

**PENGARUH LATIHAN *OVERHEAD DUMBBELL EXTENSION*
TERHADAP PENINGKATAN SHOOTING BOLA BASKET
PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 1 TIBAWA**

(Study Experimen Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Tibawa)

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Ujian Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh

Wahyudin Lasena
Nim. 832 413 004



**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

2017

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wahyudin Lasena
Nim : 832413004
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Overhead Dumbbell Extension* Terhadap Peningkatan *Shooting* Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Tibawa” merupakan skripsi sendiri, bukan merupakan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ternyata pernyataan ini tidak benar atau terbukti plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, 2017
Yang menyatakan



WAHYUDIN LASENA
NIM : 832413004

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**Pengaruh Latihan *Over Head Dumbbell Extension* Terhadap Peningkatan
Shooting Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Tibawa
(*Study Experimen Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Tibawa*)**

Oleh :

Wahyudin Lasena
NIM : 832 413 00 4

Telah di periksa dan di sahkan oleh:

DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing 1

Dra.Nurhavati Liputo, M.Pd
NIP.19570902 198203 2001

Pembimbing 2

Dr.Hartono Hadjarati, M.Pd
NIP.197408262003121002

Mengetahui :

**Ketua jurusan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olagraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**

Svarif Hidavat, S.Pd.Kor, M.Or
NIP.19790403 2005011003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**Pengaruh Latihan *Over Head Dumbbell Extension* Terhadap Peningkatan Shooting Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Tibawa
(*Study Experimen Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Tibawa*)**

Oleh :

Wahyudin Lasena
NIM : 832 413 004

1. **Edy Dharma P Duhe, M.Pd**
NIP. 19810615 200812 2 001

2. **Svarif Hidayat M.Or**
NIP. 197904403 20050 1 003

3. **Dr.Hartono Hadjarati, M.Pd**
NIP. 19740826 200312 1 002

4. **Dra.Nurhayati Liputo, M.Pd**
NIP. 09570902 198203 2 001

1. 
2. 
3. 
4. 

Gorontalo, Desember 2017

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan




Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP : 195901101986032003

ABSTRAK

Wahyudin Lasena. NIM : 832413004. *Pengaruh Latihan Over Head Dumbbell Extension Terhadap Peningkatan Shooting Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Tibawa*. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Fakultas Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing (1) Dra.Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan pembimbing (2) Dr.Hartono Hadjarati M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan menguji sejauh mana pengaruh yang diberikan oleh bentuk latihan over head dumbbell extension terhadap peningkatan shooting bola basket pada siswa putra SMA Negeri 1 Tibawa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang.

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian one group pree-test desain. Sedangkan data dikumpulkan dengan menggunakan pree-test dan post-test (Tes awal dan Tes akhir). Sedangkan latihan overhead dumbbell extension dilakukan melalui treatment selama 16 kali latihan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan shooting dalam permainan bola basket . kemudian dianalisis dengan menggunakan statistic uji t.

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh t hitung = 16.88 lebih besar dari nilai table pada alfa $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (20-1=19) diperoleh harga t table = 1.729. dengan demikian t hitung lebih besar dari pada t tabel, criteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika t hitung (t_h) \geq (t_t). Oleh karena itu hipotesis alternative H_a dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan overhead dumbbell extension terhadap peningkatan shooting bola basket.

Kata Kunci : Latihan Over Head Dumbbell Extension Dan Shooting Bola Basket.

ABSTRACT

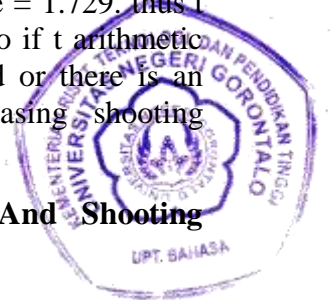
Wahyudin Lasena. NIM: 832413004. The Effect of Dumbbell Over Head Extension Training on Improving Basketball Shooting On Student Putra SMA Negeri 1 Tibawa. Department of Sport Coaching Education. Faculty of Sport And Health. State University of Gorontalo. Supervisor (1) Dra.Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and mentor (2) Dr.Hartono Hadjarati M.Pd.

The purpose of this study is to examine and test the extent of the influence provided by the form of overhead dumbbell extension exercises to increase shooting basketball on students of SMA Negeri 1 Tibawa. The sample in this study amounted to 20 people.

This type of research uses experimental method with one group design pree-test design. While data is collected by using pree-test and post-test (preliminary test and final test). While the dumbbell extension overhead exercise is done through treatment for 16 times the exercise to find out if there is an increase in shooting basketball game dalm. then analyzed by using t test statistic.

Based on the result of t test obtained t count = 16.88 bigger than table value at alfa $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (20-1 = 19) obtained price t table = 1.729. thus t arithmetic greater than t table, criteria testing states that reject Ho if t arithmetic (th) \geq (tt). Therefore alternative hypothesis Ha can be accepted or there is an effect of dumbbell extension overhead exercises on increasing shooting basketball.

Keywords: Exercise Over Head Dummbell Extension And Shooting Basketball.



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

TIADA KEBERHASILAN YANG ABADI TANPA RIDHO ALLAH SWT DAN
RIDHO ORANG TUA

BERDOA DAN BERUSAHA

"Tidak ada yang kamu tunggu bagi kami, kecuali salah satu dari dua kebaikan. Dan kami menunggu bagi kamu bahwa Allah akan menimpakan kepadamu azab (yang besar) dari sisi-Nya. Sebab itu tunggulah, sesungguhnya kami menunggu bersama". (Q.S. At' taubah : 52)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, dan kesabaran, untukku dalam mengerjakan skripsi ini.

Melalui karya ini kupersembahkan sebagai dharm baktiku kepada Ayah dan Ibuku yang telah membesarkan, mendidik, dan membiayai dengan penuh keikhlasan dan senantiasa mendoakan setiap langkahku demi keberhasilan studiku.

ALMAMATER TERCINTA
TEMPAT MENIMBAH ILMU DAN PENGETAHUAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

2017

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Overhead Dumbbell Extension* Terhadap Peningkatan Shooting Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Tibawa”.

Salawat serta salam tidak lupa peneliti curahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW yang telah menjadi uswah hasanah bagi para pengikutnya, sehingga dapat melahirkan peradaban baru di dunia ini, yaitu peradaban islam yang tidak pernah goyah oleh perkembangan zaman.

Penyusun skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat pencapaian gelar sarjana (S.Pd) di Universitas Negeri Gorontalo. Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Prof. Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, Dr. Fence Wantu, SH. MH, Prof. Dr. H. Hasanuddin Fatsah, M.Hum, masing-masing menjabat selaku wakil Rektor I, II, III dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
4. Risna Podungge, MP.d, Zuhriana K. Yusuf M.Kes, Ruslan, M.Pd, masing-masing mmenjabat selaku wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Syarif Hidayat M. Or dan Edy D.P. Duhe, M.Pd, selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepeatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
6. Dra. Nurhayati Liputo M.Pd, selaku Dosen Penasehat Akademik, dan pembimbing I, dan Dr. Hartono Hadjarati M.Pd selaku pembimbing II.
7. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Pendidikan Kepeatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

8. Maryam Ui, M.Pd, selaku kepala SMA Negeri 1 Tibawa Kab. Gorontalo, yang telah mengizinkan peneliti untuk mengadakan penelitian.
9. Guru pamong beserta seluruh Guru dan Staf Tata Usaha yang ada di lingkungan SMA Negeri 1 Tibawa yang telah memberikan kesempatan dan motivasi kepada peneliti.
10. Siswa SMA Negeri 1 Tibawa yang dengan semangat mengikuti penelitian ini khususnya siswa putra kelas XI.
11. Kepada yang teristimewa untuk keluargaku khususnya kedua Orang Tua, Ayahanda Aswin Lasena, Ibunda Raflin Dihuma, saudara-saudaraku Nuhrain Lasena, Rahman Lasena dan Sintya Lasena serta pacar Novita R.K Ahmad yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi serta tiada bosan mendoakan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Sahabat seperjuangan di PKO angkatan 2013 khususnya kelas A semoga kekeluargaan kita akan terus terjalin sampai kapan pun.
13. Teman-teman Laskar Community (Yudin kasim S.H, Danial Abdullah S.Com, Rizki Datau, S.Pd, Kifli Panto S.Pd, Hamid Dihuma S.Pd, Yunus Kasim S.Pd, Abd Karim Mo.olanggato M.Pd, Amnawati mo.olanggato S.Kep Hamzah Datau S.Pd, Ikbal Pano S.Pd, Davit Datau S.Pd) dan yang lain tidak dapat disebut namanya satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, mudah-mudahan segala bantuan yang telah diberikan mendapat balasan oleh Allah SWT.

Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembacanya. Amin
Yarabbal'amin

Gorontalo, Januari 2017

Wahyudin Lasena

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT PERNYATAAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN.	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 LatarBelakangMasalah.....	1
1.2 IdentifikasiMasalah.....	3
1.3 RumusanMaaslah.....	3
1.4 Tujuan.....	3
1.5 Manfaat.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
2.1 KajianTeori	5
2.1.1 Hakikat Bola Basket.....	5
2.1.2 Hakikat Shooting Bola Basket.....	6
2.1.3 HakikatKekuatanOtotLengan.....	9
2.1.4 HakikatKondisiFisik.....	12
2.1.5 HakikatLatihan.....	14
2.1.5.1 Tujuan Dan SasaranLatihan.....	15
2.1.5.2 Prinsip-prinsipLatihan.....	15
2.1.5.3 Dosis Latihan Olahraga.....	17
2.1.6 Hakikat Latihan Overhead Dumbbell Extension.....	18
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	19
2.3 Kerangka Konseptual.....	19
2.4 Hipotesis.....	19
BAB III METODELOGI PENELITIAN	20
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	20
3.1.1 Tempat Penelitian.....	20
3.1.2 Waktu Penelitian.....	20
3.2 Desain Penelitian.....	20
3.3 Variabel Penelitian.....	20
3.4 Devinisi Operasional Variabel.....	21
3.5 Populasi Dan Sampel.....	21
3.5.1 Populasi.....	21
3.5.2 Sampel.....	22
3.6 Tekhnik Pengumpulan Data.....	22
3.7 Instrumen Penelitan.....	23

3.7.1	Prosedur Pelaksanaan.....	23
3.7.2	Cara Meberi Score.....	24
3.7.3	Penilaian.....	24
3.8	Tekhnik Analisa Data.....	24
3.8.1	Uji Normalitas.....	24
3.8.2	Pengujian Homogenitas Data.....	24
3.9	Hipotesis Statistik.....	25
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
4.1	Deskripsi Dan Hasil	26
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis	27
4.2.1	Pengujian Normalitas Data Pre-test	27
4.2.2	Pengujian Data Normalitas Data Post-test.....	31
4.3	DeskripsiPengujianHomogenitasVarians.....	35
4.4	PengujianHipotesisPenelitian.....	35
4.5	Pembahasan.....	38
4.5.1	Pengaruh Latihan Over Head Dumbbell Extension Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket.....	38
4.5.2	Keterbatasan Penelitian.....	40
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	41
5.1	Kesimpulan	41
5.2	Saran.....	41
	DAFTAR PUSTAKA	42
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Desain Penelitian.....	20
Tabel 4.1 Data Hasil Pree-test Dan Post-test Kemampuan Shooting	26
Table 4.2 Histogram Data Pree-test Dan Post-test.....	27
Table 4.3 Daftar Perhitungan Standar Deviasi Pree-test.....	29
Table 4.4 Daftar Perhitungan Uji Normalitas Data Pree-test.....	30
Table 4.5 Daftar Perhitungan Standar Deviasi Post-test.....	33
Table 4.6 Daftar Perhitungan Uji Normalitas Data Post-test.....	34
Table 4.7 Daftar Perhitungan Besaran Statistik Data Pree-test Dan Post-test Menentukan X_d Dan X^2_d	36
Tabel 4.8 Histogram Perhitungan Besaran Fisik Statistik Selisih Data Pree-test Dan Post-test	37
Table 4.9 Kurva Penerimaan Overhead Dumbbell Extension	38
Curriculum Vitae.....	39

