

PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI YANG BERJUDUL
PENGARUH LATIHAN OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA
BASKET KELAS VIII SMP N 1 TELAGA

(Study Eksperimen pada Siswa Kelas VIII SMP N 1 Telaga)

OLEH

Moh. Rizky Kaleya

NIM : 831 414 114

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd

Nip. 19581219 198203 1 002

Mirdayani Pauweni, S.Pd,M.Pd

NIP. 19840503 200812 2 004

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Drs. Sarjan Mile, Ms

Nip. 19610508 198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET KELAS VIII SMP N 1 TELAGA**
(Study Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMP N 1 Telaga)

Oleh:

MOH. RIZKY KALEYA

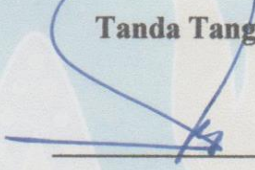
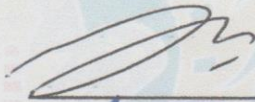
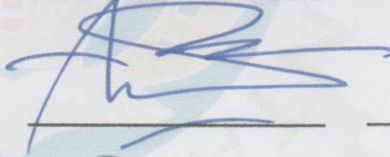
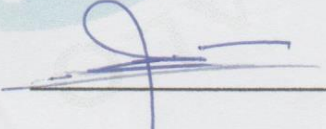
831 414 114

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Rabu, 30 Mei 2018

Pukul : 13.00 WITA

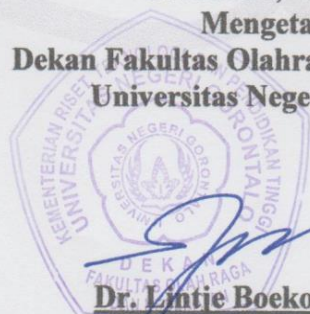
Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Sarjan Mile, M.S</u> NIP. 19610805 198703 1 003		_____
2. <u>Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19820419 200604 1 001		_____
3. <u>Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19581219 198203 1 002		_____
4. <u>Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19840503 200812 2 014		_____

Gorontalo, Juli 2018

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Dr. Lintje Boekoese, M.Kes

NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Moh. Rizky Kaleya, Nim 831 414 114 “Pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bola basket kelas VIII SMP N 1 Telaga”. Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo dibawah bimbingan Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd, M.Pd, dan Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bola basket kelas VIII SMP N 1 Telaga. Hipotesis dalam penelitian ini yakni “Ada Pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bola basket kelas VIII SMP N 1 Telaga. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian eksperimen. Dengan desain terdiri atas 2 variabel penelitian yaitu Variabel X (latihan otot lengan) dengan Variabel Y (shooting dalam permainan bola basket), dengan prosedur penelitian “*Pre Test (X₁)*, *Treatmen (T)*, dan *Post Test (X₂)*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh Siswa putra kelas VIII SMP N 1 Telaga yang berjumlah 18 siswa. Adapun sampel dalam penelitian yang ditetapkan adalah keseluruhan dari populasi sebanyak 18 Siswa putra kelas VIII SMP N 1 Telaga yang diambil secara *Total Sampling*. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah Uji *t*, dan Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 11.43. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995)(17)} = 2.90$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan otot lengan dapat meningkatkan kemampuan shooting dalam permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP N 1 Telaga.

Kata Kunci : Latihan otot lengan , kemampuan shooting dalam permainan bola basket

ABSTRACT

Moh. Rizky Kaleya. Student Id. 831 414 114. "The Influence of Arm Muscle Exercise towards Shooting Skill in Basketball Game at Class of VIII, SMP N 1 Telaga." Bachelor Study Program of Physical Education, Health, and Recreation, Department of Sports Education, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd, and the co-supervisor is Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd.

The study aimed at investigating the influence of arm muscle exercise toward a shooting skill in basketball game at the class of VIII in SMP N 1 Telaga. Research hypothesis states "there is an influence of arm muscle exercise towards shooting skill in a basketball game at the class of VIII in SMP N 1 Telaga. It applies experimental method. The research is designed with 2 variables: X Variable (Arm Muscle Exercise) and Y Variable (Shooting Skill in Basketball). Research procedures are Pre Test (X1), Treatment (T), and Post Test (X2). The population is all male students in the class of VIII in SMP N 1 Telaga amounted to 18 students. Samples are all members of the population that are 18 male students of the class of VIII, SMP N 1 Telaga selected through total sampling technique. Hypothesis verification is conducted by applying t-test. The pretest and posttest result obtains t count for 11.43, and from distribution table, t table or t (0.995(17) is obtained for 2.90. It is found that t count is out of acceptance area of HA. Therefore, it can be concluded that HA is accepted and HO is rejected. It indicates that the arm muscle exercise can improve shooting skill of students in the basketball game at the class of VIII, SMP N 1 Telaga.

Keywords: Arm muscle Exercise, shooting skill in basketball

