

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

"PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN
BOUNCE PASS DALAM PERMAINAN BOLA BASKET
PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI
1 LIMBOTO BARAT"

Telah Disetujui Oleh Pembimbing Dan Siap Untuk Diajukan Dalam Sidang

Pembimbing I



Risna Podungge, S.Pd, M.Pd
NIP.19710721 200212 2001

Pembimbing II



Mirdayani Parweni, S.Pd, M.Pd
NIP.19840503 200812 2 014

Menyetujui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Sarjan Mily, M.S
NIP. 19610805 198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul :

**"PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN
BOUNCE PASS DALAM PERMAINAN BOLA BASKET
PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI
1 LIMBOTO BARAT"**

Melki Punnih
Nim 831413074

Telah di pertahankan di depan dewan penguji

Hari/Tanggal : Senin, Juli 2018

Waktu : 08.00 - Selesai

Penguji

1. Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1 002

1.....

2. Dr. Sarjan Mile, M.S
NIP. 19590110 198603 1 003

2.....

3. Risna Podungge S.Pd, M.Pd
NIP. 19710721 200212 2001

3.....

4. Mirdavani Pauweni, S.Pd, M.Pd
NIP. 19840503 200812 2014

4.....

Gorontalo, Juli 2018

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



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

ABSTRAK

NAMA: Melki Punuh, Nim: 831413074 “Pengaruh Latihan *push up* terhadap kemampuan *Bounce pass* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Limboto Barat”.

Tujuan penelitian ini: Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Passing bounce pass* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Limboto Barat, Metode penelitian : Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini menggunakan one group *pretest* dan *Post Test Desigen*. Sampel penelitian sebanyak 16 orang dengan populasi 105 orang dan penarikan sampel menggunakan teknik *purposive 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 *passing* 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 kelas X SMA Negeri 1 Limboto Barat.

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

ABSTRACT

NAME : Melki Punuh, Student ID : 831413074 “The Influence of Push Up Exercise towards Bounce Pass Ability in Basketball Games for Students of Class X SMA Negeri 1 Limboto Barat.”

The purpose of this study: to know to what extent “ the influence of push up exercises towards Bounce Pass ability in basketball games for students of class X SMA Negeri 1 Limboto Barat, research method: Experimental research. The design of the study used one group Pretest and Post Test Design. The samples of the study were 16 people with population 105 people and sampling used technique purposive sampling.

The results of this study: Based on the results of research can be concluded that there is an influence of push up exercise towards Bounce Pass ability in basketball games. This is based on the calculation of statistical results of initial test research (X_1) obtained an average value of 35,6458 the value of variance 2,3763 and the standard deviation was 1,5451. For the final test (X_2), it obtained an average value of 135,7940 the value of variance 10,25293 and the standard deviation 3, 20201. As for the average value of the increase from the initial test until the final test is 4,9649. From the analysis and test, the variable of passing ability shows the price of t_{count} is 12,53 while from the distribution list, it obtained the list price tlist to 1.753. So, the hypothesis verification revealed that there is an influence of push up exercises towards Bounce Pass ability in basketball games for students of class X SMA Negeri 1 Limboto Barat.

Keywords: Exercises Push Up, Bounce Pass Ability in Basketball Games