

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**JUDUL**

**PENGARUHLATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN  
*BOUNCE PASS* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET  
PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 BATUDAA**

Oleh

**APRIYANUS DUKALANG**

**NIM : 831 413 065**

Telah diperiksa dan disetujui

Pembimbing 1



**Dra. NURHAYATI LIPUTO, M.Pd**  
**NIP. 19570902 198203 2001**

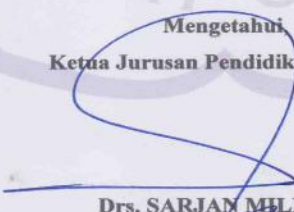
Pembimbing 2



**Dr. MEYKE PARENGKUAN, M.Pd**  
**NIP.19670511 200501 2001**

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan



**Drs. SARJAN MLE, MS**  
**NIP. 19610508 198703 1 003**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Bounce Pass*  
Dalam Permainan Bola Basket Pada  
Siswa Kelas VII SMPN 2 Batudaa**

Oleh  
**APRIYANUS DUKALANG**  
NIM : 831 413 065

Telah dipertahankan didepan dewan penguji  
Hari/Tanggal : Jumat, 13 Juli 2018  
Waktu : 07.00 – Selesai

**Penguji**

- |   |         |
|---|---------|
| 1. <u>Drs. Sarjan Mile, M.S</u><br>NIP. 19610508 198703 1 003     | 1 ..... |
| 2. <u>Ella Tumuloto, S.Pd, M.Pd</u><br>NIDK. 8822040017           | 2 ..... |
| 3. <u>Dra. Nurhavati Liputo, M.Pd</u><br>NIP. 195709021982032001  | 3 ..... |
| 4. <u>Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd</u><br>NIP. 19670511 200501 2001 | 4 ..... |

Gorontalo, Juli 2018

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



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

## ABSTRAK

**Nama : APRIYANUS DUKALANG, Nim : 831413065 “ Pengaruh Latihan *push up* terhadap kemampuan *bounce pass* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VII SMP NEGERI 2 BATUDAA”**

Tujuan penelitian ini : Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *bounce pass* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 BATUDAA. Metode penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini menggunakan one group *pretest* dan *Post Test Desigen*. Sampel penelitian sebanyak 16 orang dengan populasi 94 orang dan penarikan sampel menggunakan teknik *Remdom sampling*.

Hasil penelitian ini : Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *bounce pass* dalam permainan Bola Basket. Hal ini didasari setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal ( $X_1$ ) diperoleh nilai rata-rata sebesar 35,6458 nilai varians 2,3763 dan standar deviasinya 1,5451. Untuk tes akhir ( $X_2$ ) diperoleh nilai rata-rata sebesar 135,7940 nilai varians 10,25293 dan standar deviasinya 3,20201. Adapun nilai rata – rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu 4,9649. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan melakukan *bounce pass* menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 12,53 Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1,753. Sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *bounce pass* dalam permainan Bola Basket pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Batudaa

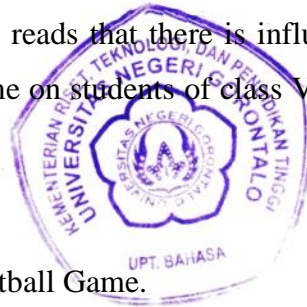
Kata Kunci : Latihan *Push up*, kemampuan *bounce pass* Permainan Bola Basket.

## ABSTRACT

**Name: APRIYANUS DUKALANG, Nim: 831413065 "Effect of push up practice on the ability of bounce pass in basketball game on students of class VII SMP NEGERI 2 BATUDAA"**

The purpose of this study: To find out how much Push Up Exercise Effect Against the Ability of bounce pass In Basketball Games In Grade VII Students of SMP Negeri 2 BATUDAA. Research method: Experimental research. Design This study uses one group pretest and Post Test Design. Research sample counted 16 people with population 94 people and samples using Remdom sampling technique.

The results of this study: Based on the results of research can be concluded that there is influence of push up practice to the ability of bounce pass in the game Basketball. This is based on the statistical test results of the initial test (X1) obtained an average value of 35.6458 value of variance 2.3763 and standard deviation 1.5451. For the final test (X2) obtained an average value of 135.7940 variance value of 10.25293 and deviation standard 3.20201. The average value of the increase from the initial test until the final test is 4.9649. From the analysis and test for the variable ability to perform the bounce pass shows the price  $t_{hitung}$  of 12.53 While from the distribution list obtained  $t_{daftar}$  price of 1.753. So the hypothesis reads that there is influence of push up practice on the ability of bounce pass in Basketball game on students of class VII SMP Negeri 2 Batudaa



**Keywords: Exercise Push up, bounce pass ability Basketball Game.**