

**PENGARUH LATIHAN OTOT LENGAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN  
BOLA BASKET DI EKSTRAKULIKULER BOLA  
BASKET SMA NEGERI 1 TARIK SIDOARJO**

**SKRIPSI**



**Muhammad Nizarudin Latief  
175900164**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

**PENGARUH LATIHAN OTOT LENGAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN  
BOLA BASKET DI EKSTRAKULIKULER BOLA  
BASKET SMA NEGERI 1 TARIK 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

**Muhammad Nizarudin Latief  
175900164**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal Peneliti Oleh : Muhammad Nizarudin Latief  
175900164

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Otot Lengan  
Terhadap Kemampuan *Shooting*  
Dalam Permainan Bola Basket Di  
Ekstrakurikuler SMA NEGERI 1  
Tarik Sidoarjo

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui  
Keprosdi Pendidikan Jasmani




Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NDP 1302623



UNIVERSITAS PGRI WIDYADARMASURABAYA  
PRODI PENDIDIKAN JASMANI

Surabaya, 10 Januari 2021  
Pembimbing,






Drs. Ismawandi B.P., M.Pd  
NIDN 0713036802

## HALAMAN PENGESAHAN

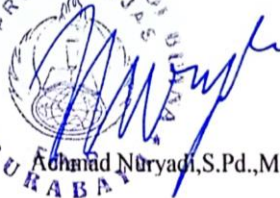
Skripsi oleh Muhammad Nizarudin Latief dengan judul “Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Di Ekstra kulikuler SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo” telah di pertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 16 februari 2021

Dewan Penguji:

1. Drs.Ismawandi BP,M.Pd Ketua 
2. Dr.Luqmanul Hakim,M.Pd. Anggota 
3. Dr.Suharti,M.Si.,M.Pd. Anggota 

Mengesahkan  
Dekan FPP  
  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
PSIKOLOGI

Dr. Santika Rentika Hadi.,M.Kes

Mengetahui  
Ketua Program Studi,  
  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
PSIKOLOGI

Ahmad Nuryadi,S.Pd.,M.Pd

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Nizarudin Latief

NIM : 175900164

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 di kemudian 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, 10 Januari 2021

Yang membuat pernyataan ini,



Muhammad Nizarudin Latief

## ABSTRAK

Nizarudin, Muhammad L.2021. *Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket di Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Drs. Ismawandi BP, M.Pd.

Kata Kunci: meningkatkan kemampuan *shooting* dengan melatih otot lengan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hasil latihan otot lengan terhadap *shooting* dalam permainan bola basket untuk siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes pengukuran, yaitu untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan *shooting* bola basket, penelitian ini masuk dalam bentuk *one grup pretest-posttest design*, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri SMAN 1 Tarik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. *Sampling* menggunakan *Random Sampling*, dengan mengambil 20 siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 tarik secara acak. Instrumen yang digunakan adalah tes *shooting* dengan teknik analisis data menggunakan uji-t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: Ada perbedaan hasil saat pengambilan tes kekuatan lengan dan tes *shooting*. Dari data uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  (*push up*) lebih kecil dari  $t_{tabel}$  ( $-2.311 < 2,09302$ ) dan nilai signifikan p sebesar ( $0.032 < 0.050$ ), sedangkan untuk  $t_{hitung}$  *shooting* lebih kecil dari  $t_{tabel}$  ( $-4.982 < 2,09302$ ) dan nilai signifikan p sebesar ( $.000 < 0.050$ ) hasil ini menunjukkan bahwa terdapat

perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Data *pretest* A memiliki rata-rata 40.3000 dan data *posttest* A mencapai 43.2500, sedangkan *pretest* B memiliki rata-rata 2.2000 dan *posttest* B mencapai 4.5500. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh melatih otot lengan pada *shooting* bola basket mempunyai pengaruh yang signifikan, dengan terjadinya perubahan dapat dilihat dari peningkatan dari rata-rata.

## ABSTRACT

Nizarudin, Muhammad L. 2021. *The Effect of Arm Muscle Training on Shooting Ability in Basketball Games at Basketball Extracurricular at SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo*. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor Drs.Ismawandi BP, M.Pd.

Keywords: improving shooting skills by training the arm muscles.

The purpose of the study was to determine the effect of the results of arm muscle training on shooting in basketball games for female students who take extracurricular activities at SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo.

The method used in this research was the measurement test method, which is to determine the students' ability to shoot basketball, this research was included in the form of one group pretest-posttest design, the population in this study were all female students of SMAN 1 Tarik took basketball extracurricular activities. this research used random sampling took 20 female students who took part in the basketball extracurricular activity at SMA Negeri 1 randomly. The instrument used was a shooting test with data analysis techniques using the t-test.

The results of the analysis showed that There are differences in the results when took the arm strength test and the shooting test. From the t-test data, it could be seen that the t-count (push-up) was smaller than the t-table (-2.311 < 2.09302) and the significant p value was (0.032 < 0.050), while the shooting tcount was smaller than the t table (-4.982 < 2, 09302) and a significant p value of (.000 < 0.050) these results indicate that there is a significant difference between the pretest and posttest. The pretest A data had an average of



40.3000 and the posttest A data reaches 43.2500, while the pretest B had an average of 2.2000 and posttest B reached 4.5500. With this it could be concluded that there is an effect of training the arm muscles on basketball shooting had a significant effect, with the change that could be seen from the increased of the average.

## **MOTTO**

Tuhan tidak menuntut kita untuk sukses  
Tapi tuhan hanya menyuruh kita berjuang tanpa henti  
(Emha Ainun Najib)

Tidak perlu menjadi orang lain untuk mendapatkan sebuah  
pujian  
(Penulis)

Tidak ada yang tidak mungkin sebelum berusaha  
(penulis)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T atas kasih sayang dan rahmat yang telah diberikan sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket di Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo” dapat di selesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr.Marianus 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 yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Achmad Nuryadi,S.Pd.,M.Pd, ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
4. Bapak Drs.Ismawandi BP,M.Pd. Sebagai dosen pembimbing skripsi, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan selama ini..
5. Seluruh Dosen yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Kedua orang tua dan adik saya tercinta yang senantiasa memberikan dukungan dan doa untuk penulis.
7. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis.
8. Teman-teman Penjas E 2017, terima kasih atas kebersamaannya.

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

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari kata sempurna, baik penyusunan maupun penyajian karena disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu segala bentuk masukan dijadikan penulis sebagai motivasi untuk menjadi lebih baik kedepannya. Semoga Tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surabaya, 10 Januari 2021  
Penulis,

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
ABSTRAK .....	iv
MOTTO .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL.....	X
DAFTAR GAMBAR.....	XI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XII

BAB 1 PENDAHULUAN... <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
A. Latar Belakang..... <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
B. Batasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Tujuan Masalah .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	5

BAB II LANDASAN PUSTAKA <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
A. Kajian Pustaka..... <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
1. Pengertian Latihan.. <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
2. Pengertian Otot Lengan <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
3. Pengertian <i>Shooting</i> .....	10
B. Penelitian Yang Relevan <b>Error! Bookmark not defined.</b>	

- C. Kerangka Konseptual . **Error! Bookmark not defined.**
- D. Hipotesis ..... 15

**BAB III METODE PENELITIAN****Error! Bookmark not defined.**

- A. Rancangan Penelitian . **Error! Bookmark not defined.**
- B. Populasi Dan Sampel.. **Error! Bookmark not defined.**
- C. Teknik Pengumpulan Data**Error! Bookmark not defined.**
- D. Teknik Analisis Data.. **Error! Bookmark not defined.**
- E. Jadwal Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN****Error! Bookmark not defined.**

- A. Hasil Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 1. Deskripsi Data..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 2. Pengujian Hipotesis **Error! Bookmark not defined.**
  - 3. Analisis Data..... **Error! Bookmark not defined.**
- B. Pembahasan ..... **Error! Bookmark not defined.**

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN****Error! Bookmark not defined.**

- A. Kesimpulan ..... **Error! Bookmark not defined.**
- B. Saran..... **Error! Bookmark not defined.**

**DAFTAR PUSTAKA** ..... **Error! Bookmark not defined.**

## Daftar tabel

### Tabel

3.1 Tabel program latihan .....	18
4.1 Hasil tes Penilaian .....	26
4.2 Hasil Statistic .....	27
4.3 Deskripsi Statistika <i>pretest</i> dan <i>postets</i> .....	28
4.4 Deskripsi hasil penelitian <i>pretest</i> .....	29
4.5 Deskripsi hasil penelitian <i>postets</i> .....	30
4.6 Uji Tes Normalitas.....	33
4.7 Uji Tes Homogenitas .....	33
4.8 Paired Samples Test.....	34

## Daftar Gambar

### Gambar

2.1 otot lengan (a) dari depan (b) dari belakang .....	9
4.1 Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	31



## Daftar lampiran

### Lampiran

Surat permohonan izin penelitian .....	39
Surat balasan penelitian .....	40
data hasil tes <i>shooting</i> bola basket.....	44
Hasil deskriptif statistika <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	45
Deskripsi Hasil Penelitian <i>Pretest</i> .....	46
Deskripsi Hasil Penelitian <i>posttest</i> .....	47
Grafik Hasil <i>pretest</i> .....	48
Grafik Hasil <i>posttest</i> .....	49
program latihan .....	50
pengambilan data <i>pretest</i> .....	55
pengambilan data <i>posttest</i> .....	56

