

ABSTRAK

Ramadhani. Afi,R. *Pengaruh Latihan Burpees Dan Bench Dip Terhadap Gerakan Jump shoot Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Al-Islam Krian*. Program studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing I Dr. Ujang Rohman, M.Kes. Pembimbing II Dr. Sumardi, M.Kes.

Kata kunci : latihan *burpees* dan *bench dip*, gerakan *shooting*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hasil latihan *burpees* dan *bench dip* terhadap gerakan *shooting* dalam permainan bola basket untuk siswa ekstrakurikuler di SMA Al-Islam Krian.

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 SMA Al-Islam Krian yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 10 siswa. Kemudian untuk sampel menggunakan teknik sampling jenuh dengan mengambil dari keseluruhan populasi yang berjumlah 10 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 $0,200 > 0,05$. Sedangkan hasil data pada latihan *posttest* yaitu $0,200 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *posttest* berdistribusi normal. Kemudian untuk uji homogenitas menyatakan bahwa keseluruhan olahan data bersifat homogen. Karena nilai signifikannya $0,501 > 0,05$. 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 17 menjadi 26. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil rata-rata yang signifikan, dan itu artinya ada pengaruh pada latihan *burpees* dan *bench dip* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMA Al-Islam Krian.

ABSTRACT

Ramadhani. Afi, R. *The Effect Of Burpees And Bench Dip Exercises On Jump shoot Movements In Al-Islam Krian High School Basketball Extracurriculars. Physical Education study program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor I. Dr. Ujang Rohman, M.Kes. Supervisor II. Dr. Sumardi, M.Kes.*

Keywords : burpees and bench dip exercises, shooting movements

This study aims to determine the influence of the results of burpees and bench dip training on shooting movements in basketball games for extracurricular students at Al-Islam Krian High School.

The method used in this study is a test and measurement method, which is to find out the ability of students to shoot basketball, this research is included in the form of one group pretest-posttest design. The population in this study was male students of Al-Islam Krian High School who participated in basketball extracurriculars totaling 10 students. Then for the sample using saturated sampling technique by taking from the entire population of 10 students at random. The instruments used are shooting tests with normality test data analysis techniques, homogeneity tests and t-tests.

The results of the analysis show that the pretest value of the normality test is known to be normally distributed because a significant number shows $0.200 > 0.05$. Meanwhile, the data results in the posttest exercise are $0.200 > 0.05$, so it can be concluded that the posttest data is normally distributed. Then for the homogeneity test, it states that the entire processed data is homogeneous. Because the significant value is $0.501 > 0.05$. So this study can be concluded that it has the same or homogeneous number of samples from the entire population. Then for 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 17 to 26. So it can be concluded that there are significant average results, and that means that there is an influence on burpees and bench dip training on shooting ability in basketball games in extracurricular students at Al-Islam Krian High School.