

**PENGARUH LATIHAN *BURPEES* DAN *BENCH DIP* TERHADAP
GERAKAN *JUMP SHOOT* PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET SMA AL-ISLAM KRIAN**

SKRIPSI



**Afi Rizki Ramadhani
NIM 195900102**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PENDIDIKAN JASMANI
2023**

**PENGARUH LATIHAN *BURPEES* DAN *BENCH DIP* TERHADAP
GERAKAN *JUMP SHOOT* PADA EKSTRAKURIKULER BOLA
BASKET SMA AL-ISLAM KRIAN**

SKRIPSI

**Di ajukan kepada Fakultas Pedadodik dan Psikologi Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani**

**Afi Rizki Ramadhani
NIM : 195900102**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal Skripsi Oleh : Afi Rizki Ramadhani

NIM : 195900102

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Burpees* Dan *Bench Dip* Terhadap
Gerakan *Jump shoot* Pada Ekstrakurikuler Bola
Basket SMA Al-Islam Krian

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Surabaya, 05 Januari 2023

Dosen Pembimbing II



Dr. Sumardi, M.Kes.
NIDN. 0723035701

Dosen Pembimbing I



Dr. Ujang Rohman, M.Kes.
NIDN. 0029076402


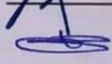
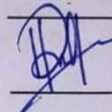
Mengetahui



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Afi Rizki Ramadhani dengan judul “Pengaruh Latihan *Burpees* dan *Bench Dip* Terhadap Gerakan *Jump shoot* Pada Extrakurikuler Bola Basket SMA Al-Islam Krian” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal ... Januari 2023.

Dewan Penguji :

- | | | |
|--|---------|---|
| 1. Dr. Ujang Rohman, M.Kes. | Ketua |  |
| 2. Dr. Sumardi, M.Kes. | Anggota |  |
| 3. Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd. | Anggota |  |

Mengetahui
Dekan FPP



Dr. Santika Kenika Hadi., M.Kes.

Mengetahui
Ketua Program Studi



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Afi Rizki Ramadhani
NIM : 195900102
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, 04 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Afi Rizki Ramadhani

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang mana atas rahmat dan karunianya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Burpees* dan *Bench dip* Terhadap Gerakan *Jump shoot* pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Al-Islam Krian” dalam penyusunan proposal skripsi ini, tidak sedikit hambatan kami hadapi. Namun kami menyadari bahwa kelancaran dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan dorongan orang-orang di sekitar kami. Oleh karena itu kami mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Drs. Santika Rentika Hadi, M. Kes, Dekan FPEP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, Kaprodi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Ujang Rohman, M.Kes, Dosen pembimbing satu yang selalu menyediakan waktu untuk memberikan saran, bimbingan, nasehat, dan ilmu pengetahuannya dengan sabar.
5. Dr. Sumardi, M.Kes, Dosen pembimbing dua yang selalu menyediakan waktu untuk memberikan saran, bimbingan, nasehat, dan ilmu pengetahuannya dengan sabar.
6. Adapun pacar saya Dea Sabililah yang senantiasa menemani dan mendukung saya dalam penyusunan skripsi.
7. Teman-teman grup POT Viranti Amanda, Varisa Anindya, Meysi Dwi, Fayi Arga yang selalu menemani dan mendukung saya untuk membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
8. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukannya dalam kesempurnaan penulisan ini.
9. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani serta staf yang telah memberikan bekal dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Terimakasih kepada kedua Orang tua, teman, dan kerabat yang selalu memberikan semangat untuk segera menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini.
11. Seluruh guru dan staf SMA Al-Islam Krian yang telah memberi izin saya untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
12. Peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Islam Krian yang membantu penelitian dalam skripsi ini.

13. Semua pihak yang membantu secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan

Peneliti berharap penelitian yang dilakukan dapat bermanfaat bagi peneliti maupun untuk pembaca. Pemberian kritik dan saran selalu diterima dengan tangan terbuka demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil dari skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi berkah bagi pembaca.

Surabaya, 25 Juli 2022

Penulis,

Afi Rizki Ramadhani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Pembatasan Masalah	2
C. Rumusan Masalah	2
D. Tujuan Penelitian	3
E. Variabel Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Kajian Pustaka.....	5
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	13
C. Kerangka Konseptual	16
D. Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Rancangan Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel	20
C. Metode Pengumpulan Data	20
D. Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan.....	32
BAB V PENUTUP	33
A. Simpulan	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4. 1 Hasil pretest dan posttest	25
Tabel 4. 2 Distribusi latihan posttest dan pretest	26
Tabel 4. 3 Uji normalitas	27
Tabel 4. 4 Uji homogenitas.....	28
Tabel 4. 5 Uji t.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 <i>Jump shoot</i>	11
Gambar 2. 2 <i>Burpees</i>	14
Gambar 2. 3 <i>Bench dip</i>	15
Gambar 3. 1 Papan tembakan	21

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.....	39
Lampiran 2.....	40
Lampiran 3.....	41
Lampiran 4.....	42
Lampiran 5.....	43
Lampiran 6.....	44
Lampiran 7.....	46
Lampiran 8.....	47
Lampiran 9.....	48
Lampiran 10.....	52