

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW*
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 1 TELAGA**

Oleh:

**ARMIN ISMAIL
NIM : 831 415 105**

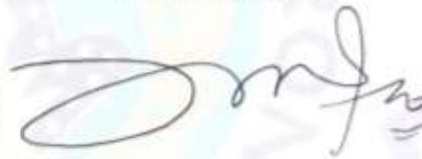
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II

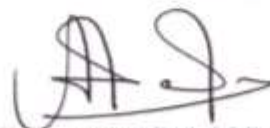


**Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.S
NIP. 19610316 198702 1 001**



**Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd
NIP. 19830725 200812 1 002**

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



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

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW*
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 1 TELAGA

Oleh:

ARMIN ISMAIL
NIM : 831 415 105

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :
Hari/tanggal : Jumat, 29 November 2019
Pukul : 08.00 Wita s/d selesai

Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Ruslan, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19780817 200501 1 003	
2. <u>Drs. Aswan Dai, M.Pd</u> NIP. 19610221 198603 1 002	
3. <u>Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.S</u> NIP. 19610316 198702 1 001	
4. <u>Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19830725 200812 1 002	

Gorontalo, Januari 2020

Mengetahui,

Dehan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



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

ABSTRAK

Armin Ismail. 2020. Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan *Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing (1) Prof. Dr. H. Hariadi Said, Ms dan pembimbing (2) Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Telaga, penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan push up terhadap kemampuan *free throw* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga

Berdasarkan hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 2 dan skor terendah 0. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 0.64. nilai standar deviasi 0.56 dan nilai varians 0.32. sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 7 dan skor terendah 1. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 3.2. nilai standar deviasi 1.4 dan varians 1.9. sedangkan pada pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan T_{hitung} sebesar 13.54 sedangkan daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995)(45)} = 2.80$. 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 push up dapat meningkatkan kemampuan *free throw* dalam permainan bola basket.

Kata kunci : Latihan Push Up, *Free Throw* bola basket.

ABSTRACT

Armin Ismail. 2020. The Influence of Push Up Training on the Free Throw Skill in Basket Ball Game on Students in Class VII SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is Prof. Dr. H. Hariadi Said, Ms., and the Co-supervisor is Zulkifli A. Lamusu, S.Pd., M.Pd.

This research is carried out at SMP Negeri 1 Telaga. This quantitative research aims to know the influence of push up training on the free throw skill in a basket ball game on students in class VII SMP Negeri 1 Telaga.

Based on the finding, the pretest result shows that the highest score is 2, and the lowest score is 0. After carrying out the analysis, it obtains an average value of 0.64, the standard deviation value of 0.56, and the variance value of 0.32 while the pretest result shows that the highest score is 7, and the lowest score is 1. After carrying out the analysis, it obtains an average value of 3.2, the standard deviation value of 1.4, and the variance value of 1.9. While the pretest and posttest obtain $t_{count} = 13.54$ and the distribution table obtains value of t_{table} or $t_{(0.995,45)} = 2.80$. It turns out that the value of t_{count} is in the area acceptance of H_A . Thus, it can be concluded that H_A is accepted, and H_0 is refused.

The conclusion is the push up training can improve the free throw skill in the basket ball game.

Keywords: Push Up Training, Free Throw of Basket Ball.

