



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL RI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

Jl. Jend. Sudirman No. 06 Tlp (0435) 821125 Gorontalo

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : IRVAN KURNIA LAKARE
NIM : 831410197
JURUSAN : PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN

JUDUL

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN LATIHAN *CABLE SINGLE ARM*
TERHADAP *DRIBBLE* DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA
SISWA KELAS IX SMP NEGERI 1 TIBAWA

Pembimbing I

Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd
NIP. 19790403 200501 2 001

Pembimbing II

Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820419 200604 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan

Drs. SARJAN MILE, M.S
NIP. 19610805 198703 1 003



LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : IRVAN KURNIA LAKARE
NIM : 831410197
JURUSAN : PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN

JUDUL

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN LATIHAN *CABLE SINGLE ARM*
TERHADAP *DRIBBLE* DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA
SISWA KELAS IX SMP NEGERI 1 TIBAWA**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji
Hari/Tanggal : Jum'at, 7 April 2017

Waktu : 08.00– Selesai

Penguji

1. RISNA PODUNGGE, S.Pd, M.Pd
NIP. 19710721 200212 2 001

1.....


2. Drs. Sarjan Mile, MS
NIP. 19610805 198703 1 003

2.....


3. Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd
NIP. 19790403 200501 2 001

3.....

4. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820419 200604 1 001

4.....


Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan


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

ABSTRAK

Lakare, Irvan Kurnia. 2017. **Pengaruh Latihan *Push Up* Dan Latihan *Cable Single Arm* Terhadap *Dribble* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Tibawa**. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Meyke Parengkuan, S.Pd, M.Pd, dan Pembimbing II Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : ada pengaruh latihan *push up* dan *cable single arm* terhadap *dribble* dalam permainan bolabasket pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Tibawa? Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* dan *cable single arm* terhadap *dribble* dalam permainan bolabasket. Hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh latihan *push up* dan *cable single arm* terhadap peningkatan *dribble* pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tibawa”.

Berdasarkan hasil penelitian, pada kelompok A data *pretest* $X_{1,1}$ menunjukkan skor tertinggi 20 dan skor yang terendah 11. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 14,87 dan nilai standar deviasi 2,2949. Sedangkan pada data *posttest* $X_{1,2}$ menunjukkan skor tertinggi 40 dan skor terendah 26. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 34,07 dan standar deviasi 3,8996. Dan pada kelompok B data *pretest* $X_{2,1}$ menunjukkan skor tertinggi 18 dan skor yang terendah 10. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 13,6 dan nilai standar deviasi 2,746. Sedangkan pada data *posttest* $X_{2,2}$ menunjukkan skor tertinggi 44 dan skor terendah 30. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 36,33 dan standar deviasi 4,53. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadisampeldalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai dengan tes akhir.

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan antara *push up* dan *cable single arm* dalam meningkatkan *dribble* dalam permainan bolabasket hal ini di karenakan $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau t_{hitung} sebesar $-2,775 > t_{tabel}$ sebesar $\pm 2,048$, di karenakan terdapat perbedaan dari kedua bentuk latihan tersebut maka perlu di lihat latihan manakah yang lebih baik dalam meningkatkan *dribble* dalam permainan bolabasket. Untuk mengetahui latihan mana yang baik maka perlu di lihat pada nilai t_{hitung} masing-masing kelompok, di dapat nilai t_{hitung} kelompok *push up* adalah -16,41 dan nilai t_{hitung} kelompok *cable single arm* adalah -15,34, di lihat dari hasil tersebut maka di tarik kesimpulan bahwa latihan *push up* lebih baik dalam meningkatkan *dribble* dalam permainan bolabasket dari pada *cable single arm*.

Kata Kunci : *Push Up, Cable Single Arm, Dribble, Permainan Bolabasket.*