

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama Lengkap : Belgiansyah
Jenis Kelamin : Laki-laki
TTL : Palembang, 20 Oktober 1991
Kewarganegaraan : Indonesia
Status Perkawinan : Belum Menikah
Tinggi Badan : 165 Cm
Berat Badan : 65 Kg
Agama : Islam
Alamat Tinggal : Jl.HBR Motik Gg Minterjo Rt.27 Rw.08 Karya Baru
Alang-Alang Lebar Palembang
E-mail : ansyahbelgi@yahoo.co.id

Pendidikan

1. SD Negeri 184 Palembang, Lulus pada tahun 2003.
2. SMP Negeri 40 Palembang, lulus pada tahun 2006.
3. SMA Muhammadiyah 1 Palembang, lulus pada tahun 2009.

Lampiran 2. Usul Judul Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Raya Palembang-Prabumulih Km. 32 Inderalaya, Ogan Ilir 30662
Telp. (0711) 580058, 580085-Fax. (0711) 580058

RENCANA USUL JUDUL SKRIPSI

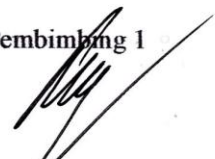
Nama : Belgiansyah
NIM : 06091006036
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Judul yang diusulkan :


1. Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Lay Up* Permainan Basket Pada Siswa SMA Karya Ibu Palembang.
2. Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 19 Palembang.
3. Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Karya Ibu Palembang.

Judul yang disetujui :
Nomor : 3 (tiga)


Pembimbing 1


Drs. H. Djumadin Syafri, M.Pd
NIP. 195104211977101001

Pembimbing 2


Prof. Dr. Hj. Fauziah N. K. SP. KFR, MPH
NIP. 194604261971102001

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Dr. Hartati, M.Kes.
NIP. 196006101985032006

Lampiran 3. Pengelompokan Sampel Berdasarkan *Ordinal Pairing*

Tabel 4. Pengelompokan Sampel Menggunakan *Ordinal Pairing* Berdasarkan Peringkat Hasil Tes *Shooting*

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
No	Nama Siswa	Skor Tes	No	Nama Siswa	Skor Tes
1	IS	5	2	DH	5
4	P.I. NB	4	3	MR	4
5	AA	4	6	Asp	3
8	Tt	3	7	AP	3
9	WA	3	10	F	3
12	SP	3	11	DS	3
13	RZN	3	14	BA	3
16	RR	3	15	BK	3
17	RS	3	18	M. AI	3
20	DRA	2	19	JS	3
21	AHOP	2	22	S	2
24	TAP	2	23	RBS	2
25	SH	2	26	NY	2
28	RH	2	27	JK	2
29	K	2	30	A	2
32	IT	2	31	AAS	2
33	FF	2	34	M. MR	2
36	DMR	2	35	RA	2
37	DC	1	38	MCA	1
40	ADS	1	39	SA	1
41	BA	1	42	AS	1
44	FA	1	43	WS	1
45	BS	1	46	TS	1
48	M. AVP	1	47	M.Rc	1
49	N	1	50	K	1
52	PP	1	51	DP	1
53	S	0	54	AR	1
56	MST	0	55	D	0
57	IS	0	58	H	0
60	DES	0	59	Sd	0
61	MA	0	62	IM	0
64	R	0	63	DE	0

Lampiran 4. Program Latihan

PROGRAM LATIHAN

Latihan dilaksanakan selama 6 minggu dimana tiap minggunya dilakukan 3 kali pertemuan (latihan). Adapun program latihan yang akan dilaksanakan oleh sampel sebagai berikut:

- Lama latihan : 6 minggu
- Frekuensi latihan : 3 kali seminggu
- Jumlah latihan : 18 kali
- Beban : 3 set
- Intensitas latihan : 50% - 70%
- Istirahat : 3 menit

❖ Sampel melakukan *Pre test Shooting* sebelum diberikan perlakuan.

No	Minggu ke-	Pertemuan ke-	Kegiatan	Keterangan
1	1	1,2 dan 3	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari 5 keliling lapangan bola basket • <i>Stretching</i> statis dan dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan <i>push up</i> • Beban : 3 set • Intensitas : 50% • Istirahat : 3 menit • Teknik Melakukan <i>Shooting</i> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> 	

2	2	4, 5 dan 6	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari 5 keliling lapangan bola basket • <i>Stretching</i> statis dan dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan <i>push up</i> • Beban : 3 set • Intensitas : 50% • Istirahat : 3 menit • Teknik Melakukan <i>Shooting</i> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> 	
3	3	7, 8 dan 9	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari 5 keliling lapangan bola basket • <i>Stretching</i> statis dan dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan <i>push up</i> • Beban : 3 set • Intensitas : 60% • Istirahat : 3 menit • Teknik Melakukan <i>Shooting</i> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> 	
4	4	10, 11 dan 12	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari 5 keliling lapangan bola basket • <i>Stretching</i> statis dan dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan <i>push up</i> • Beban : 3 set • Intensitas : 60% • Istirahat : 3 menit • Teknik Melakukan <i>Shooting</i> <p>C. Penutup</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> 	
5	5	13, 14 dan 15	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari 5 keliling lapangan bola basket • <i>Stretching</i> statis dan dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan <i>push up</i> • Beban : 3 set • Intensitas : 70% • Istirahat : 3 menit • Teknik Melakukan <i>Shooting</i> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> 	
6	6	16, 17 dan 18	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari 5 keliling lapangan bola basket • <i>Stretching</i> statis dan dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan <i>push up</i> • Beban : 3 set • Intensitas : 70% • Istirahat : 3 menit • Teknik Melakukan <i>Shooting</i> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> 	

❖ Sampel melakukan *Post test Shooting* setelah 18 kali pertemuan.

Lampiran 5. Hasil *PosttestShooting* Kelompok Eksperimen

Tabel 5. Data Hasil *PosttestShooting* Kelompok Eksperimen

No	Nama Siswa	Skor Tes
1	IS	7
2	P.I. NB	7
3	AA	6
4	Tt	3
5	WA	5
6	SP	4
7	RZN	6
8	RR	3
9	RS	4
10	DRA	3
11	AHOP	5
12	TAP	7
13	SH	3
14	RH	1
15	K	3
16	IT	3
17	FF	4
18	DMR	5
19	DC	3
20	ADS	3
21	BA	4
22	FA	0
23	BS	0
24	M. AVP	2
25	N	3
26	PP	2
27	S	3
28	MST	5
29	IS	6
30	DES	4
31	MA	3
32	R	1

Lampiran 6. Hasil *PosttestShooting* Kelompok Kontrol

Tabel 6. Data Hasil *PosttestShooting* Kelompok Kontrol

No	Nama Siswa	Skor Tes
1	DH	6
2	MR	3
3	Asp	4
4	AP	4
5	F	3
6	DS	2
7	BA	3
8	BK	4
9	M. AI	1
10	JS	4
11	S	2
12	RBS	2
13	NY	0
14	JK	5
15	A	4
16	AAS	2
17	M. MR	2
18	RA	1
19	MCA	2
20	SA	2
21	AS	0
22	WS	1
23	TS	1
24	M.Rc	2
25	K	3
26	DP	1
27	AR	0
28	D	2
29	H	1
30	Sd	1
31	IM	2
32	DE	1

Lampiran 7. Hasil *Pretest* & *Posttest Shooting* Kelompok Eksperimen

Tabel 7. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest Shooting* Kelompok Eksperimen

No	Nama Siswa	<i>Pretest Shooting</i>	<i>Posttest Shooting</i>
1	Is	5	7
2	P.I. Nb	4	7
3	Aa	4	6
4	Tt	3	3
5	Wa	3	5
6	Sp	3	4
7	Rzn	3	6
8	Rr	3	3
9	Rs	3	4
10	Dra	2	3
11	Ahop	2	5
12	Tap	2	7
13	Sh	2	3
14	Rh	2	1
15	K	2	3
16	It	2	3
17	Ff	2	4
18	Dmr	2	5
19	Dc	1	3
20	Ads	1	3
21	Ba	1	4
22	Fa	1	0
23	Bs	1	0
24	M. Avp	1	2
25	N	1	3
26	Pp	1	2
27	S	0	3
28	Mst	0	5
29	Is	0	6
30	Des	0	4
31	Ma	1	4
32	R	1	3

Lampiran 8. Hasil *Pretest* & *Posttest Shooting* Kelompok Kontrol

Tabel 8. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest Shooting* Kelompok Kontrol

No	Nama Siswa	<i>Pretest Shooting</i>	<i>Posttest Shooting</i>
1	DH	5	6
2	MR	4	3
3	Asp	3	4
4	AP	3	4
5	F	3	3
6	DS	3	2
7	BA	3	3
8	BK	3	4
9	M. AI	3	1
10	JS	3	4
11	S	2	2
12	RBS	2	2
13	NY	2	0
14	JK	2	5
15	A	2	4
16	AAS	2	2
17	M. MR	2	2
18	RA	2	1
19	MCA	1	2
20	SA	1	2
21	AS	1	0
22	WS	1	1
23	TS	1	1
24	M.Rc	1	2
25	K	1	3
26	DP	1	1
27	AR	1	0
28	D	0	2
29	H	0	1
30	Sd	0	1
31	IM	2	1
32	DE	1	3

Lampiran 9. Nilai Beda *Pretest* & *Posttest Shooting* Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol

Tabel 9. Distribusi Nilai Beda *Pretest* – *Posttest Shooting* Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
<i>Pretest</i> (x_1)	<i>Posttest</i> (x_2)	Beda (x)	x^2	<i>Pretest</i> (y_1)	<i>Posttest</i> (y_2)	Beda (y)	y^2
5	7	2	4	5	6	1	1
4	7	3	9	4	3	-1	1
4	6	2	4	3	4	1	1
3	3	0	0	3	4	1	1
3	5	2	4	3	3	0	0
3	4	1	1	3	2	-1	1
3	6	3	9	3	3	0	0
3	3	0	0	3	4	1	1
3	4	1	1	3	1	-2	4
2	3	1	1	3	4	1	1
2	5	3	9	2	2	0	0
2	7	5	25	2	2	0	0
2	3	1	1	2	0	-2	4
2	1	-1	1	2	5	3	9
2	3	1	1	2	4	2	4
2	3	1	1	2	2	0	0
2	4	2	4	2	2	0	0
2	5	3	9	2	1	-1	1
1	3	2	4	1	2	1	1
1	3	2	4	1	2	1	1
1	4	3	9	1	0	-1	1
1	0	-1	1	1	1	0	0
1	0	-1	1	1	1	0	0
1	2	1	1	1	2	1	1
1	3	2	4	1	3	2	4
1	2	1	1	1	1	0	0
0	3	3	9	1	0	-1	1
0	5	5	25	0	2	2	4
0	6	6	36	0	1	1	1
0	4	4	16	0	1	1	1
Jumlah		57	195	Jumlah		10	44

Lampiran 10. Analisis Data Penelitian

1. Uji Normalitas Data Hasil *PretestShooting* Kelompok Eksperimen

$$\text{Rentang Nilai} = \text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}$$

$$= 5 - 0$$

$$= 5$$

$$\text{Banyak Kelas Interval} = 1 + 3,3 \log n$$

$$= 1 + 3,3 \log 32$$

$$= 1 + 4,88$$

$$= 5,88 \text{ (dibulatkan menjadi 6)}$$

$$\text{Panjang kelas interval} = \frac{\text{rentang}}{\text{banyakkelasinterval}}$$

$$= \frac{5}{6}$$

$$= 0,8$$

Tabel 10. Daftar Distribusi Hasil *PretestShooting* Kelompok Eksperimen

Interval Nilai	f_i	x_i	x_i^2	$f_i x_i$	$f_i x_i^2$
0 – 0,8	4	0,4	0,16	1,6	0,64
0,9 – 1,7	8	1,3	1,69	10,4	13,52
1,8 – 2,6	9	2,2	4,84	19,8	43,56
2,7 – 3,5	6	3,1	9,61	18,6	57,66
3,6 – 4,4	3	4	16	8	32
4,5 – 5,3	2	4,9	24,01	4,9	24,01
Jumlah	32	-	-	63,3	171,39

- Rata-rata (\bar{x}) $= \frac{\sum f_1 x_1}{n}$

$$= \frac{63,3}{32}$$

$$= 2,11$$

- Modus (Mo) $= b + p \left(\frac{b_1}{b_2 + b_1} \right)$

$$= 1,3 + 0,8 \left(\frac{1}{1+3} \right)$$

$$= 1,3 + 0,8 (0,25)$$

$$= 1,3 + 0,2$$

$$= 1,5$$

- Simpangan Baku (s)

$$S^2 = \frac{n \sum f_1 x_1^2 - (\sum f_1 x_1)^2}{n(n-1)}$$

$$= \frac{32(171,39) - (63,3)^2}{32(32-1)}$$

$$= \frac{5141,7 - 4006,89}{32(31)}$$

$$= \frac{1134,81}{870}$$

$$= 1,304$$

$$S = \sqrt{1,304}$$

$$= 1,14$$

- Kemiringan Kurva (Km) = $\left(\frac{\bar{x}-Mo}{s}\right)$
- = $\left(\frac{2,11-1,5}{1,14}\right)$
- = $\frac{0,61}{1,14}$
- = 0,535

2. Uji Normalitas Data Hasil *Pretest Shooting* Kelompok Kontrol

Rentang Nilai = Nilai Tertinggi – Nilai Terendah

$$= 5 - 0$$

$$= 5$$

Banyak Kelas Interval = $1 + 3,3 \log n$

$$= 1 + 3,3 \log 32$$

$$= 1 + 4,88$$

$$= 5,88 \text{ (dibulatkan menjadi 6)}$$

$$\begin{aligned} \text{Panjang kelas interval} &= \frac{\text{rentang}}{\text{banyak kelas interval}} \\ &= \frac{5}{6} = 0,8 \end{aligned}$$

Tabel 11. Daftar Distribusi Hasil *Pretest Shooting* Kelompok Kontrol

Interval Nilai	f_i	x_i	x_i^2	$f_i x_i$	$f_i x_i^2$
0 – 0,8	3	0,4	0,16	1,2	0,48
0,9 – 1,7	9	1,3	1,69	11,7	15,21
1,8 – 2,6	8	2,2	4,84	17,6	38,72
2,7 – 3,5	8	3,1	9,61	24,8	76,88
3,6 – 4,4	1	4	16	4	16
4,5 – 5,3	1	4,9	24,01	4,9	24,01
Jumlah	32	-	-	64,2	171,3

$$\begin{aligned} \bullet \text{ Rata-rata } (\bar{x}) &= \frac{\sum f_i x_i}{n} \\ &= \frac{64,2}{32} \\ &= 2,14 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \bullet \text{ Modus } (Mo) &= b + p \left(\frac{b_1}{b_2 + b_1} \right) \\ &= 0,4 + 0,8 \left(\frac{6}{6+1} \right) \\ &= 0,4 + 0,8 (0,85) \end{aligned}$$

$$= 0,4 + 0,68$$

$$= 1,08$$

- Simpangan Baku (s)

$$S^2 = \frac{n \sum f_1 x_1^2 - (\sum f_1 x_1)^2}{n(n-1)}$$

$$= \frac{32 (171,3) - (64,2)^2}{32(32-1)}$$

$$= \frac{5139 - 4121,64}{32(31)}$$

$$= \frac{1017,36}{870}$$

$$= 1,169$$

$$S = \sqrt{1,169}$$

$$= 1,08$$

- Kemiringan Kurva (Km) = $\left(\frac{\bar{x} - Mo}{s} \right)$

$$= \left(\frac{2,14 - 1,08}{1,08} \right)$$

$$= \frac{1,06}{1,08}$$

$$= 0,98$$

3. Uji Normalitas Data Hasil *Posttest Shooting* Kelompok Eksperimen

$$\begin{aligned} \text{Rentang Nilai} &= \text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah} \\ &= 7 - 0 \\ &= 7 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Banyak Kelas Interval} &= 1 + 3,3 \log n \\ &= 1 + 3,3 \log 32 \\ &= 1 + 4,88 \\ &= 5,88 \text{ (dibulatkan menjadi 6)} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Panjang kelas interval} &= \frac{\text{rentang}}{\text{banyak kelas interval}} \\ &= \frac{7}{6} \\ &= 1,16 \text{ (dibulatkan menjadi 1)} \end{aligned}$$

Tabel 12. Daftar Distribusi Hasil *Posttest Shooting* Kelompok Eksperimen

Interval Nilai	f_i	x_i	x_i^2	$f_i x_i$	$f_i x_i^2$
0 – 1	3	0,5	0,25	1,5	0,75
2 – 3	12	2,5	6,25	30	75
4 – 5	9	4,5	20,25	40,5	182,25
6 – 7	6	6,5	42,25	39	253,5
8 – 9	1	8,5	72,25	0	0
10 – 11	1	10,5	110,25	0	0
Jumlah	32	-	-	111	511,5

- Rata-rata (\bar{X}) $= \frac{\sum f_1 x_1}{n}$
 $= \frac{111}{32}$
 $= 3,7$

- Modus (Mo) $= b + p \left(\frac{b_1}{b_2 + b_1} \right)$
 $= 1,5 + 1 \left(\frac{9}{9+3} \right)$
 $= 1,5 + 1 (0,75)$
 $= 1,5 + 0,75$
 $= 2,25$

- Simpangan Baku (s)

$$S^2 = \frac{n \sum f_1 x_1^2 - (\sum f_1 x_1)^2}{n(n-1)}$$

$$= \frac{32 (511,5) - (111)^2}{32(32-1)}$$

$$= \frac{15345 - 12321}{32(31)}$$

$$= \frac{3024}{870}$$

$$= 3,475$$

$$S = \sqrt{3,475}$$

$$= 1,86$$

- Kemiringan Kurva (K_m) = $\left(\frac{\bar{x} - M_o}{s} \right)$
- = $\left(\frac{3,7 - 2,25}{1,86} \right)$
- = $\frac{1,45}{1,86}$
- = 0,78

4. Uji Normalitas Data Hasil *Posttest Shooting* Kelompok Kontrol

Rentang Nilai = Nilai Tertinggi – Nilai Terendah

$$= 6 - 0$$

$$= 6$$

Banyak Kelas Interval = $1 + 3,3 \log n$

$$= 1 + 3,3 \log 32$$

$$= 1 + 4,88$$

$$= 5,88 \text{ (dibulatkan menjadi 6)}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Panjang kelas interval} &= \frac{\text{rentang}}{\text{banyakkelasinterval}} \\
 &= \frac{6}{6} \\
 &= 1
 \end{aligned}$$

Tabel 13. Daftar Distribusi Hasil *Posttest Shooting* Kelompok Kontrol

Interval Nilai	f_1	x_1	x_1^2	$f_1 x_1$	$f_1 x_1^2$
0 – 1	10	0,5	0,25	5	2,5
2 – 3	13	2,5	6,25	32,5	81,25
4 – 5	6	4,5	20,25	27	121,5
6 – 7	1	6,5	42,25	6,5	42,5
8 – 9	1	8,5	72,25	0	0
10 – 11	1	10,5	110,25	0	0
Jumlah	32	-	-	71	247,5

- $$\begin{aligned}
 \text{Rata-rata } (\bar{x}) &= \frac{\sum f_1 x_1}{n} \\
 &= \frac{71}{32} \\
 &= 2,36
 \end{aligned}$$

- $$\begin{aligned}
 \text{Modus } (Mo) &= b + p \left(\frac{b_1}{b_2 + b_1} \right) \\
 &= 1,5 + 1 \left(\frac{3}{3+7} \right) \\
 &= 1,5 + 1 (0,3)
 \end{aligned}$$

$$= 1,5 + 0,3$$

$$= 1,8$$

- Simpangan Baku (s)

$$S^2 = \frac{n \sum f_1 x_1^2 - (\sum f_1 x_1)^2}{n(n-1)}$$

$$S^2 = \frac{32 (247,5) - (71)^2}{32(32-1)}$$

$$= \frac{7425 - 5041}{32(31)}$$

$$= \frac{2384}{870}$$

$$= 2,74$$

$$S = \sqrt{2,74}$$

$$= 1,65$$

- Kemiringan Kurva (Km) = $\left(\frac{\bar{x} - Mo}{s} \right)$

$$\begin{aligned}
 &= \left(\frac{2,36 - 1,8}{1,65} \right) \\
 &= \frac{0,56}{1,65} \\
 &= 0,339
 \end{aligned}$$

Uji Homogenitas

- a. Varians Gabungan Dari Semua Sampel

$$\begin{aligned}
 S^2 &= \frac{\sum(n_i - 1)S_i^2}{\sum(n_i - 1)} \\
 &= \frac{29(1,304) + 29(1,169)}{58} \\
 &= \frac{29,986 + 33,901}{58} \\
 &= \frac{63,887}{58} \\
 &= 1,1015
 \end{aligned}$$

- b. Harga Satuan B

$$\begin{aligned}
 B &= \text{Log} S^2 \sum(n_i - 1) \\
 &= (\text{Log} 1,1015) (58) \\
 &= 0,04198 \cdot 58 \\
 &= 0,86884
 \end{aligned}$$

c. Uji Barlett Menggunakan Chi Kuadrat

Dengan dk = 1 pada taraf kepercayaan 0,05 dari daftar chi kuadrat di dapat

$$\chi^2_{(0,95)} = 3,84$$

$$\begin{aligned}\chi^2 &= (\ln 10) [B - \sum(n_1 - 1) \log S_i^2] \\ &= (2,30260) (0,86884 - 2,378) \\ &= (2,30260) (-1,50916) \\ &= -3,47\end{aligned}$$

Uji Hipotesis

$$\begin{aligned}M_x &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{57}{32} \\ &= 1,9\end{aligned}$$

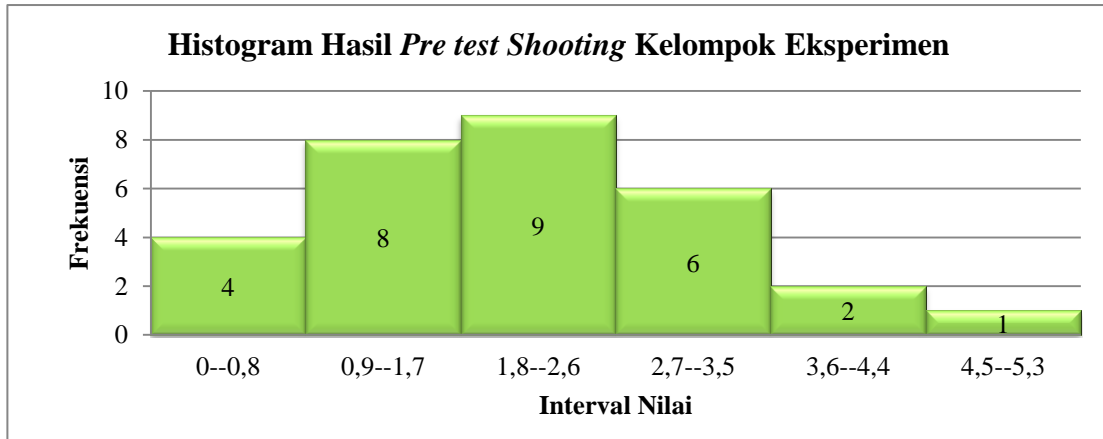
$$\begin{aligned}M_y &= \frac{\sum Y}{N} \\ &= \frac{10}{32} \\ &= 0,3\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\sum X^2 &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\ &= 195 - \frac{(57)^2}{32} \\ &= 195 - \frac{3249}{32} \\ &= 195 - 108,3 \\ &= 86,7\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\sum Y^2 &= \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \\ &= 44 - \frac{(10)^2}{32} \\ &= 44 - \frac{100}{32} \\ &= 44 - 3,3 \\ &= 40,7\end{aligned}$$

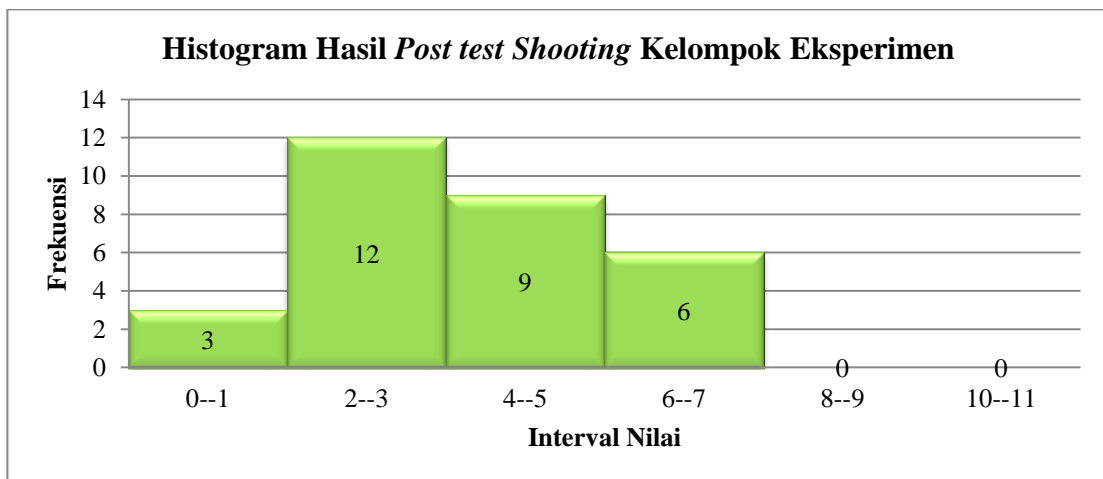
$$\begin{aligned}
t &= \frac{M_x - M_y}{\sqrt{\left(\frac{\sum x^2 + \sum y^2}{N_x + N_y - 2}\right) \left(\frac{1}{N_x} + \frac{1}{N_y}\right)}} \\
&= \frac{1,9 - 0,3}{\sqrt{\left(\frac{86,7 + 40,7}{32 + 32 - 2}\right) \left(\frac{1}{32} + \frac{1}{32}\right)}} \\
&= \frac{1,6}{\sqrt{\left(\frac{127,4}{60}\right) \left(\frac{2}{64}\right)}} \\
&= \frac{1,6}{\sqrt{(2,1965)(0,033)}} \\
&= \frac{1,6}{\sqrt{0,0724845}} \\
&= \frac{1,6}{0,2692295} \\
&= 5,9428852
\end{aligned}$$

Lampiran 11. Histogram Hasil *Pretest*&*Posttest* Shooting Kelompok Eksperimen



Gambar 4. Histogram Hasil *Pretest* Shooting Kelompok Eksperimen

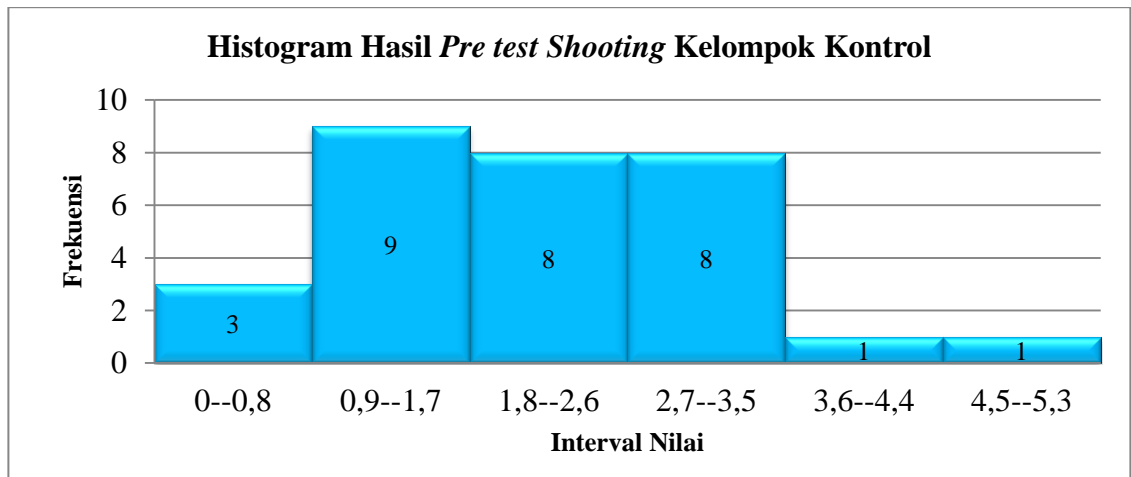
Dari histogram diatas dapat kita lihat bahwa hasil *pre test shooting* pada kelompok eksperimen yang tertinggi terletak pada interval 4,5 – 5,3 yang memiliki frekuensi 1, sedangkan yang terendah adalah 0 – 0,8 dengan frekuensi 4.



Gambar 5. Histogram Hasil *Posttest* Shooting Kelompok Eksperimen

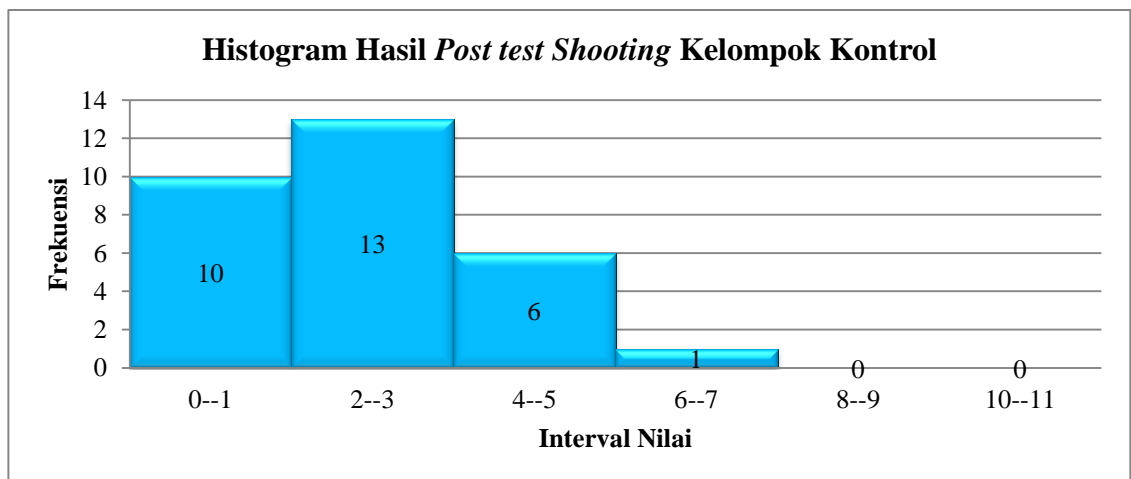
Dari histogram diatas dapat kita lihat bahwa hasil *post test shooting* pada kelompok eksperimen yang tertinggi terletak pada interval 6 - 7 yang memiliki frekuensi 6, sedangkan yang terendah adalah 0 - 1 dengan frekuensi 3.

Lampiran 12. Histogram Hasil *Pretest*&*Posttest* Shooting Kelompok Kontrol



Gambar 6. Histogram Hasil *Pretest Shooting* Kelompok Kontrol

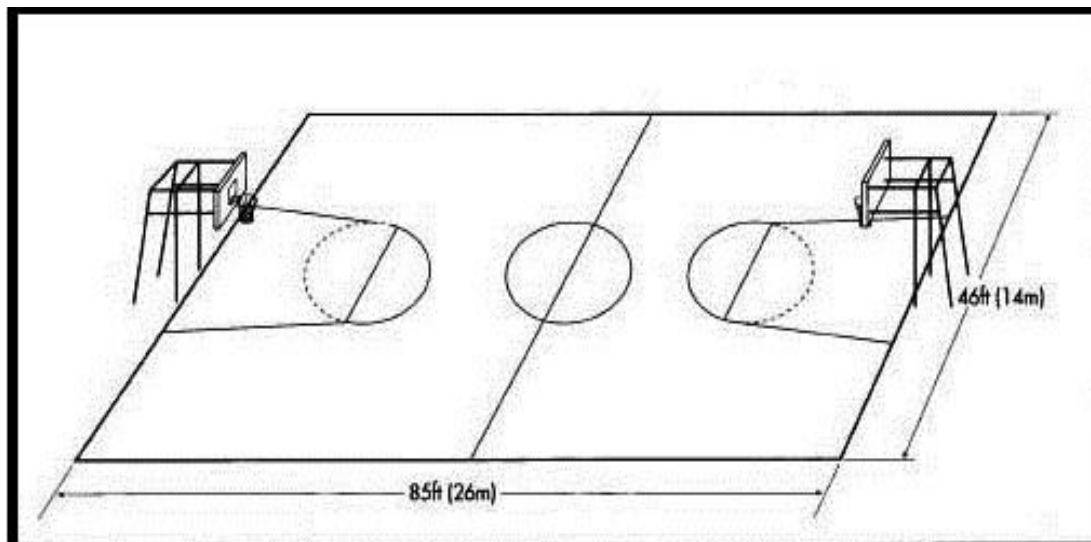
Dari histogram diatas dapat kita lihat bahwa hasil *pre test shooting* pada kelompok kontrol yang tertinggi terletak pada interval 4,5 – 5,3 dan 3,6 – 4,4 yang memiliki frekuensi 1, sedangkan yang terendah adalah 0 – 0,8 dengan frekuensi 3.



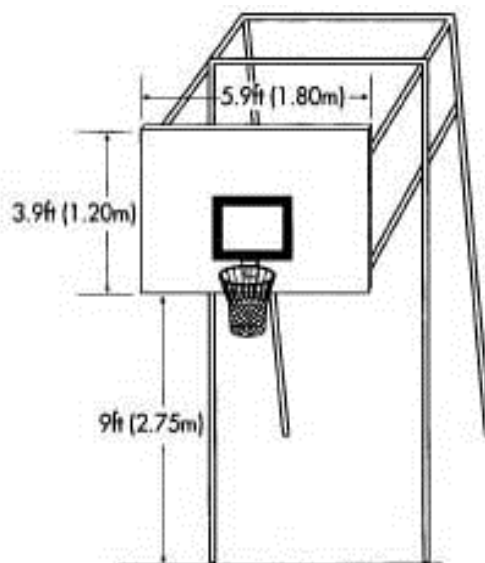
Gambar 7. Histogram Hasil *Posttest Shooting* Kelompok Kontrol

Dari histogram diatas dapat kita lihat bahwa hasil *post test shooting* pada kelompok kontrol yang tertinggi terletak pada interval 6 - 7 yang memiliki frekuensi 1, sedangkan yang terendah adalah 0 - 1 dengan frekuensi 10.

Lampiran 13. Instrumen Penelitian



Gambar 8. Lapangan Bola Basket (<http://kurniawaniqbal.wordpress.com>)



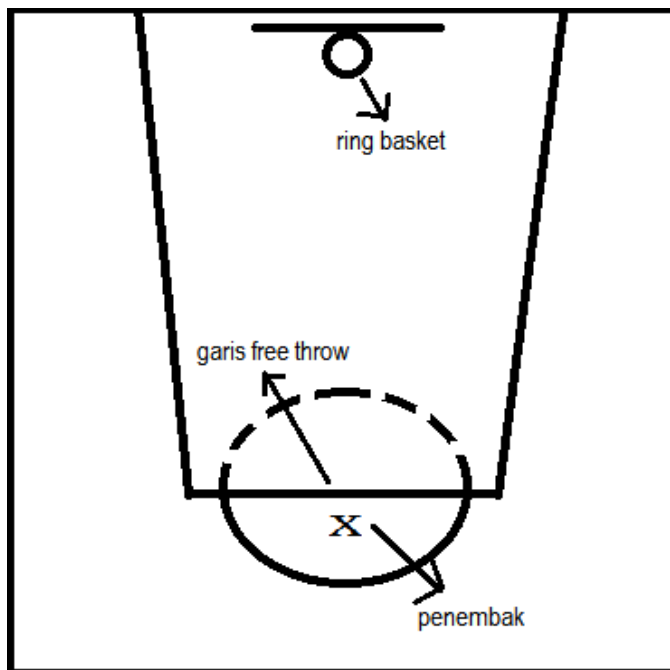
Gambar 9. Ring Basket (<http://ndocsr.blogspot.com>)



Gambar 10. Bola Basket (<http://fiqihilhamwijaya.wordpress.com>)



Gambar 11. Stopwatch (<http://www.mortgageport.com.au/assets/stopwatch>)



Gambar 12. Posisi Penembak saat Melakukan Tes (<http://javiercesar.multiply.com/free-throw-shoot>)

Lampiran 14. Foto-foto Penelitian

Gambar 14. Foto Bersama Sampel Penelitian



Gambar 15. Sampel diberikan Pengarahan Mengenai Tes & Latihan



Gambar 16. Sampel diberikan pemanasan



Gambar 17. *Pretest Shooting*



Gambar 18. Latihan *Push Up*



Gambar 19.*Posttest Shooting*

Lampiran 15. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
Jalan Raya Palembang-Prabumulih Km. 32 Inderalaya, Ogan Ilir 30662
Telp. (0711) 580058,580085-Fax. (0711) 580058

No: 910. Un 9. 1. 6/PL.5/2011

12 Februari 2015

Hal: **Izin Penelitian**

Yth. Kepala Dinas Pendidikan,
Pemuda dan Olahraga Kota Palembang
Di Palembang

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian Program Sarjana Strata-I (S-1) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, kami mohon bantuan Saudara kiranya berkenan mengizinkan mahasiswa:

Nama : **Belgiansyah**
Nomor Registrasi : 06091006036
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Untuk melakukan penelitian di lingkungan SMA Karya Ibu Palembang. Penelitian tersebut dilaksanakan pada tanggal 15 Februari samapai dengan 28 Maret 2015, dalam rangka penulisan skripsi yang berjudul "**Pengaruh Latihan *Push up* Terhadap Hasil *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMA Karya Ibu Palembang**".




Dekan
Dekan Bidang Akademik,

Dr. Mulyadi Eko Purnomo, M.Pd.
01171983031014

Tembusan:
1. Dekan Sebagai Laporan

Lampiran 16. Surat Izin Penelitian dari Disdikpora



PEMERINTAH KOTA PALEMBANG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
 Jalan Dr. Wahidin No. 03 Telp./Fax. 0711 - 350665-353007
 PALEMBANG

Palembang, 5 Januari 2012

Nomor : 070/ ~~006~~ /26.8/PN 2012
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
 Dekan FKIP Univ- Sriwijaya
 di- Palembang

Sehubungan dengan surat saudara Nomor: 910/U N9.1.6/PL.5/2011 tanggal 6 Desember 2011 perihal tersebut diatas, dengan ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan memberikan izin penelitian yang dimaksud kepada:

Nama : **Belgiansyah**
 No Registrasi : **06091006036**
 Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Untuk mengadakan Penelitian di SMA Karya Ibu Palembang dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul **"PENGARUH LATIHAN PUSIL UP TERHADAP HASIL SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMA KARYA IBU PALEMBANG**

Dengan Catatan:

1. Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu melapor kepada Kepala UPTD Dikpora Kec. Sukarami Palembang dan Kepala Sekolah SMA Karya Ibu Palembang.
2. Penelitian tidak diizinkan menanyakan soal politik dan melakukan penelitian yang sifatnya tidak ada hubungannya dengan judul yang telah ditentukan.
3. Dalam melakukan penelitian dapat mentaati Peraturan Perundang-undangan yang berlaku.
4. Apabila izin penelitian telah habis masa berlakunya, sedangkan tugas penelitian belum selesai maka harus ada perpanjangan izin penelitian.
5. Surat izin berlaku tiga (3) bulan terhitung tanggal dikeluarkan.
6. Setelah selesai mengadakan penelitian harus menyampaikan laporan tertulis kepada Dinas Dikpora Kota Palembang melalui Subbag Umum.

Demikian surat izin ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

a.n. Kepala Dinas Dikpora
 Kota Palembang
 Sekretaris



R. N. D. A. S. Sos
 Kepala
 NIP. 196703011986082001

Tembusan :

1. Kepala UPTD Dikpora Kec. Sukarami Palembang
2. Kabid SMP/SMA/SMK
3. Kepala SMA Karya Ibu Palembang

Lampiran 17. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



**YAYASAN PENDIDIKAN KARYA IBU
SEKOLAH MENENGAH ATAS
SMA KARYA IBU**

Status : TERAKREDITASI "B"

Alamat : Jl. Sosial Km5 No.510 Telp. (0711) 5478673 Palembang

Nomor : 965/IV.11.1/SMA.KI/DP-2012
Hal : Penelitian

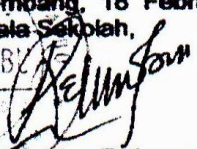
Kepada Yth.
Dekan FKIP Universitas Sriwijaya
di
Palembang

Dengan hormat,
Menanggapi surat Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Palembang Nomor : 070/0016/26.8/PN/2012 tanggal 5 Januari 2012 tentang permohonan izin penelitian di SMA Karya Ibu Palembang, maka dengan ini kami menyatakan :


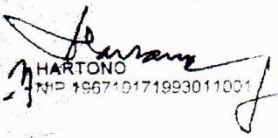
Nama	: BELGIANSYAH
NIM	: 06091006036
Program Studi	: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan	: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul	: "PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP HASIL SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMA KARYA IBU PALEMBANG" .

Yang bersangkutan telah mengadakan pengambilan data di SMA Karya Ibu Palembang, pada tanggal 9 Januari s.d. 18 Februari 2012, dan semua informasi yang dibutuhkan telah diberikan sesuai dengan keperluannya.

Demikian surat keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

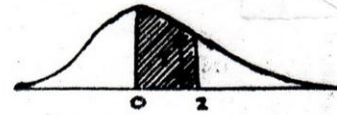
Palembang, 18 Februari 2012
Kepala Sekolah,

Dra. Retina Ratnerani, M.Si
NIP. 196308051988032002

Lampiran 18. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi

 <p style="text-align: center;">KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS SRIWIJAYA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN Jalan Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662 Telepon: (0711) 580085, Fax: (0711) 580058 Laman www.fkip.unsri.ac.id, Pos-El: support@fkip.unsri.ac.id</p>	
<p>KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA Nomor <i>056 /UNS.16/KPTS/2016</i></p>	
<p>TENTANG PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA</p>	
<p>DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN</p>	
<p>Menimbang</p>	<p>a. Bahwa dalam rangka Penulisan dan Penyusunan Skripsi Mahasiswa, di pandang perlu ada Pembimbing Skripsi untuk setiap Mahasiswa;</p> <p>b. Bahwa telah dikeluarkannya persetujuan Usul Judul dan Pembimbing Skripsi oleh Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, maka perlu Penunjuk Pembimbing Penulisan Skripsi;</p> <p>c. Bahwa sehubungan dengan butir a dan b tersebut di atas, perlu diterbitkan Surat Keputusan sebagai pedoman landasan hukumnya.</p>
<p>Mengingat</p>	<p>1. Undang-undang No.20 Tahun 2003</p> <p>2. Peraturan Pemerintah No.42 Tahun 1999 No.17 Tahun 2010;</p> <p>3. Keputusan Mendikbud RI No.0195/O/1995</p> <p>4. Keputusan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi RI Nomor: 334/MK/PI/2015;</p> <p>5. Keputusan Mendiknas No. 232/U/2000;</p> <p>6. Keputusan Mendiknas No. 262/MPN/2014/10/2014</p> <p>7. Keputusan Rektor Universitas Sriwijaya No.0044/UNS/KP/2013</p>
<p>MEMUTUSKAN</p>	
<p>Mendeklarasikan KEBASTUSAN</p>	<p>Mentor:</p> <p>1. Dr. H. Djumadin Syafril M.Kes</p> <p>2. Prof. Dr. Hj. Fauziah NK, Sp. KFR MPH</p>
<p>MEMERINTAHKAN</p>	<p>Berikut ini data pribadi mahasiswa yang Pembimbing Skripsi Mahasiswa</p> <p>Nama: Belgiansyah</p> <p>Nomor Induk Mahasiswa: 06091006036</p> <p>Jurusan/Program Studi: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</p> <p>Judul Skripsi: Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Shuting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Karya Ibu Palembang</p>
<p>KE-DUA</p>	<p>Segala Biaya yang timbul sebagai akibat dikeluarkannya Surat Keputusan ini dibebankan pada Anggaran Biaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya dan atas dana yang disediakan khusus untuk itu.</p>
<p>KE-TIGA</p>	<p>Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkannya sampai dengan Tanggal 31 Juli 2016, pengalihan ketentuan apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan di ubah dan/atau diperbaiki kembali sebagaimana mestinya.</p>
<p>Ditetapkan di : Indralaya Pada tanggal : 12 Januari 2016</p> <p>a.n. Dekan Wakil Dekan Bidang Akademik</p>	
 HARTONO NIP. 196710171993011001	
<p>Tembusan</p>	<p>1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</p> <p>2. Dosen Pembimbing I dan Pembimbing II</p> <p>3. Kasubag Kepegawalan dan Keuangan FKIP Unsri</p>

Lampiran 19. Harga Distribusi t

Nilai Persentil
Untuk Distribusi t
NU = db
(Bilangan Dalam Badan Daftar Menyatakan t_p).



NU	$t_{0,995}$	$t_{0,99}$	$t_{0,975}$	$t_{0,95}$	$t_{0,925}$	$t_{0,90}$	$t_{0,75}$	$t_{0,70}$	$t_{0,60}$	$t_{0,55}$
1	63,66	31,82	12,71	6,31	3,08	1,376	1,000	0,727	0,325	0,158
2	9,92	6,96	4,30	2,92	1,89	1,061	0,816	0,617	0,289	0,142
3	5,84	4,54	3,18	2,35	1,64	0,978	0,765	0,584	0,277	0,137
4	4,60	3,75	2,78	2,13	1,53	0,941	0,741	0,569	0,271	0,134
5	4,03	3,36	2,57	2,02	1,48	0,920	0,727	0,559	0,267	0,132
6	3,71	3,14	2,45	1,94	1,44	0,906	0,718	0,583	0,265	0,131
7	3,50	3,00	2,36	1,90	1,42	0,896	0,711	0,549	0,263	0,130
8	3,36	2,00	2,31	1,86	1,40	0,889	0,700	0,546	0,262	0,130
9	3,25	2,82	2,26	1,83	1,38	0,883	0,703	0,543	0,261	0,129
10	3,17	2,76	2,23	1,81	1,37	0,879	0,700	0,542	0,280	0,129
11	3,11	2,72	2,20	1,80	1,36	0,876	0,697	0,540	0,200	0,129
12	3,06	2,68	2,18	1,78	1,36	0,873	0,695	0,539	0,259	0,128
13	3,01	2,65	2,16	1,77	1,35	0,870	0,694	0,538	0,259	0,128
14	2,98	2,62	2,14	1,76	1,34	0,868	0,692	0,537	0,258	0,128
15	2,95	2,60	2,13	1,75	1,34	0,866	0,691	0,536	0,258	0,128
16	2,92	2,58	2,12	1,75	1,34	0,865	0,690	0,535	0,258	0,128
17	2,90	2,57	2,11	1,74	1,33	0,863	0,689	0,534	0,257	0,128
18	2,88	2,55	2,10	1,73	1,33	0,862	0,698	0,534	0,257	0,127
19	2,86	2,54	2,09	1,73	1,33	0,861	0,638	0,533	0,257	0,127
20	2,84	2,53	2,09	1,72	1,32	0,860	0,687	0,533	0,257	0,127
21	2,83	2,52	2,08	1,72	1,32	0,859	0,686	0,532	0,257	0,127
22	2,82	2,51	2,07	1,72	1,32	0,858	0,686	0,532	0,256	0,127
23	2,81	2,50	2,07	1,71	1,32	0,858	0,685	0,532	0,256	0,127
24	2,80	2,49	2,08	1,71	1,32	0,857	0,685	0,531	0,256	0,127
25	2,79	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
26	2,78	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
27	2,77	2,47	2,05	1,70	1,31	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
28	2,76	2,47	2,05	1,70	1,31	0,855	0,683	0,530	0,256	0,127
29	2,76	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
30	2,75	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
40	2,70	2,42	2,02	1,68	1,30	0,851	0,681	0,529	0,255	0,126
60	2,66	2,39	2,00	1,67	1,30	0,848	0,679	0,527	0,254	0,126
120	2,62	2,36	1,98	1,66	1,29	0,845	0,677	0,526	0,254	0,126
00	2,58	2,33	1,06	1,645	1,28	0,842	0,674	0,524	0,253	0,126

Sumber : Statistical Tables for Biological, Agricultural and Medical Research, Fisher, R.A dan Yates, F. Table 111, Oliver & Boyd Ltd. Edinburgh.

-) $t_{0,995}$ untuk tes 2 ekor dengan $t_{0,01}$
 $t_{0,975}$ untuk tes dua ekor dengan $t_{0,05}$

Lampiran 20. Harga Chi Kuadrat

Harga Kritik Chi Kuadrat

d.b	Interval Kepercayaan								
	99%	95%	90%	75%	50%	25%	10%	5%	1%
1	6,63	3,84	2,71	1,32	0,455	0,102	0,0158	0,0039	0,0002
2	9,21	5,99	4,61	2,77	1,39	0,575	0,211	0,103	0,0201
3	11,3	7,81	6,25	4,11	2,37	1,21	0,584	0,352	0,115
4	13,3	9,49	7,78	5,39	3,36	1,92	1,06	0,711	0,297
5	15,1	11,1	9,24	6,63	4,35	2,67	1,61	1,15	0,554
6	16,8	12,6	10,6	7,84	5,35	3,45	2,20	1,64	0,872
7	18,5	14,1	12,0	9,04	6,35	4,25	2,83	2,17	1,24
8	20,1	15,5	13,4	10,2	7,34	5,07	3,49	2,73	1,65
9	21,7	16,9	14,7	11,4	8,34	5,90	4,17	3,33	2,09
10	23,2	18,3	16,0	12,5	9,34	6,74	4,87	3,94	2,56
11	24,7	19,7	17,3	13,7	10,3	7,58	5,58	4,57	3,05
12	26,2	21,0	18,5	14,8	11,3	8,44	6,30	5,23	3,57
13	27,7	22,4	19,8	16,0	12,3	9,30	7,04	5,89	4,11
14	29,1	23,7	21,1	17,1	13,3	10,2	7,79	6,57	4,66
15	30,6	25,0	22,3	18,2	14,3	11,0	8,55	7,26	5,23
16	32,0	26,3	23,5	19,4	15,3	11,9	9,31	7,98	5,81
17	33,4	27,6	24,8	20,5	16,3	12,8	10,1	8,67	6,41
18	34,8	28,9	26,0	21,7	17,3	13,7	10,9	9,36	7,01
19	36,2	30,1	27,2	22,7	18,3	14,6	11,7	10,1	7,63
20	37,6	31,4	28,4	23,8	19,3	15,5	12,4	10,9	8,26
21	38,9	32,7	29,6	24,9	20,3	16,3	13,2	11,6	8,90
22	40,3	33,9	30,8	26,0	21,3	17,2	14,0	12,3	9,54
23	41,6	35,2	32,0	27,1	22,3	18,1	14,8	13,1	10,2
24	43,0	35,4	33,2	28,2	23,3	19,0	15,7	13,8	10,9
25	44,3	37,7	34,4	29,3	24,3	19,9	16,5	14,6	11,5
26	45,6	38,9	35,6	30,4	25,3	20,8	17,3	15,4	12,2
27	47,0	40,1	36,7	31,5	26,3	21,7	18,1	16,2	12,9
28	48,3	41,3	37,9	32,6	27,9	22,7	18,9	16,9	13,6
29	49,6	42,6	39,1	33,7	28,3	23,6	19,8	17,7	14,3
30	50,9	43,8	40,3	34,8	29,3	24,5	20,6	18,5	15,0
40	53,7	55,8	51,8	45,6	39,9	33,7	29,1	26,5	22,2
50	88,4	67,5	63,2	56,3	49,3	42,9	37,7	34,2	29,7
60	88,4	79,1	74,4	67,0	59,3	52,3	46,5	43,2	37,5
70	100,4	90,5	85,5	77,6	69,3	61,7	55,3	51,7	45,4
80	112,3	101,9	96,6	88,1	79,3	71,1	64,3	60,4	53,5
90	124,1	113,1	107,6	98,6	89,3	80,6	73,3	69,1	61,8
100	135,8	124,3	118,5	109,4	99,3	90,1	82,4	77,9	70,1
d.b	1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	100%
Taraf Signifikansi									

Lampiran 21. Izin Jilid Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS SRIWIJAYA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
 Jalan Raya Palembang-Prabumulih Km. 32 Inderalaya, Ogan Ilir 30662
 Telp. (0711) 580058, 580085-Fax. (0711) 580058

 IZIN JILID SKRIPSI

Nama : BELGIANSYAH
 NIM : 06091006036
 Ujian : SKRIPSI
 Pada Tanggal : 21 JULI 2016
 Judul : **PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL
SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA
 SISWA PUTRA SMA KARYA IBU PALEMBANG**

No	Nama Dosen	Jabatan	Tanda Tangan
1	Drs. H. Djumadin Syafril, M.Pd	Pembimbing 1	
2	Prof. Dr. Hj. Fauziah N. K. SP. KFR, MPH	Pembimbing 2	
3	Dr. Hartati, M.Kes	Narasumber	
4	Dra. Marsiyem, M.Kes	Narasumber	
5	Dr. Syafarudin, M.Kes	Narasumber	

Inderalaya, Juli 2016
 Mengetahui
 Ketua Program Studi Penjaskes

Dr. Hartati, M.Kes
 NIP196006101985032006