

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN  
*CHEST PASS* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA  
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TAPA

(Penelitian Eksperimen Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa)

Oleh:

ADNAN UGI  
NIM : 831 415 075

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Senin, 06 Juli 2020

Pukul : 09.00 Wita s/d selesai

Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra. M.Kes</u> NIP. 19580520 198203 2 002	
2. <u>Dr. Asry Syam, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19760606 200212 1 005	
3. <u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19710721 200212 2 001	
4. <u>Surivadi Datau, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19820419 200604 1 001	

Gorontalo, 10 Juli 2020

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes  
NIP. 19631001 198803 2 002

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang Berjudul

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN  
*CHEST PASS* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA  
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TAPA

OLEH

ADNAN UGI  
NIM. 831415075

Pembimbing I

Pembimbing II



Risma Podangge, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19710721 200212 2 001



Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19820419 200604 1 001

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



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

## ABSTRAK

**Nama : ADNAN UGI, Nim: 831415075 “Pengaruh Latihan *push up* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP NEGERI 1 TAPA”**

Tujuan penelitian ini : Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *chest pass* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 TAPA. 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 *Remdom sampling*.

Hasil penelitian ini : Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *chest 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 terakhir ( $X_2$ ) 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 *chest 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 *chest pass* dalam permainan Bola Basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa

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

#### ABSTRACT

**ADNAN UGL. 831415075. "The Effect of Push-up Training on Male Students' Chest Pass Skills in Basketball in VIII Class of SMP 1 State Junior High School in Tapa"**

The research aimed to identify the effect of push-up training towards male students' chest pass skills in basketball in the VIII class of SMP 1 state junior high school in TAPA. The experimental research employed one-group pretest-posttest design. As many as 16 students were acquired as the research sample from the population of 105 students by random sampling technique.

The results showed that push-up training influenced the students' chest pass skills in basketball. Based on the initial statistical calculation ( $X_1$ ), the research generated an average score of 35.6458, variance score of 2.3763, and deviation standard of 1.5451. At the final calculation ( $X_2$ ), the research generated an average score of 135.7940, variance score of 10.25293, and deviation standard of 3.20201. The average value of skill increase between the initial and the final test was 4.9649. In the variable of chest pass skills, the research acquired that the value of  $t_{count}$  at 12.53, while the distribution table generated that the value of  $t_{table}$  was at 1.753. All in all, it accepted the research hypothesis, that there was an effect of push-up training in the students' chest pass skills in basketball in the research site.

Keywords: Push-up training, Chest pass skill in basketball.



