

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN JARAK BERTAHAP
TERHADAP PENINGKATAN HASIL *FREE THROW* DALAM
PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 4 GORONTALO**

(Studi Eksperimen Pada Siswa Putra SMP Negeri 4 Gorontalo)

ARTIKEL PENELITIAN

OLEH

RAHMAD DINA
NIM : 832 412 096

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II


Risna Podungge, M.Pd
NIP: 19710721 200212 2 001


Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga


Syarif Hidayat, S.Pd,Kor, M.Or
NIP: 19790403 200501 003





LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN JARAK BERTAHAP TERHADAP
PENINGKATAN HASIL *FREE THROW* DALAM PERMAINAN BOLA
BASKET PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 GORONTALO**

Oleh :

RAHMAD DINA
NIM : 832 412 096

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Hari / Tanggal : RABU, 25 Juli 2018
Waktu : 09.00 s/d selesai

1. **Edy Dharma P Duhe, M.Pd** (.....) 
Nip: 19810615 201812 1 001
2. **Suprianto Kadir, M.Pd** (.....) 
3. **Risna Podungge, M.Pd** (.....) 
Nip: 19710721 200212 2 001
4. **Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or** (.....) 
Nip: 19790403 200501 1 003



Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Dr. Untje Boekoesoe, M.Kes
Nip : 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Rahmad Dina,832 412 096, 2018 “Pengaruh latihan *Jarak Bertahap* terhadap peningkatan hasil *Free Throw* dalam permainan bola basket pada SMP Negeri 4 Gorontalo”. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Risna Podungg,M.Pd, dan pembimbing II Syarif Hidayat,S.Pd Kor,M.Or.

Adapun yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *Tembakan Jarak Bertahap* terhadap peningkatan hasil *Free Thow* Dalam permainan bola basket SMP Negeri 4 Gorontalo.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Jarak Bertahap* terhadap peningkatan hasil *Free Throw* dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 4 Gorontalo yang berjumlah 109 dengan semua berjenis kelamin laki-laki. Selanjutnya dari total populasi yang ada, diambil sample berjumlah 20 siswa berdasarkan rumus pengambilan sample.

Berdasarkan pengujian diperoleh Dari hasil perhitungan di temukan t_{hitung} sebesar 11,11 dan harga t_{tabel} 1,729 berdasarkan kriteria penelitian Terima H_a jika $t_{hitung} > t_{tabel}(1 - \frac{1}{2} \alpha)$ pada dk $n_1 + n_2 - 2 = 19$, sehingga dapat di simpulakn bahwa latihan *Jarak Bertahap* terhadap peningkatan hasil *Free Throw* dalam permainan bola basket siswa SMP Negeri 4 Gorontalo. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Jarak Bertahap* dapat meningkatkan *Free Throw*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Maka latihan *Tembakan Jarak Bertahap* terhadap peningkatan hasil *Free Throw* permainan bola basket pada sisa SMP Negeri 4 Gorontalo dapat meningkat sehingga penelitian eksperimen bisa dikembangkan disekolah.

Kata kunci : Latihan *Tembakan Jarak Bertahap*, ketrampilan *Free Throw*

ABSTRACT

Rahmad Dina, 832 412 096, 2018. "The Influence of Gradual Distance Shots Exercise towards the Improvement of Free Throw Results in Basketball Game at SMP Negeri 4 Gorontalo". Study Program of Sports Coaching Education, Faculty of Health and Sport, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Risna Podungge, M.Pd and the co-supervisor is Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or.

The problem of the research was whether or not there was an influence of Gradual Distance Shots Exercise towards the improvement of Free Throw results in Basketball Game at SMP Negeri 4 Gorontalo.

The research aimed at investigating the influence of Gradual Distance Shots exercise towards the improvement of Free Throw results in Basketball Game at SMP Negeri 4 Gorontalo. The population in this research was 109 students in which all of them was male students. Furthermore, from the total of population, it was taken 20 students as the samples based on the formula of data collection.

Research finding based on the test revealed that the value of t_{count} was 11,11 and the value of t_{table} was 1,729. Based on research criteria, H_a will be accepted if $t_{count} > t_{table}$ ($1-1/2 \alpha$) on $df n_1 + n_2 - 2 = 19$. Therefore, it can be concluded that Gradually Distance exercise influence the improvement of Free Throw results in the basketball game at SMP Negeri 4 Gorontalo. It can be concluded that Gradual Distance exercise can improve Free Throw.

The method used in this research was experimental research. Therefore, Gradually Distance Shots exercise can improve the Free Throw Results in Basket Ball Game at students of SMP Negeri 4 Gorontalo. Thus, experimental research can be developed at schools.

Keywords: Gradual Distance Shots exercise, Free Throw Ability

