PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLA BASKET PADA SISWA KELAS IX SMPN 1 PACE TAHUN 2015/2016

ARTIKEL S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

OLEH:

ERWIN DWI CAHYONO
NPM: 11.1.01.09.0166

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PESATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2016

Skripsi oleh:

ERWIN DWI CAHYONO

NPM : 11.1.01.09.0166

Judul:

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLA BASKET PADA SISWA KELAS IX SMPN 1 PACE TAHUN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tangggal: 17 Desember 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd	**Drs. Setyo Harmono, M.Pd**

ii

Skripsi Oleh :

ERWIN DWI CAHYONO
NPM : 11.1.01.09.0166

Judul :

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLA BASKET PADA SISWA KELAS IX SMPN 1 PACE TAHUN 2015/2016

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Program Studi Pendidikan PENJASKESREK

FKIP UN PGRI Kediri

Pada Tanggal : 4 Januari 2016

Panitia Penguji :

1. **Ketua : Drs. Sugito, M.Pd.**
2. **Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
3. **Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.**

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLA BASKET PADA SISWA KELAS IX SMPN 1 PACE TAHUN 2015/2016

ERWIN DWI CAHYONO
11.1.01.09.0166
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Dwicahyonoe7@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Memasukkan bola merupakan tujuan terakhir dari permainan bola basket. Oleh karena itu, *shooting* merupakan teknik terpenting untuk mencetak angka. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai.

Permasalahan dalam skripsi ini adalah : apakah ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada siswa kelas IX SMPN 1 pace?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada siswa kelas IX SMPN 1 pace .

Metode penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi yang diambil adalah murid kelas IX SMPN 1 Pace. Sampel yang digunakan berjumlah 27 orang yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data tes diperoleh menggunakan instrumen tes tembakan hukuman dari Imam Sodikun yang dimodifikasi. Data dianalisis secara kuantitatif dengan mencari nilai *descriptive percentage*, membandingkan rata-rata nilai, serta membandingkan variabel menggunakan uji *t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum kemampuan *shooting* masuk dalam kategori "cukup baik" dengan dapat measukkan bola 5 dan terendah 3. Dari hasil uji t juga menunjukkan adanya pengaruh antara variabel sebesar 5,046 dengan signifikasi 1,705, ini berati tingkat signifikasi <0,05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada siswa kelas IX SMPN 1 Pace.

Berdasarkan hasil penelitian, penulis dapat mengajukan saran: 1) bagi siswa, lebih giat lagi dalam berlatih, dalam penguasaan *shooting* terutama 2) bagiguru olahraga hasil penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur kemampuan *shooting*serta bahan acuhan membuat program latihan tahun-tahun depan

Kata Kunci : *Push up, Shooting*

LATAR BELAKANG

Pada tahun 1891 dikalangan mahasiswa dan pelajar di Amerika Serikat mengalami kelesuhan dalam melakukan olahraga, karena pelajaran pendidikan jasmani yang diperolehnya hanya baris-berbaris dan senam saja. Untuk mengatasi hal tersebut Luther Halseygulick menganjurkan kepada James A. Naismith untuk menciptakan permainan baru dengan syarat-syarat yang dapat dimainkan dalam gedung, mudah dipelajari dan menarik.

Karena pada waktu itu James A Naistmith pada mulanya pada permainan itu dinamakan basket ball. Di luar dugaan permainan ini mendapat sambutan hangat dari para mahasiswa dan pelajar, bahkan cepat berkembang diseluruh dunia. Pada 1924 permainan ini diperkenalkan pada pembukaan olimpiade di prancis. Pada tanggal 21 Juni 1932 atas prakasa Elmer Beny, direktur Sekolah Pendidikan Jasmani di Jenewa, diadakan konferensi bola basket. Hasil dari konferensi itu para nagara peserta sepakat untuk mendirikan ***Federation Internationale de basket-ball Amature*** (FIBA). Dan pada tahun 1936 untuk pertama kalinya bola basket dipertandingkan dalam olimpiade di Janewa.

Sejalan dengan perkembangan permainan bolabasket yang makin populer di Indonesia, banyak klub-klub bola basket yang bermunculan dan turnamen-turnamen yang dilaksanakan baik antar klub maupun antar sekolah mulai dari tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Hal ini merupakan bukti nyata bahwa perhatian pemerintah, masyarakat, dan swasta semakin meningkat demi kemajuan dan peningkatan pencapaian prestasi permainan bola basket.

METODE

Jenis penelitian ini adalah adalah termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan eksperimen. Menurut Sugiono penelitian eksperimen merupakan suatu penelitian yang menjawab pertanyaan " jika kita melakukan sesuatu pada sesuatu yang dikontrol secara ketat maka apakah yang akan terjadi ?". untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak ada suatu keadaan yang dikontrol secara ketat kita memerlukan perlakuan (*treatment*) pada kondisi tersebut dan hal inilah yang dilakukan pada penelitian eksperimen. Sehingga metode penelitian eksperimen dapat

dikatakan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode eksperimen semu tanpa menggunakan variable kontrol

Q1 —— P —— Q2

Keterangan : O1 : Tes awal
P : *Treatment*
O2 : Tes Akhir

Yang menjadi subyek penelitian ini yaitu siswa kelas IX SMPN 1 Pace tahun pelajaran 2015/2016

HASIL DAN KESIMPULAN

Menghitung data dengan uji – t yang rumusnya sebagi berikut

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum D^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

MD = *Mean* perbedaan *pre-test* dan *post-test*

$\sum d^2$ = Jumlah kuadrat deviasi perbedaan

N = Jumlah subyek atau sampel

Untuk mencari *mean* perbedaan (MD) di gunakan rumus

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Keterangan:

$\sum D$ = Jumlah perbedaan masing-masing subjek

N = Jumlah sampel

Taraf signifikan dapat di lihat pada tingkat kesamaan 5 %, maka jikat hitung > t tabel maka H_o ditolak dan H_a di terima.

Setelah semua persyaratan tersebut diatas dipenuhi, selanjutnya perhitungan statistik dengan menggunakan rumus t-test dapat dimulai.

Perhitungan t-test dalam penelitian ini berpedoman pada teknik analisis t- test oleh Arikunto (2010 :349) dengan rumus sebagai berikut

Untuk mencari nilai *mean deviasi* (MD) adalah sebagi berikut :

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

$$MD = \frac{59}{127}$$

$$MD = 2{,}1851$$

Berdasarkan table 4.10 di atas diperoleh hasil keseluruhan tes awal adalah (∑XI =49) sedangkan jumlah keseluruhan hasil tes akhir (∑X2 = 108), nilai beda dari tes awal (XI) dan tes akhir (X2) sebesar ∑d = 56,81481 dan nilai varians dari tes awal dan tes akhir adalah $\sum d^2$ = 132,6036

Selanjutnya dilanjutkan pada perhitungan uji-t dengan rumus sebagai berikuta:

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum D^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{2{,}185185}{\sqrt{\frac{132{,}6036}{27(27-1)}}}$$

$$t = \frac{2{,}185185}{\sqrt{\frac{132{,}6036}{702}}}$$

$$t = \frac{2{,}185185}{\sqrt{0{,}188}}$$

$$t = \frac{2{,}185185}{0{,}433}$$

$$t = 5{,}046$$

Dari perhitungan statistik diperoleh t hitung 5,046 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = (N-1) = 27-1 = 26, diperoleh nilai t tabel : 1,705 hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau 5,046 > 1,705.

Tabel 4.13 Peningkatan Rata-rata *Pre-test* dan *Post-test*

No	Kelompok	Rat-rata	Peningkatan
1	*Pre-test*	1,8145	2,1114
2	*Post-test*	3,9259	

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada siswa kelas IX SMPN 1 Pace diterima. Dengan demikian ada pengaruh yang berarti dari latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada siswa kelas IX SMPN 1 Pace.

Hasil perhitungan uji t dimana t hitung = 5,046 diperoleh t table = 1,705, Karena t hitung lebih besar dari pada t tabel atau 5,046 > 1,705 pada taraf signifikansi 5%, dengan derajat perbedaan (d.b) = N-l : 27-1 = 26, maka hipotesis Nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh

ditolak sehingga (hipotesis alternative) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan "ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada siswa kelas IX SMPN 1 Pace." Diterima.

DAFTAR PUSTAKA

Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV Elwas Offset.

Mufidzatul, H. 2012. *Pengaruh Latihan Otot Lengan dan Vertikan Jump Terhadap Kemapuan Shooting Bola Basket Klub Tugumuda Kota Semarang.*

Nuvanda, E. 2013. *Pengaruh Jump Shoot Didahului Dribble dan Passing Terhadap Hasil Jump Shoot Pada Tim Bola Basket Putra SMK Kota Pekalongan*

Imam Sodikun. 1997. *Olahraga pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.

Nuril Ahmadi. 2007. *Pemainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia

PB. PERBASI. 2008. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Perbasi.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.

-----. 2010. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sudjana. 2002. *Metoda Statistik Edisi ke 6*. Bandung : Tarsito.

Sugiyono. 2011. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2013. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta