

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 2 SUKODONO SIDOARJO**

SKRIPSI



**Putri Nawang Wulan Alam
NIM 185900033**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 2 SUKODONO SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani

**Putri Nawang Wulan Alam
NIM 185900033**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

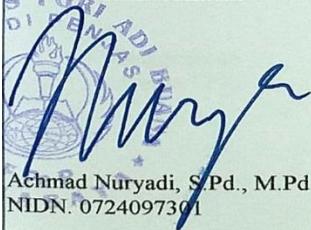
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : **Putri Nawang Wulan Alam**
NIM 185900033

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo.

Mengetahui,

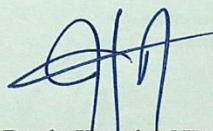
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724097301

Surabaya, 25 Januari 2022

Dosen Pembimbing



Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K
NIDN. 0030087007

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Putri Nawang Wulan Alam dengan judul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Januari 2022.

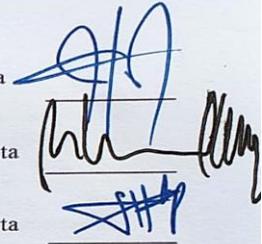
Dewan Penguji :

1. Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K
2. Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd., M.Pd
3. Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd

Ketua

Anggota

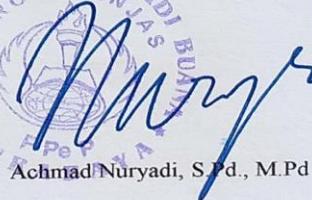
Anggota



Mengesahkan
Dekan FPP,


Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi,


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo”.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyusun skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. M. Subandowo, M.S, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes, Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Ibu Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K, Dosen Pembimbing skripsi yang telah mengajari, membimbing serta memberikan arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan benar.
5. Bapak Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd., M.Pd, Dosen Penguji II yang telah sabar menguji pada saat sidang skripsi.
6. Bapak Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd, Dosen Penguji III yang telah sabar menguji pada saat sidang skripsi.
7. Bapak / Ibu dosen Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang diberikan selama di perkuliahan.
8. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan dukungan dan do'a demi kelancaran menyusun skripsi ini.
9. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
10. Teman-teman Penjas-B 2018 terimakasih atas kebersamaan dan kekompakannya, terutama Hamidah yang selalu membantu dan juga menyemangati.
11. Teman-teman alumni yang selalu memberi masukan dan memberi pengetahuan tentang penyusunan skripsi.
12. Pimpinan dan guru bidang studi Penjaskes SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo yang telah memberikan izin tempat untuk melakukan penelitian serta membantu dalam mengerjakan penelitian.

13. Siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo yang membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.
14. Semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini tidak terlepas dari kekurangan dan masih sangat jauh dari kata sempurna, baik penyusunan maupun penyajian, hal itu disebabkan karena keterbatasan pengalaman, kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca dijadikan penulis sebagai motivasi untuk menjadi lebih baik kedepannya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis selanjutnya yang akan datang.

Surabaya, 25 Januari 2022

Penulis

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Nawang Wulan Alam
NIM : 185900033
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 25 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



Putri Nawang Wulan Alam

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Variabel Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II LANDASAN TEORI.....	5
A. Kajian Pustaka.....	5
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	15
C. Kerangka Konseptual	17
D. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Rancangan Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel	20
C. Metode Pengumpulan Data	21
D. Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Hasil Penelitian	26
B. Pembahasan.....	32
BAB V PENUTUP	35
A. Simpulan	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Program Latihan	22
3.2 Norma Penilaian Tes <i>Shooting</i> Bola Basket	24
4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Bola Basket	26
4.2 Distribusi Latihan <i>Pretest</i>	27
4.3 Distribusi Latihan <i>Posttest</i>	28
4.4 Uji Normalitas <i>Pretest</i>	29
4.5 Uji Normalitas <i>Posttest</i>	30
4.6 Uji Homogenitas	30
4.7 Uji T.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Otot <i>Pectoralis Major</i>	13
2.2 Otot <i>Deltoid</i>	14
2.3 Otot <i>Serratus Anterior</i>	14
2.4 Otot <i>Coracobrachialis</i>	15
2.5 Kerangka Konseptual	17
3.1 Desain Penelitian	20
3.2 Tes <i>Shooting</i> Bola Basket	23

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Surat Permohonan Izin Penelitian.....	39
Surat Penerimaan Penelitian	40
Jadwal Penelitian	41
Tabel <i>Repetisi</i> Sampel	42
Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Bola Basket.....	46
Program Latihan	47
Hasil Uji Analisis Data Menggunakan SPSS 18.....	48
Dokumentasi	52