

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN BOLA BASKET  
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KABILA

Oleh,

SRI YULANDARI LAMUSU

Nim 831 413 003

Telah diperiksa dan disetujui

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Dr. Hj. AISAH R. POMATAHU, Dra., M.Kes  
NIP. 19580520 198203 2002

MIRDAYANI PAUWENI, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19840503 200812 2014

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan



Drs. SARJAN MILE, MS  
NIP. 19610508 198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN BOLA BASKET  
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KABILA

Oleh

SRI YULANDARI LAMUSU

Nim. 831 413 003

Telah dipertahankan di depan pengaji pada

Hari/ tanggal : Selasa, 5 Desember 2017

Waktu : 13.00 wita/selesai

No.	Nama Penguji	TTD
1.	<u>Prof. Dr. H. HARIADI SAID, M.S</u> Nip. 19610316 198702 1001	
2.	<u>SURYADI DATAU, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19820419 200604 1001	
3.	<u>Dr. Hj. AISAH R. POMATAHU, Dra. M.Kes</u> NIP. 19580520 198203 2002	
4.	<u>MIRDAYANI PAUWENI, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19840503 200812 2014	

Mengetahui  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



## ABSTRAK

**Nama : Sri Yulandari Lamusu Nim : 831 413 003 “Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Permainan Bola Basket Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila”.**

Tujuan penelitian ini : Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila. Desain Penelitian ini menggunakan desain *pre test* dan *post test*. Sampel penelitian sebanyak 22 siswa dimana penarikan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Hasil penelitian ini : dari hasil pengujian normalitas data *pre test* menunjukkan  $L_{hitung} = 0.0448$  sedangkan  $L_{tabel} = 0,173$ . Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ . Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *pre test* kemampuan *shooting* berdistribusi normal. Hasil penujian normalitas data *pre test* menunjukkan  $L_{hitung} = 0.0412$  sedangkan  $L_{tabel} = 0.173$ . Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ . Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *post-test* kemampuan *shooting* berdistribusi normal. Dari hasil pengujian homogen data *pre test* dan *post test* kemampuan *shooting* latihan daya ledak otot lengan yaitu *push-up* dan *dumbbell press* menunjukkan  $F_{hitung}$  sebesar 1.137. sedangkan dalam  $F_{tabel} = 2.09$ , Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data kemampuan *shooting* memiliki kesamaan varians atau data berasal dari populasi yang homogen. Hasil pengujian *pre test* dan *post test* latihan daya ledak otot lengan yaitu *push-up dumbbell press* menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar 22.68 .sedangkan dari daftar distribusidi peroleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1,721. Ternyata  $t_{hitung}$  telah berada dalam daerah penerimaan  $H_a$ . Jadi dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Permainan Bola Basket Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila.

Kata kunci : Permainan Bola Basket, *Shooting*, Daya Ledak Otot Lengan.

## ABSTRACT

**Name: Sri Yulandari Lamusu Nim: 831 413 003 "The Effect of Explosive Muscle Power Exercise On Shooting Ability At Basketball Game of Boys of Class VIII Junior High School 1 Kabila".**

The purpose of this study: To find out how much the influence of arm muscle explosive strength training on shooting ability in the game basketball students of class VIII SMP Negeri 1 Kabila. Design This research uses pree test and post test design. The sample of this research is 22 students where the sampling is using random sampling technique. The results of this study: from the test results normality pree test data shows  $L_{hitung} = 0.0448$  while  $L_{tabel} = 0.173$ . On the test criteria states that if  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ . Maka thus can be concluded that the data pree test shooting ability normally distributed. The result of pure test normality of data shows  $L_{hitung} = 0.0412$  while  $L_{tabel} = 0.173$ . On the test criteria states that if  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ . Thus it can be concluded that the post-sketch shooting data is normally distributed. From the homogeneous test results of pree test and post test capability of shooting exercises of arm muscle explosive strength ie push-up and dumbbell press showing  $F_{hitung}$  of 1.137. whereas in  $F_{tabel} = 2.09$ , On the test criteria states that if  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ , then  $H_0$  accepted. Thus it can be concluded that the shooting ability data has the same variance or data coming from a homogeneous population. The result of pree test and post test of arm muscle explosive exercise is push-up dumbbell press showing  $t_{hitung}$  equal to 22.68. while from the distribution list the price is 1.721. Apparently  $t_{hitung}$  telah are in the area of acceptance  $H_a$ . So it can be concluded that there is influence of Explosive Muscle Arm Exercises on Shooting Ability at Basketball Game of Boys of Class VIII Junior High School 1 Kabila.

Keywords: Basketball Game, Shooting, Explosive Muscle Sleeve.

