

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi :

PENGARUH LATIHAN *PULL UP* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING FREE THROW* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

(Studi Eksperimen klub Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Telaga)

Oleh.

Mohamad Amlaiya

Nim. 832 414 009

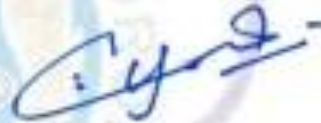
Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi.

PEMBIMBING I




Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP : 19570902 198203 2 001

PEMBIMBING II



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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *PULL UP* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING FREE THROW* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

(Studi Eksperimen klub Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Telaga)

Oleh.

Mohamad Amlaiya

Nim. 832 414 009

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Hari/Tanggal; Kamis 20 Desember 2018

Waktu; 09:00 Wita Sampai Dengan Selesai

Dosen Penguji.

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Drs Ruskin, M.Pd</u> NIP :19571231 198603 1 026	(.....)
2. <u>Rifky Mile, S.Pd, M.Pd</u> NIP :	(.....)
3. <u>Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP :19570902 198203 2 001	(.....)
4. <u>Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or</u> NIP :19771120 200312 1 003	(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Dr. Lintje Boekoese, M.Kes
NIP :19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Mohamad Amlaiya. 2018. Pengaruh Latihan *Pull Up* terhadap Ketepatan *Shooting Free Throw* dalam Permainan Bola Basket. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat, M.Or.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *pull up* terhadap ketepatan *shooting free throw* dalam permainan bola basket.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest and Posttest Design*. Sampel berjumlah 13 siswa yang terdaftar dalam ekstrakurikuler cabang bola basket di SMP Negeri 1 Telaga. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes ketepatan *shooting free throw*. Teknik analisa data menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Hasil pengujian hipotesa diperoleh t hitung 10,89 dan t tabel senilai 1,782 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika thitung sama atau lebih kecil dari t tabel, tedangkan tolak H_0 jika t hitung lebih besar dari t tabel. Oleh karena itu t hitung lebih besar dari t tabel, maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat Pengaruh Latihan *pull up* terhadap ketepatan *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket

Kata Kunci : *Latihan Pull Up, Shooting free throw, Bola basket*

ABSTRACT

Mohamad Amlaiya. 832414009. 2018. The Influence of Pull Up Exercise toward Shooting Free Throw Accuracy in Basketball Game (An Experimental Study on Extracurricular Club at SMP Negeri 1 Telaga). Skripsi, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd, and the co-supervisor is Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or.

The study was aimed at investigating the influence of pull up exercise toward shooting free throw accuracy in basketball game scientifically (An Experimental Study on Extracurricular Club at SMP Negeri 1 Telaga).

It applied the experimental method with One Group Pretest and Posttest Design. Samples were 13 students enrolled in basketball extracurricular at SMP Negeri 1 Telaga. The instrument was shooting free throw accuracy. The technique of data analysis was t test at a significant level or α at 0,05.

The hypothesis verification obtained t_{table} 1.7823. The test criteria stated that H_0 was accepted if t_{count} is the same or lower than t_{table} , and H_0 was rejected if t_{count} was higher than t_{table} . It was found that t_{count} value was 10.89. Hence, the analysis result showed that H_0 was rejected and H_a was accepted. It could be concluded that there was an influence of pull up exercise toward shooting free throw accuracy in basketball game (An Experimental Study on Extracurricular Club at SMP Negeri 1 Telaga).

Keywords: *Pull Up Exercise, Shooting Free Throw, Basketball*