PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP HASIL *SHOOTING* HUKUMAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 6 KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Diajukan oleh :

ANGGA FENDITINO
NIM. 10.1.01.09.0045

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :
ANGGA FENDITINO
NIM : 10.1.01.09.0045

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *SHOOTING* HUKUMAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA PESERTA EKTRAKURIKULER SMP NEGERI 6 KEDIRI

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Kediri, 8 September 2015

Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	**Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
Pembimbing I	Pembimbing II

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :
ANGGA FENDITINO
NIM : 10.1.01.09.0045

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *SHOOTING* HUKUMAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA PESERTA EKTRAKURIKULER SMP NEGERI 6 KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada Tanggal : .....8..... Bulan : ..September..... Tahun : ..2015.....

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Setya Adi sancaya, M.Pd.	.....
Penguji I	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	.....
Penguji II	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP HASIL *SHOOTING* HUKUMAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 6 KEDIRI

ANGGA FENDITINO
NIM. 10.1.01.09.0045

FKIP – Penjaskesrek
Dosen Pembimbing I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Dalam rangka pembaharuan sistem pendidikan nasional telah ditetapkan visi, misi dan strategi pembangunan pendidikan nasional. Visi pendidikan nasional adalah terwujudnya sistem pendidikan sebagai pranata sosial yang kuat dan berwibawa untuk memberdayakan semua warga negara Indonesia berkembang menjadi manusia yang berkualitas sehingga mampu dan proaktif menjawab tantangan zaman yang selalu berubah.

Terkait dengan visi tersebut telah ditetapkan serangkaian prinsip penyelenggaraan pendidikan untuk dijadikan landasan dalam pelaksanaan reformasi pendidikan. Salah satu prinsip tersebut adalah pendidikan diselenggarakan sebagai proses pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik yang berlangsung sepanjang hayat. Dalam proses tersebut diperlukan guru yang memberikan keteladanan, membangun kemauan, dan mengembangkan potensi dan kreatifitas peserta didik. Implikasi dari prinsip ini adalah pergeseran paradigma proses pendidikan, yaitu dari paradigma pengajaran ke paradigma pembelajaran. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran perlu direncanakan, dilaksanakan, dinilai, dan diawasi agar terlaksana secara efektif dan efisien.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *push-up* terhadap hasil *shooting* hukuman dalam permainan bola basket siswa putra peserta ekstrakurikuler SMPN 6 Kediri. (2) Apabila ditemukan adanya perbedaan, maka penelitian tadi berpengaruh lebih baik bagi siswa putra peserta ekstrakurikuler SMPN 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental. Populasi penelitian adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler SMPN 6 Kediri. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes hasil *shooting* hukuman dalam permainan bola basket dan latihan *push-up*. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t, sebelumnya dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu: uji normalitas dan uji homogenitas dan hasil datanya adalah normal dan homogen.

Hasil penelitian menunjukkan: (1). Terdapat pengaruh latihan *push-up* terhadap hasil *shooting* hukuman dalam permainan bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMP N 6 Kediri. (2). Adanya perbedaan setelah diberi perlakuan, dengan hasil yang lebih baik pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMP N 6 Kediri.

Kata kunci: Latihan *Push-up*, Shooting Hukuman Bola Basket

I. LATAR BELAKANG

Pembangunan nasional merupakan rangkaian upaya pembangunan yang berkesinambungan yang meliputi seluruh kehidupan masyarakat, bangsa, dan Negara Indonesia untuk melaksanakan tugas mewujudkan tujuan nasional yang terkandung dalam pembukaan Undang-undang Dasar 1945, yaitu melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia, memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, serta ikut melaksanakan ketertiban dunia yang bedasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi, dan keadilan.

Dalam rangka pembaharuan sistem pendidikan nasional telah ditetapkan visi, misi dan strategi pembangunan pendidikan nasional. Visi pendidikan nasional adalah terwujudnya sistem pendidikan sebagai pranata sosial yang kuat dan berwibawa untuk memberdayakan semua warga negara Indonesia berkembang menjadi manusia yang berkualitas sehingga mampu dan proaktif menjawab tantangan zaman yang selalu berubah.

Terkait dengan visi tersebut telah ditetapkan serangkaian prinsip penyelenggaraan pendidikan untuk dijadikan landasan dalam pelaksanaan reformasi pendidikan. Salah satu prinsip tersebut adalah pendidikan diselenggarakan sebagai proses pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik yang berlangsung sepanjang hayat. Dalam proses tersebut diperlukan guru yang memberikan keteladanan, membangun kemauan, dan mengembangkan potensi dan kreatifitas peserta didik. Implikasi dari prinsip ini adalah pergeseran paradigma proses pendidikan, yaitu dari paradigma pengajaran ke paradigma pembelajaran. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran perlu direncanakan, dilaksanakan, dinilai, dan diawasi agar terlaksana secara efektif dan efisien.

Sesuai dengan amanat Peraturan Pemerintah Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan salah satu standar yang harus dikembangkan adalah standar proses. Standar proses adalah standar nasional pendidikan yang berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran pada satuan pendidikan untuk mencapai kompetensi lulusan. Standar proses berisi kriteria minimal proses pembelajaran pada satuan pendidikan dasar dan menengah di seluruh wilayah hukum Negara Kesatuan Republik

Indonesia. Standar proses ini berlaku untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah pada jalur formal, baik pada sistem paket maupun pada sistem kredit semester.

Didalam Garis-garis Besar Haluan Negara Tap MPR No.II/MPR/1993 dinyatakan bahwa:

"Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi dapat membanggakan rasa kebanggaan nasional. Gerakan memasyarakatan olahraga mengolahragakan masyarakat terus ditingkatkan agara lebih meluas dan merata diseluruh pelosok tanah air untuk menciptakan budaya berolahraga dan iklim yang sehat yang mendorong peran serta aktif masyarakat dalam peningkatan prestasi olahraga perlu ditumbuhkan sikap masyarakat yang sportif dan bertanggung jawab dalam semua kegiatan keolahragaan."

Salah satu teknik dasar permainan bola basket adalah menembak atau *shooting*. Tembakan atau *shooting* merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik (Irsyada, 2000:14). Tujuan dalam permainan bola basket adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, yang merupakan syarat regu tersebut dinyatakan sebagai pemenang.

Menurut Irsyada (2000:14) bahwa sesuai dengan tujuan utama permainan bola basket itu sendiri yaitu memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan cara yang *sportif* sesuai dengan aturan yang telah disepakati. Regu yang dapat mencatat atau mencetak angka (*score*) paling tinggi adalah sebagai pemenang. Tingkat keberhasilan seseorang memasukkan bola ke dalam keranjang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan dan penguasaan teknik menembak yang baik. Menurut Sumiyarsono (2002:32) ada faktor yang berpengaruh terhadap hasil menembak yaitu: 1) Jarak, 2) Mobilitas, 3) Sikap penembak, 4) Ulangan tembakan

Cara memasukkan bola atau menembak (*shooting*). Bila dilihat dari posisi badannya terhadap papan maka dapat dibedakan :

1. Menghadap papan (*facing shoot*)
2. Membelakangi papan (*back up shoot*) Sedang cara pelaksanaannya dapat dilakukan dengan sikap

berhenti, memutar, melompat dan berlari.

3. Menghadap papan dengan sikap berhenti
   a. Tembakan Dua Tangan dari Dada (*Two Handed Set Shoot*)
   b. Tembakan Dua Tangan dari Atas Kepala (*Two Handed Over Head Set Shoot*)
   c. Tembakan Satu Tangan (*One Hand Set Shoot*)
   d. Tembakan satu tangan dari atas kepala (*one hand over head shoot*)
4. Menghadap papan dengan sikap melompat
5. Menghadap papan dengan sikap lari
6. Membelakangi papan dengan sikap berhenti
7. Membelakangi papan dengan sikap melompat

Permainan bola basket mempunyai daya tarik tersendiri dibandingkan olahraga permainan lainnya, antara lain :

1. Di dalam olahraga permainan bola basket terdapat beberapa unsur komponen kondisi fisik.
2. Dalam olahraga permainan bola basket terdapat beberapa nilai-nilai yaitu, *paedagogis*, *fisiologis*, dan *sosiologis*.
3. Olahraga bola basket membutuhkan pemikiran yang cepat dan tepat dalam menyelesaikan suatu permasalahan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti memandang perlu untuk mengadakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada "Pengaruh Latihan *Push-ups* Terhadap Hasil *Shooting* Hukuman Dalam Permainan Bola Basket Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMPN 6 Kediri".

II. METODE

1. Teknik Penelitian

   ”Teknik atau metode penelitian adalah cara yang digunakan untuk peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya” (Arikunto, 2010:203). Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data tentang hasil *shooting* hukuman yang dilaksanakan 5 kali percobaan, yaitu *pre-test* dan *post-test*. Hasil tes dicatat banyaknya bola yang masuk ke dalam keranjang.

2. Instrumen Pengumpulan Data

   Instrumen menurut Arikunto (2010:203) adalah ”alat atau

fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah". Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan instrumen yang terdiri dari :

a. Tes Awal atau *Pre-test*

Setelah menentukan populasi dan sampel penelitian, maka dilakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal dalam melaksanakan *shooting* hukuman. Adapun pelaksaaan tes sebagai berikut :

1) Siswa berdiri di daerah kunci garis *free throw* untuk persiapan *shooting* hukuman.
2) Siswa dipanggil sesuai dengan nomor urut.
3) Setiap siswa diberi kesempatan 5 kali percobaan melakukan *shooting* hukuman secara secara berturut–turut.
4) Dari 5 kali tes di atas diambil hasil terbaik dan di hitung banyaknya bola yang masuk ke dalam keranjang.

b. Perlakuan atau *Treatment*

Materi latihan yang diberikan adalah *treatment* berupa latihan kecepatan *push-up* 30 detik. Untuk penyajian materi disesuaikan dengan alokasi waktu yang tersedia. Sedangkan mengenai pengaturan waktu latihan adalah sebagai berikut:

1) Pemanasan

Pemanasan diberikan pada siswa dengan tujuan untuk persiapan fisik siswa sebelum melakukan latihan inti. Latihan ini sangat penting untuk tubuh dan menghindari resiko terjadinya cidera otot maupun sendi. Pemanasan dalam penelitian ini meliputi lari keliling lapangan dan senam kelentukan.

2) Latihan Inti

Latihan inti dilaksanakan sesuai dengan program latihan materi dan diberikan sesuai dengan jadwal latihan. Jadwal latihan terlampir dalam program latihan.

3) Penenangan

Penenangan dilaksanakan untuk

memulihkan kembali kondisi badan sesudah menerima materi latihan, dengan demikian keadaan tubuh akan pulih secara sempurna seperti semula. Selanjutnya dapat diberikan penjelasan atau koreksi secara keseluruhan selama jalannya latihan, kesan dan pesan untuk membangkitkan motivasi latihan, berdoa dan dibubarkan.

c. Tes Akhir atau *Post-test*

Setelah seluruh program latihan dilaksanakan kemudian dilakukan tes akhir yang pelaksanaannya sama seperti pelaksanaan tes awal. Adapun tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh siswa, apakah terjadi peningkatan atau tidak.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil uji hipotesis diperoleh hasil: $t_{obs} = 44{,}33116$ sedangkan $t_{tabel} = 1{,}960$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan hasil *shooting* hukuman pada siswa putra peserta ekstrakulikuler SMP Negeri 6 Kediri.

Hal ini sesuai dengan teori, bahwa peningkatan kekuatan otot lengan, kecepatan gerakan dan koordinasi tubuh sangat penting untuk menciptakan daya yang maksimal saat menlakukan *shooting* hukuman bola basket. Untuk meningkatkan kontraksi otot dengan cepat, otot-otot harus dikontraksikan melawan tahanan yang berat dan tahanan yang harus ditingkatkan saat otot menjadi lebih kuat. Latihan-latihan yang dilakukan seperti ini akan meningkatkan fleksibilitas maupun memberikan stimulasi yang lebih baik bagi pengembangan tenaga. Terutama dalam melakukan *shooting* bola, otot yang terlatih akan memberikan suatu kekuatan pada lengan sehingga pada saat *shooting* bola, bola dapat terlontar sejauh-jauhnya. *Push up* adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot *biceps* maupun *triceps*" (http://id.wikipedia.org/wiki/Push-up). *Push up* juga merupakan aktifitas yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran tubuh khususnya untuk menambah dan membentuk kekuatan otot lengannya.

Sehingga dari hasil perhitungan dan teori, peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan *push up* memberikan pengaruh yang positif terhadap hasil *shooting* hukuman dalam permaianan bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Kediri.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian teori dan didukung adanya analisis hasil penelitian serta mengacu pada perumusan masalah yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka ditentukan kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *push up* terhadap hasil *shooting* hukuman dalam permainan bola basket siswa putra peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Kediri
2. Ada sumbangan yang signifikan antara latihan *push up* terhadap hasil *shooting* hukuman dalam permainan bola basket siswa putra peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Kediri

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan.

Brittenham, Greg.1996. *Steps to Sucess Bola Baske*t. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Irsyada, Machfud 2000. *Bola Basket.* Jakarata: Depdikbud.

Noer, A.Hamidsyah, dkk.1993. *Materi Pokok Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Universitas Terbuka, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.

PB PERBASI. 2004. *Peraturan Bola Basket Resmi*. Jakarta: Perbasi.

PB PERBASI. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Perbasi.

Pembukaan UUD 1945 GBHN dan Tap MPR……(lengkap)

Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2007. *Kamus Besar*

Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka.

Sajoto, Muhamad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Semarang: Dahara Prize.

Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan.

Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sumiyarsono, Dedy.2002. *Ketrampilan Bola Basket.* Yogyakarta: FIK UNY.

Wissel, Hall. 1996. *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Tekhnik dan Taktik.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Wisell, Hall. 2000. *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik.* Jakarta : PT. Raja Grafindo Perkasa.

Body Weight Training, 2009. (online), (http://www.bodyweighttraininghq.com, diakses tanggal 6 Agustus 2012)

Kekuatan otot lengan, 2009. (online), (http://www.mitrariset.com/2009/07/ kekuatan-otot-lengan.html, diakses tanggal 6 Agustus 2012)

Push-up, 2008. (online), (http://id.wikipedia.org/wiki/Push-up, diakses tanggal 6 Agustus 2012)