket perlu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan tersebut.
3. Akademisi mampu melakukan penelitian lanjutan dengan variabel dan kajian yang lebih luas.

#### **5.4 Keterbatasan Penelitian**

1. Kurangnya penggalian faktor–faktor lain yang memengaruhi kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.
2. Dalam pelaksanaan penelitian peneliti merasa masih mengalami kekurangan dari segi waktu, biaya, dan tenaga sehingga terbatasnya variabel dan subjek penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010.** *Prosedur Penelitian*. PT. Rineka Cipta: Jakarta.
- Aryanto Budi, dan Margono. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Chandra, Sodikin Dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan VII*. Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Heryana, Dadan dan Giri Verianti. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Isnaini Faridha dan Suranto. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Kurniadi, Deni dan Suro Prapanca. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SD VI*. Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Maryani, eli dan Jaja Suharja Husdarta. 2010.** *Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mashar Mohammad Ali, dan Dwinarhayu. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP IX 3*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mitranto Edy Sih, dan Slamet. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- M. Sajoto. 1988.** *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Effar dan Dhaid Prize
- M. Sajoto. 1995.** *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Muhajir dan Budi Sutrisno. 2013.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan : Buku Guru. Untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Roji dan Eva Yuliyanti. 2014.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku siswa. Untuk SMP/MTs Kelas VIII semester 1*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Sarjana, Atmaja Budi dan Bambang Trijono Joko Sunarto. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Keolahragaan SMP IX*. Jakarta : Pusat perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional

- Sarjono dan Sumarjo. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Soekarman. 1987.** *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet.* Jakarta: Inti Idayu Press.
- Suharno H.P. 1985.** *Ilmu Kepeleatihan Olahraga.* Yogyakarta: FPOK IKIP
- Suharno H.P. 1986.** *Ilmu Kepeleatihan Olahraga.* Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sujarwadi dan Dwi Sarjiyanto. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Sumpeno, Joko dan Dedy Joko Budi Santoso. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII.* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khafadi. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3 Untuk SMP/MTs Kelas IX.* Jakarta Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Syaifuddin. 1997.** *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Perawat.* Jakarta: EGC
- Wahyuni, Sri Dkk. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 SMP VIII.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- **2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3 SMP IX.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Wisahati, Aan Sunjata dan Teguh Santosa. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan VIII.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Wissel, Hall. 2000.** *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran. Teknik Dan taktik.* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

## Lampiran 1 Uji Statistika

### DATA UMUM

No.	Nama Siswa	X1	X2	Y
1	Yohanes Watulingas	2	19	14
2	Moh. Rifaldi Yusuf	6	24	16
3	Ibrahim Pakaya	3	21	22
4	Suaib Niode	5	37	15
5	Halid Usman	7	29	27
6	Restu Mardani Yusuf	1	26	17
7	Sukman Suma	3	33	21
8	Ronaldo H. Upa	4	25	20
9	Malik Mulyanto	6	34	26
10	Fadli Angio	5	36	28
11	Suhendra Azhari	4	36	22
12	Moh. Nazriel Biki	5	37	27
13	Wahyudin Mantali	3	38	30
14	Zulkifli Nggule	4	38	31
15	Moh. Alfitra Nalole	8	40	34
16	Rahmat Adnun Yusuf	6	41	34
17	Moh. Adriansyah Dumbi	6	42	35
18	Moh. Farel Ibrahim	6	42	30
19	Moh. Sugiarto	3	24	17
20	Aldi Hasan	5	42	25
21	Iksan Nani	2	35	22
22	Gilang Apabi	6	43	30
23	Fadel Mohamad	7	44	38
24	Adnan Yusuf	4	45	44
25	Adli Niode	6	45	41
26	Ilham Rahman	4	45	42
27	Haikal Kumal	6	45	40
28	Fazrin Abubakar	7	45	35
29	Riswan Daniel	4	48	31
30	Fadel Apalado	4	48	30
	Jumlah	1104	844	142

**Lampiran 2. Uji Normalitas Data**

**Frekuensi**

		X1	X2	Y
N	Valid	30	30	30
	Missing	0	0	0
Mean		36.90	28.13	4.73
Median		38.00	29.00	5.00
Mode		45	30	6
Std. Deviation		8.360	8.419	1.701
Range		29	30	7
Minimum		19	14	1
Maximum		48	44	8
Sum		1107	844	142

**X1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	1	3.3	3.3	3.3
	21	1	3.3	3.3	6.7
	24	2	6.7	6.7	13.3
	25	1	3.3	3.3	16.7
	26	1	3.3	3.3	20.0
	29	1	3.3	3.3	23.3
	33	1	3.3	3.3	26.7
	34	1	3.3	3.3	30.0
	35	1	3.3	3.3	33.3
	36	2	6.7	6.7	40.0
	37	2	6.7	6.7	46.7
	38	2	6.7	6.7	53.3
	40	1	3.3	3.3	56.7
	41	1	3.3	3.3	60.0
	42	3	10.0	10.0	70.0
	43	1	3.3	3.3	73.3
	44	1	3.3	3.3	76.7
	45	5	16.7	16.7	93.3
	48	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**X2**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 14	1	3.3	3.3	3.3
15	1	3.3	3.3	6.7
16	1	3.3	3.3	10.0
17	2	6.7	6.7	16.7
20	1	3.3	3.3	20.0
21	1	3.3	3.3	23.3
22	3	10.0	10.0	33.3
25	1	3.3	3.3	36.7
26	1	3.3	3.3	40.0
27	2	6.7	6.7	46.7
28	1	3.3	3.3	50.0
30	4	13.3	13.3	63.3
31	2	6.7	6.7	70.0
34	2	6.7	6.7	76.7
35	2	6.7	6.7	83.3
38	1	3.3	3.3	86.7
40	1	3.3	3.3	90.0
41	1	3.3	3.3	93.3
42	1	3.3	3.3	96.7
44	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

**Y**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	3.3	3.3	3.3
2	2	6.7	6.7	10.0
3	4	13.3	13.3	23.3
4	7	23.3	23.3	46.7
5	4	13.3	13.3	60.0
6	8	26.7	26.7	86.7
7	3	10.0	10.0	96.7
8	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		X1	X2	Y
N		30	30	30
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	36.90	28.13	4.73
	Std. Deviation	8.360	8.419	1.701
Most Extreme Differences	Absolute	.129	.100	.172
	Positive	.104	.100	.134
	Negative	-.129	-.088	-.172
Kolmogorov-Smirnov Z		.707	.549	.941
Asymp. Sig. (2-tailed)		.699	.924	.339

a. Test distribution is Normal.



### Lampiran 3. Uji Linieritas

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
X1 * X2	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%

#### Report

X1

X2	Mean	N	Std. Deviation
14	19.00	1	.
15	24.00	1	.
16	24.00	1	.
17	26.00	2	2.828
20	33.00	1	.
21	33.00	1	.
22	30.67	3	8.386
25	42.00	1	.
26	34.00	1	.
27	33.00	2	5.657
28	36.00	1	.
30	42.75	4	4.113
31	43.00	2	7.071
34	40.50	2	.707
35	43.50	2	2.121
38	44.00	1	.
40	45.00	1	.
41	45.00	1	.
42	45.00	1	.
44	45.00	1	.
Total	36.80	30	8.360

#### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
X1 * X2	Between	(Combined)	1740.383	19	91.599	3.198	.032
	Groups	Linearity	1435.604	1	1435.604	50.123	.000
		Deviation from Linearity	304.779	18	16.932	.591	.841
	Within Groups		286.417	10	28.642		
	Total		2026.800	29			

#### Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
X1 * X2	.842	.708	.927	.859

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Y * X1	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%
Y * X2	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%

**Report**

Y

X1	Mean	N	Std. Deviation
19	2.00	1	.
21	3.00	1	.
24	4.50	2	2.121
25	4.00	1	.
26	1.00	1	.
29	7.00	1	.
33	3.00	1	.
34	6.00	1	.
35	2.00	1	.
36	4.50	2	.707
37	5.00	2	.000
38	3.50	2	.707
40	8.00	1	.
41	6.00	1	.
42	5.67	3	.577
43	6.00	1	.
44	7.00	1	.
45	5.40	5	1.342
48	4.00	2	.000
Total	4.73	30	1.701

**ANOVA Table**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1 Between Groups	70.500	18	3.917	3.223	.026
Linearity	16,741	1	16,741	13.777	.003
Deviation from Linearity	53,759	17	3.162	2.602	.055
Within Groups	13,367	11	1.215		
Total	83.867	29			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Y * X1	.447	.200	.917	.841

**Report**

Y

X2	Mean	N	Std. Deviation
14	2.00	1	.
15	5.00	1	.
16	6.00	1	.
17	2.00	2	1.414
20	4.00	1	.
21	3.00	1	.
22	3.00	3	1.000
25	5.00	1	.
26	6.00	1	.
27	6.00	2	1.414
28	5.00	1	.
30	4.75	4	1.500
31	4.00	2	.000
34	7.00	2	1.414
35	6.50	2	.707
38	7.00	1	.
40	6.00	1	.
41	6.00	1	.
42	4.00	1	.
44	4.00	1	.
Total	4.73	30	1.701

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2 Between (Combined)	68.617	19	3.611	2.368	.082
Groups					
Linearity	20.062	1	20.062	13.155	.005
Deviation from Linearity	48.555	18	2.698	1.769	.179
Within Groups	15.250	10	1.525		
Total	83.867	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Y * X2	.489	.239	.905	.818

#### Lampiran 4. Uji Korelasi

##### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Y	4.73	1.701	30
X1	36.90	8.360	30
X2	28.13	8.419	30

##### Correlations

		Y	X1	X2
Y	Pearson Correlation	1	.447*	.489**
	Sig. (2-tailed)		.013	.006
	N	30	30	30
X1	Pearson Correlation	.447*	1	.801**
	Sig. (2-tailed)	.013		.000
	N	30	30	30
X2	Pearson Correlation	.489**	.801**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	.000	
	N	30	30	30

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Lampiran 5. Uji Regresi

### Variables Entered/Removed<sup>b</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	X2, X1 <sup>a</sup>		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Y

### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.498 <sup>a</sup>	.248	.192	1.529	.248	4.445	2	27	.021

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

### ANOVA<sup>b</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20.772	2	10.386	4.445	.021 <sup>a</sup>
	Residual	63.094	27	2.337		
	Total	83.867	29			

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.500	1.287		1.165	.254
	X1	.031	.057	.154	.551	.586
	X2	.074	.056	.366	1.313	.200

a. Dependent Variable: Y

### Residuals Statistics<sup>a</sup>

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	3.13	6.16	4.73	.846	30
Residual	-2.569	2.736	.000	1.475	30
Std. Predicted Value	-1.896	1.685	.000	1.000	30
Std. Residual	-1.681	1.790	.000	.965	30

**Residuals Statistics<sup>a</sup>**

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	3.13	6.16	4.73	.846	30
Residual	-2.569	2.736	.000	1.475	30
Std. Predicted Value	-1.896	1.685	.000	1.000	30
Std. Residual	-1.681	1.790	.000	.965	30

a. Dependent Variable: Y

**Lampiran 6. Uji t**

**a. X<sub>1</sub> dan Y**

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 X1	36.80	30	8.360	1.526
Y	4.73	30	1.701	.310

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 X1 & Y	30	.406	.026

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 X1 - Y	32.067	7.825	1.429	29.145	34.989	22.444	29	.000

**b. X<sub>2</sub> dan Y**

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 X2	28.13	30	8.419	1.537
Y	4.73	30	1.701	.310

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 X2 & Y	30	.489	.006

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 X2 - Y	23.400	7.731	1.411	20.513	26.287	16.579	29	.000

**c.  $X_1$  dan  $X_2$**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	X1	36.80	30	8.360	1.526
	X2	28.13	30	8.419	1.537

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	X1 & X2	30	.842	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	X1 - X2	8.667	4.722	.862	6.903	10.430	10.052	29	.000



Lampiran 7. Tabel R

NILAI-NILAI  $r$  PRODUCT MOMENT

N	Tarf Signifikan		N	Tarf Signifikan		N	Tarf Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Sumber: Sugiyono.2008. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. Hal. 373

Lampiran 8. Tabel F 5%

		DISTRIBUTION TABEL NILAI $F_{0,05}$																	
		DEGREES OF FREEDOM FOR NOMINATOR																	
Degrees of freedom for Denominator	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20	24	30	40	60	120	$\infty$
	1	161	200	216	225	230	234	237	239	241	242	244	246	248	249	250	251	252	253
2	18,5	19,0	19,2	19,2	19,3	19,3	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5
3	10,1	9,55	9,28	9,12	9,01	8,94	8,89	8,85	8,81	8,79	8,74	8,70	8,66	8,64	8,62	8,59	8,57	8,55	8,53
4	7,71	6,94	6,59	6,39	6,26	6,16	6,09	6,04	6,00	5,96	5,91	5,86	5,80	5,77	5,75	5,72	5,69	5,66	5,63
5	6,61	5,79	5,41	5,19	5,05	4,95	4,88	4,82	4,77	4,74	4,68	4,62	4,56	4,53	4,50	4,46	4,43	4,40	4,37
6	5,99	5,14	4,76	4,53	4,39	4,28	4,21	4,15	4,10	4,06	4,00	3,94	3,87	3,84	3,81	3,77	3,74	3,70	3,67
7	5,59	4,74	4,35	4,12	3,97	3,87	3,79	3,73	3,68	3,64	3,57	3,51	3,44	3,41	3,38	3,34	3,30	3,27	3,23
8	5,32	4,46	4,07	3,84	3,69	3,58	3,50	3,44	3,39	3,35	3,28	3,22	3,15	3,12	3,08	3,04	3,01	2,97	2,93
9	5,12	4,26	3,86	3,63	3,48	3,37	3,29	3,23	3,18	3,14	3,07	3,01	2,94	2,90	2,86	2,83	2,79	2,75	2,71
10	4,96	4,10	3,71	3,48	3,33	3,22	3,14	3,07	3,02	2,98	2,91	2,85	2,77	2,74	2,70	2,66	2,62	2,58	2,54
11	4,84	3,98	3,59	3,36	3,20	3,09	3,01	2,95	2,90	2,85	2,79	2,72	2,65	2,61	2,57	2,53	2,49	2,45	2,40
12	4,75	3,89	3,49	3,26	3,11	3,00	2,91	2,85	2,80	2,75	2,69	2,62	2,54	2,51	2,47	2,43	2,38	2,34	2,30
13	4,67	3,81	3,41	3,13	3,03	2,92	2,83	2,77	2,71	2,67	2,60	2,53	2,46	2,42	2,38	2,34	2,30	2,25	2,21
14	4,60	3,74	3,34	3,11	2,96	2,85	2,76	2,70	2,65	2,60	2,53	2,46	2,39	2,35	2,31	2,27	2,22	2,18	2,13
15	4,54	3,68	3,29	3,06	2,90	2,79	2,71	2,64	2,59	2,54	2,48	2,40	2,33	2,29	2,25	2,20	2,16	2,11	2,07
16	4,49	3,63	3,24	3,01	2,85	2,74	2,66	2,59	2,54	2,49	2,42	2,35	2,28	2,24	2,19	2,15	2,11	2,06	2,01
17	4,45	3,59	3,20	2,96	2,81	2,70	2,61	2,55	2,49	2,45	2,38	2,31	2,23	2,19	2,15	2,10	2,06	2,01	1,96
18	4,41	3,55	3,16	2,93	2,77	2,66	2,58	2,51	2,46	2,41	2,34	2,27	2,19	2,15	2,11	2,06	2,02	1,97	1,92
19	4,38	3,52	3,13	2,90	2,74	2,63	2,54	2,48	2,42	2,38	2,31	2,23	2,16	2,11	2,07	2,03	1,98	1,93	1,88
20	4,35	3,49	3,10	2,87	2,71	2,60	2,51	2,45	2,39	2,35	2,28	2,20	2,12	2,08	2,04	1,99	1,95	1,90	1,84
21	4,32	3,47	3,07	2,84	2,68	2,57	2,49	2,42	2,37	2,32	2,25	2,18	2,10	2,05	2,01	1,96	1,92	1,87	1,81
22	4,30	3,44	3,05	2,82	2,66	2,55	2,46	2,40	2,34	2,30	2,23	2,15	2,07	2,03	1,98	1,94	1,89	1,84	1,78
23	4,28	3,42	3,03	2,80	2,64	2,53	2,44	2,37	2,32	2,27	2,20	2,13	2,05	2,01	1,96	1,91	1,86	1,81	1,76
24	4,26	3,40	3,01	2,78	2,62	2,51	2,42	2,36	2,30	2,25	2,18	2,11	2,03	1,98	1,94	1,89	1,84	1,79	1,73
25	4,24	3,39	2,99	2,76	2,60	2,49	2,40	2,34	2,28	2,24	2,16	2,09	2,01	1,96	1,92	1,87	1,82	1,77	1,71
30	4,17	3,32	2,92	2,69	2,53	2,42	2,33	2,27	2,21	2,16	2,09	2,01	1,93	1,89	1,84	1,79	1,74	1,68	1,62
40	4,08	3,23	2,84	2,61	2,45	2,34	2,25	2,18	2,12	2,08	2,00	1,92	1,84	1,79	1,74	1,69	1,64	1,58	1,51
50	4,08	3,18	2,79	2,56	2,40	2,29	2,20	2,13	2,07	2,02	1,95	1,87	1,78	1,74	1,69	1,63	1,56	1,50	1,41
60	4,00	3,15	2,76	2,53	2,37	2,25	2,17	2,10	2,04	1,99	1,92	1,84	1,75	1,70	1,65	1,59	1,53	1,47	1,39
100	3,94	3,09	2,70	2,46	2,30	2,19	2,10	2,03	1,97	1,92	1,85	1,80	1,68	1,63	1,57	1,51	1,46	1,40	1,28
120	3,92	3,07	2,68	2,45	2,29	2,18	2,09	2,02	1,96	1,91	1,83	1,75	1,66	1,61	1,55	1,50	1,43	1,35	1,22
$\infty$	3,84	3,00	2,60	2,37	2,21	2,10	2,01	1,94	1,88	1,83	1,75	1,67	1,57	1,52	1,46	1,39	1,32	1,22	1,00

Lampiran 9.

Dokumentasi



Gambar 1. Foto Bersama



Gambar 2. Pemanasan Bersama



Gambar 3. Menjelaskan cara mengukur tinggi raihan



Gambar 4. Menjelaskan cara melakukan *vertical jump*



Gambar 5. Siswa melakukan pengukuran tinggi raihan



Gambar 6. Siswa melakukan *vertical jump*



Gambar 7. Siswa melakukan gerakan *push up*



Gambar 8. Menjelaskan tentang permainan bola basket



Gambar 10. Menjelaskan cara melakukan *lay up shoot*



Gambar 10. Siswa melakukan *lay up shoot*



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

Jalan: Jln. John Aryo Katili, Kota Gorontalo Telp/Fax: (0435) 821698

**SURAT KEPUTUSAN**  
**DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

Nomor : 891/UN47.B7/DT/2016

**TENTANG**

**PENETAPAN MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 PKO**  
**PADA JALUR SKRIPSI DAN PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING**  
**SEMESTER GENAP T.A. 2015-2016**  
**FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN (FOK)**  
**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA**

**DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

- Menimbang** :
- Bahwa dalam penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi S1 PKO, perlu mendapatkan bimbingan dan arahan Dosen Pembimbing;
  - Bahwa untuk Pembimbingan Skripsi Mahasiswa perlu ditetapkan Dosen Pembimbing Skripsi;
  - Bahwa nama-nama yang tercantum pada lampiran surat keputusan ini dianggap mampu dan memenuhi syarat sebagai Dosen Pembimbing Skripsi pada Prodi PKO;
- Mengingat** :
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
  - Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
  - Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
  - Peraturan Pemerintah Nomor 37 tahun 2009 tentang tentang Dosen;
  - Peraturan Pemerintah Nomor 4 tahun 2014 tentang tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi;
  - Peraturan Presiden Republik Indonesia, Nomor 13 tahun 2015 tentang Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi;
  - Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2005 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;



8. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2006 tentang STATUTA Universitas Negeri Gorontalo.
9. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 6 tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 28 Tahun 2005 tentang Badan Akreditasi Perguruan Tinggi.
10. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi nomor 11 tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;
11. Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Gorontalo Nomor 327/H.47.A2/DT/2009 Tentang Pemberian Kuasa Kepada Dekan dan Direktur Program Pasca Sarjana untuk atas nama Rektor untuk menandatangani Surat Keputusan yang berkaitan dengan kegiatan akademik di lingkungan Fakultas dan Program Pasca Sarjana.

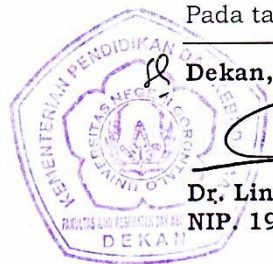
**Memperhatikan :** 1. Usulan Ketua Program Studi S1 PKO tentang Dosen Pembimbing Skripsi Semester Genap Tahun Akademik 2015-2016

#### **MEMUTUSKAN**

**Menetapkan**

- Pertama : Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo pada jalur Skripsi dan menunjuk Dosen Pembimbing Skripsi selama satu semester sebagaimana tercantum dalam surat keputusan ini.
- Kedua : Tugas Pembimbing
1. Mengarahkan Mahasiswa dalam menyusun Skripsi
  2. Memeriksa dan memberikan arahan kepada Mahasiswa dalam kegiatan penelitian sehubungan dengan penyusunan Skripsi.
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk pelaksanaannya, dengan catatan bilamana ada kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Gorontalo  
Pada tanggal : 23 Mei 2016



**Dekan,**  
**Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes**  
**NIP. 195901101986032003**

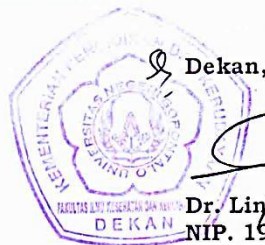
*Tembusan.Yth :*

1. Yth Para Wakil Dekan FOK UNG.
2. Yth Ketua Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga FOK UNG.
3. Yth Bendaharawan Pengeluaran Universitas Negeri Gorontalo.
4. Yang Bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan.
5. Arsip.



NO	NAMA	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING
6	Rahmiat A. Gafur 832 412 062	Hubungan Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Berat Terhadap Hasil Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMP N.1 Tlaga	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd
7	Nazir H.A.Ah. Monoarfa 832 412 047	Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VII SMP. 1 Telaga	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd
8	Panca A. Malasanji 832 412 081	Survey Peran Masyarakat Dan Prestasi Olahraga Melalui Pemanfaatan Sarana Dan Prasarana Olahraga Di Kecamatan Bone Pantai Kabupaten Bone Bolango	1. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd 2. Dr.Asry Syam,S.Pd.M.Pd
9	Muhamad S. Buta 832 412 070	Pemanfaatan Sarana Dan Prasarana Olahraga Di Kecamatan Tolinggula Kabupaten Gorontalo Utara	1. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd 2. Ucok Hasian Refiater, S.Pd. M.Pd
10	Kardin Lebi 832 410 007	Pengaruh latihan barrier hops terhadap kemampuan servise atas ditinjau dari panjang tungkai pada siswa putra SMA Negeri 1 Randangan	1. Ucok Hasian Refiater, S.Pd. M.Pd 2. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
11	Agus Dahlan Taufik 832 412 030	Perbedaan Pengaruh Latihan Single Arm Dummble Overhead Extencion Dan Cable French Press Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Siswa Putra Kelas VII SMP N 12 Kota Gorontalo	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Marsa Lie Tumbal,S.Pd.M.Pd
12	Amidin H. Ibrahim 832 412 044	Perbedaan Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Tendangan Pinalti Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas XI SMA Muhamadiya Batudaa Kabupaten Gorontalo	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd

NO	NAMA	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING
13	Agus R. Haryono 832 411 044	Pengaruh Latihan Stride Jump Crossover Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Olahraga Atletik Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N.7 Kota Gorontalo	1. Ucok Hasian Refiater, S.Pd. M.Pd 2. Marsa Lie Tumbal,S.Pd.M.Pd
14	Yeti Renti 832 412 079	Survei Komponen Fisik Dominan Pada Cabang Olahraga Karate Di Tinjau Dari Penggolongan Umur Di Kota GTLO	1. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd 2. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
15	Ainul Timumu 832 412 023	Pengaruh Latihan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Ketepatan Melakukan Smash Pada Cabang Olahraga Bola Voli Siswa Putra SMK N 2 Kota Gorontalo	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd
16	Rafin Asamani 832 412 093	Pengaruh Latihan Zig Zag Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kecepatan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Di SMK Negeri Model Gorontalo	1. Suryadi Datau,S.Pd.M.Pd 2. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or



Dekan,

*[Handwritten Signature]*  
Dr. Lintje Boekoesoe, .M.Kes  
NIP. 195901101986032003



PEMERINTAH KABUPATEN GORONTALO  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
Jalan Samaun Pulubuhu L i m b o t o Telp. 881328 Fax. 880129  
Website : www.dikbudkabupatengorontalo.net e-Mail : diknaslimboto@yahoo.co.id

## REKOMENDASI

Nomor : 420/Dikbud-Kab/Sekr/005

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Gorontalo berdasarkan Surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor : 977a/UN47.B7.3/KM/2016, Tanggal 21 Juni 2016 dengan ini memberikan Rekomendasi kepada :

N a m a : RAHMAT A. GAFUR  
Stambuk : 832412062  
Fakultas/Jurusan : FOK / Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Untuk mengadakan penelitian di SMPN 1 Telaga,  
Sehubungan dengan penelitian, penulisan / penyusunan Skripsi yang berjudul :  
**“Hubungan Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Berat Terhadap Hasil Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga “**

Demikian Rekomendasi ini diberikan untuk dipergunakan seperlunya, dengan catatan setelah mengadakan penelitian melaporkan hasilnya kepada kami.

Dikeluarkan di : L i m b o t o  
Pada tanggal : 24 Juni 2016

PEMERINTAH KABUPATEN GORONTALO  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
Drs. TITANTO PAUWENI, M.Pd  
PEMBINA UTAMA MUDA  
NIP. 19650110 199203 1 012

Tembusan :

1. Yth, Rektor Universitas Negeri Gorontalo  
Di Gorontalo
2. Yth, Dekan Olah Raga Dan Kesehatan
3. Yth, Kepala Cabang Dinas Dikbud Kec. Telaga
4. Yth, Kepala SMPN 1 Telaga
5. Arsip



**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA  
SMP NEGERI 1 TELAGA**  
*Jln Teknik Telaga Desa Bulila Telp. ( 0354 )838055  
Website : <http://www.smpn1telaga.org>*

---

**SURAT KETERANGAN**  
**No : 420/SMPN 1/TLG/ 333/2016**

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **RAHMAT APRIYANTO GAFUR**  
NIM : 832412062  
Jurusan : PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN (FOK)

Bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian dengan judul “**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN LAY UP SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA BASKET DI SMP N 1 TELAGA**”

yang dilaksanakan mulai tanggal 05 Agustus 2016 di SMP Negeri 1 Telaga.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan, untuk dipergunakan seperlunya.

Telaga, Oktober 2016  
Kepala SMP Negeri 1 Telaga,  
  
**OCA POLONTALO, S.Pd**  
NIP19601121 198112 2 005

## CURRICULUM VITAE



### A. BIODATA

Nama : Rahmat Apriyanto Gafur  
NIM : 832412062  
TTL : Limboto, 15 April 1994  
JK : Laki-Laki  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Agama : Islam  
Status Pernikahan : Belum Kawin  
Golongan Darah : A  
Alamat Asal : Desa Makmur Abadi, Kec. Tolangohula, Kab. Gorontalo  
Alamat Sekarang : Jl. Bengawan Solo, Kel. Sipatana, Kec. Kota Tengah  
No. Handphone : 085395202020

### B. PENDIDIKAN

#### 1. Pendidikan Formal

- a) Sekolah Dasar Negeri 3 Sukamakmur, Tahun 2006
- b) Sekolah Menengah Pertama 2 Muhammadiyah, Tahun 2009
- c) Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah, Tahun 2012
- d) Universitas Negeri Gorontalo, Tahun 2016

#### 2. Pendidikan Non Formal

- a) Menjadi Peserta Orientasi Mahasiswa Baru (OBMB) di Universitas Negeri Gorontalo Tahun 2012
- b) Menjadi Ketua HMJ di Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Tahun 2013
- c) Menjadi Peserta Penataran Pelatihan *Strength And Conditioning* dalam rangka Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Gorontalo, Tahun 2014
- d) Menjadi peserta PPL II (Praktik Pengalaman Lapangan II) di SMP Negeri 7 Limboto Tahun 2015
- e) Menjadi Peserta KKS (Kuliah Kerja Sibermas) di Desa Tolango, Kec. Anggrek, Kab. Gorontalo Utara, Tahun 2015