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

Disusun oleh :

LESTARI
NIM. 12.1.01.09.0472

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

LESTARI
NIM : 12.1.01.09.0472

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, 18 Mei 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto, M.Or	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**
NIDN. 0723128103	NIDN. 0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :
LESTARI
NIM : 12.1.01.09.0472

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 : 18 Bulan : Mei Tahun : 2015
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. **Ketua** : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. **Penguji I** : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd
3. **Penguji II** : Wasis Himawanto, M.Or

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIP. 19716046202

iii

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

LESTARI
NIM : 12.1.01.09.0472

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Wasis Himawanto, M.Or.
Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

LESTARI. 12.1.01.09.0472. "Pengaruh Latihan *Push-Up* Terhadap Hasil *Shooting* Hukuman Dalam Permainan Bola Basket Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMPN 6 Kediri. Skripsi. Kediri: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2015.

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 SMPN

6 Kediri. (2). Adanya perbedaan setelah diberi perlakuan, dengan hasil yang lebih baik pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMPN 6 Kediri.

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

A. Latar Belakang Masalah

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."

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. Dalam menjangkau prestasi yang tinggi dalam bidang olahraga ini tidak mudah, sebab olahraga selalu berkembang, baik dari segi berlatih maupun dukungan secara ilmiahnya. Untuk itu diperlukan kebijaksanaan koodinasi, kemudian didukung dengan pelaksanaaan latihan yang tertib, tekun dan bersemangat yang tinggi. Keberhasilan seorang olahragawan yang berprestasi tinggi akan menimbulkan rasa bangga dan semangat kebangsaan serta jiwa persatuan dan kesatuan yang kokoh, sehingga menimbulkan kekuatan-kekuatan pada dirinya sendiri untuk itu kita harus ikut serta mengembangkan kegiatan olahraga khususnya cabang bola basket di tanah air tercinta ini.

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

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".

B. Metode Penelitian

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 pertanggung-jawaban 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, dengan tujuan agar pengetahuan yang diperoleh dari suatu penelitian dapat memiliki harga ilmiah yang tinggi. 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.

Penggunaan metodologi penelitian harus dapat mengarah pada penelitian, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Dasar penggunaan 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. Desain dalam penelitian eksperimen ini menggunakan Pre-Experimental Design yaitu (*One-Group-Pretest-Posttest Design)*. Dalam desain ini subjek dipilih secara random dan diobservasi 5 kali (*pre-test* dan *post-test*).

C. 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

D. 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)