PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP HASIL *SHOOTING* HUKUMAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

ENGGAR PROBO TIRTONO
NIM. 10.1.01.09.0140

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

ENGGAR PROBO TIRTONO
NIM : 10.1.01.09.0140

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP HASIL *SHOOTING* HUKUMAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

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

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	RuruhAndayaniBekti, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

ENGGAR PROBO TIRTONO
NIM : 10.1.01.09.0140

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP HASIL *SHOOTING* HUKUMAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada Tanggal : ...08..... Bulan : September Tahun : ..2015.....
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji 1 : Wasis Himawanto, M.Or.
3. Penguji 2 : Drs. Sugito, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Enggar Probo Tirtono
Tempat, Tgl. Lahir	: Tulungagung, 27 Mei 1983
Nim	: 10.1.01.09.0140
Program studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 8 September 2015
Yang menyatakan,

Enggar Probo Tirtono

PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP HASIL *SHOOTING* HUKUMAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

ENGGAR PROBO TIRTONO
NIM : 10.1.01.09.0140
FKIP - PENJASKESREK
Enggarprb@yahoo.co.id
Drs. Sugito, M.Pd dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Enggar Probo Tirtono. 10.1.01.09.0140. "Pengaruh Latihan *Push-Up* Terhadap Hasil *Shooting* Hukuman Dalam Permainan Bola Basket Siswa Putra SMPN 6 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015. Skripsi. Kediri: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2015.

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.

Dibidang prestasi khususnya cabang olahraga bola basket, saat ini kita masih berjuang dan berusaha untuk meningkatkan prestasi untuk mengharumkan nama bangsa. Namun perjalanan dan pelaksanaannya tidak sebaik yang diharapkan. Cabang olahraga bola basket ini memerlukan kerjasama yang baik serta selalu percaya diri sehingga dapat menempatkan diri sendiri, baik pada saat berlatih maupun di medan pertandingan. Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Setiap regu berusaha mencetak angka ke basket lawan dan mencegah regu lain mencetak angka.

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

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental. Populasi penelitian adalah siswa putra 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 bahwa terdapat pengaruh latihan *push-up* terhadap hasil *shooting* hukuman dalam permainan bola basket pada siswa putra SMP N 6 Kediri dan adanya perbedaan setelah diberi perlakuan, dengan hasil yang lebih baik pada siswa putra 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.

Cabang olahraga bola basket ini memerlukan kerjasama yang baik serta selalu percaya diri sehingga dapat menempatkan diri sendiri, baik pada saat berlatih maupun di medan pertandingan. Bola basket merupakan permainan olahraga bola besar, yang dimainkan dengan menggunakan tangan, baik itu tangan kanan maupun tangan sebelah kiri. Bola boleh dioperkan (dilempar ke teman), bola juga boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang lawan. Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Setiap regu berusaha mencetak angka ke basket lawan dan mencegah regu lain mencetak angka (PERBASI, 2004:1).

Perlengkapan dalam permainan bola basket harus mengenakan pakaian olahraga yang tidak membatasi gerak yang telah diatur oleh liga atau asosiasi pendukung yaitu: celana pendek dan kaos seragam, pelindung, kaos kaki, aksesoris harus terbuat dari karet dan bukan yang terbuat dari logam. Bola terbuat dari karet, kulit, atau bahan sintetis lainnya. Diperlukan lapangan dengan ring basket dan bola pompa yang sesuai untuk permukaan lapangan. Permainan bola basket dilakukan di sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran panjang garis samping lapangan 28 m dan lebar 15 m. Garis tengah lingkaran di tengah lapangan 3,6 m. Tinggi ring basket 3,6 m. Diameter ring basket 0,45 m. Ukuran papan pantul panjang 1,80 m x lebar 1,20 m. (Ahmadi, 2007:9)

Bola basket termasuk permainan yang komplek gerakannya yaitu terdiri dari

gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan rapi, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi sebagai berikut : 1) Teknik melempar dan menangkap, 2) Teknik menggiring bola, 3) Teknik menembak, 4) Teknik gerakan berporos, 5) Teknik tembakan Lay Up, 6) Teknik merayah (Sodikun, 1992:48).

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

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 SMPN 6 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015".

II. METODE

Metode penelitian merupakan faktor penting yang sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian. Kegiatan penelitian harus mengikuti langkah-langkah prosedur kerja sehingga dalam pelaksanaannya diperlukan metode-metode tertentu. Berbobot tidaknya sebuah penelitian tergantung pertanggungjawaban dari metode penelitiannya. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subjek dan diakhiri dengan tes untuk menguji seberapa jauh akibat dari perlakuan yang diberikan. Jadi metode eksperimen merupakan metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab akibat. Sehingga metodologi penelitian merupakan syarat pokok dalam sebuah penelitian,Dalam penelitian ini, cara atau metode dalam memperoleh data dengan teknik tes dan pengukuran, agar informasi yang diperoleh sesuai dengan apa yang tercantum dalam tujuan penelitian ini. Oleh karena itu, segala bentuk penggunaan metode penelitian harus tepat dan proporsional.

a. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul tidak berarti apabila tidak diolah. Dengan demikian, analisa data merupakan satu langkah yang penting dalam suatu penelitian. Untuk menganalisa data diperlukan suatu teknik analisa data yang sesuai dengan data yang dianalisa. Suatu kesimpulan diambil dari hasil analisa data tersebut. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa statistik yang bertujuan untuk mengetahui apakah latihan *push-up* mempunyai pengaruh yang berarti dengan hasil *shooting* hukuman.

Berdasarkan uraian tentang beberapa persyaratan yang harus dipenuhi dalam menganalisis perlakuan pengujian dengan *t-test* harus diawali dengan serangkaian pengetesan atau pengujian yang lain, seperti berikut ini :

1. Merumuskan hipotesis nol (terarah atau tidak terarah).
2. Menentukan sampel representatif (termasuk ukuran sampelnya).
3. Mengetas normalitas sebaran data kelompok sampel penelitian.
4. Jika sebaran datanya normal, dilanjutkan dengan pengetesan homogenitas varians.
5. Jika varians data itu mungkin, dilanjutkan dengan *t-test*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t *(pre-test dan post-test one group design).* Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis dari hasil tes kelompok sampel setelah mendapatkan perlakuan. Adapun langkah-langkah uji hipotesis sebagai berikut :

1. Menentukan Hipotesis
   a) H_0 =Tidak ada pengaruh antara latihan *push-up* dengan hasil *shooting* hukuman dalam permainan bola basket siswa putra SMP Negeri 6 Kediri.
   b) H_1 = Ada pengaruh antara latihan *push-up* dengan hasil *shooting* hukuman dalam permainan bola basket siswa putra SMP Negeri 6 Kediri.
2. Uji Normalitas

   Uji normalitas adalah menguji normalitas data dalam suatu analisis statistika inferensial untuk satu atau lebih kelompok sampel. Normalitas sebaran data menjadi sebuah asumsi yang menjadi syarat untuk menentukan jenis statistik apa yang dipakai dalam penganalisaan selanjutnya.

   Asumsi normalitas senantiasa disertakan dalam penelitian pendidikan, karena erat kaitanya dengan sifat dari subjek atau objek penelitian pendidikan, yaitu berkenaan dengan kemampuan seseorang dalam kelompoknya.

   Tes normalitas menggunakan uji Lilliefors, dengan prosedur sebagai berikut:

   1) Hipotesis

      H_0 : sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

      H_1 : sampel tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

   2) Statstik Uji

      $L = Maks\ |F(z_i) - S(z_i)|$

      dengan, $F(z_i) = P(Z \leq z_i); Z \sim N(0,1)$ (Budiyono, 2009: 170 -179)

      Keterangan:

      z_i = bilangan baku, dengan $z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{s}$, dan s = standar deviasi

      $s(z_i)$ = proporsi cacah $Z \leq z_i$ terhadap seluruh cacah z_i.

      x_i = skor item

   3) Taraf Singnifikansi α = 0,05
   4) Daerah Kritik (DK)

      $DK = \{L | L > L_{\propto,n}\}$
   5) Keputusan Uji

      H_0 ditolak jika L terletak di daerah kritik
   6) Kesimpulan
      a) Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal jika H_0 diterima.
      b) Sampel tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal jika H_0 ditolak.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Diskripsi Hasil Penelitian

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 SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.
2. Ada sumbangan yang signifikan antara latihan *push up* terhadap hasil *shooting* hukuman dalam permainan bola basket siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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

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

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. 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.

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

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

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

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