

ABSTRAK

Alam, Putri N. W. 2022. *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo.* Program studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K.

Kata Kunci : Latihan *Push Up*, Kemampuan *Shooting*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hasil latihan *push up* terhadap *shooting* dalam permainan bola basket untuk siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes dan pengukuran, yaitu untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan *shooting* bola basket, penelitian ini masuk dalam bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMP Negeri 2 Sukodono yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 20 siswa. Kemudian untuk sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan mengambil dari keseluruhan populasi yang berjumlah 20 siswa secara acak. Instrumen yang digunakan adalah tes *shooting* dengan teknik analisis data uji normalitas, uji homogenitas dan uji-t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *pretest* uji normalitas diketahui berdistribusi normal karena angka signifikan menunjukkan $0,735 > 0,05$. Sedangkan hasil data pada latihan *posttest* yaitu $0,420 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *posttest* berdistribusi normal. Kemudian untuk uji homogenitas menyatakan bahwa keseluruhan olahan data bersifat homogen. Karena nilai signifikannya $0,175 > 0,05$. Sehingga penelitian ini dapat disimpulkan bahwasanya memiliki jumlah sampel dari keseluruhan populasi yang sama atau homogen. Lalu untuk uji t menunjukkan bahwa nilai signifikannya adalah $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Peningkatan rata-rata dari hasil *pretest* yaitu 2,7 menjadi 4,6. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil rata-rata yang signifikan, dan itu artinya ada pengaruh pada latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo.

ABSTRACT

Alam, Putri N. W. 2022. *The Effect of Push Up Exercise on Shooting Ability in Basketball Games for Extracurricular Students at SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo. Physical Education study program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya.* Advisor Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K.

Keywords: Push Up Exercise, Shooting Ability

This study aims to determine the effect of push-up training on shooting in basketball games for extracurricular students at SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo.

The method used in this research is the test and measurement method, which is to determine the students' ability to shoot basketball, this research is included in the form of a one group pretest-posttest design. The population in this study were male students of SMP Negeri 2 Sukodono who took part in basketball extracurricular activities, totaling 20 students. Then for the sample using random sampling technique by taking from the entire population of 20 students randomly. The instrument used is a shooting test with data analysis techniques of normality test, homogeneity test and t-test.

The results of the analysis show that the pretest value of the normality test is known to be normally distributed because the significant number shows $0.735 > 0.05$. While the results of the data on the posttest exercise are $0.420 > 0.05$, so it can be concluded that the posttest data is normally distributed. Then for the homogeneity test, it is stated that the entire processed data is homogeneous. Because the significant value is $0.175 > 0.05$. So that this study can be concluded that it has the same number of samples from the entire population or homogeneous. Then the t-test shows that the significant value is $0.000 < 0.05$ so H_0 is rejected and H_1 is accepted. The average increase from the pretest results was 2.7 to 4.6. So it can be concluded that there is a significant average result, and that means that there is an effect on push up training on shooting skills in basketball games for extracurricular students at SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo.