

ARTIKEL

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP ROTATION* DENGAN LATIHAN
CLAP PUSH UP TERHADAP KEKUATAN LENGAN SISWA PUTRA
EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMPN 1 PRAMBON NGANJUK
2017/2018**



Oleh:

**FEBRYANGGA VERNANDO AGUSTIRA
NPM : 13.1.01.09.0363**

Dibimbing oleh :

- 1. Nur Ahmad Muharram, M.Or**
- 2. Rendhitya Prima Putra, M.Pd**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2018



SURAT PERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:




Nama Lengkap : Febryangga Vernando Agustira
 NPM : 13.1.01.09.0363
 Telepon/HP : 085735843223
 Alamat Surel (Email) : Leoangga08@gmail.com
 Judul Artikel : Pengaruh Latihan *Push Up Rotation* dengan Latihan *Clap Push Up* Terhadap Kekuatan Lengan Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Smpn 1 Prambon Nganjuk 2017/2018

Fakultas – Program Studi : FKIP-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Nama Perguruan Tinggi : UN PGRI Kediri
 Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H. Achmad Dahlan No.76, Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

- a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui,		Kediri, 18 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
 Nur Ahmad Muharram, M.Or. NIDN. 0703098802	 Rendhitya Prima Putra, M.Pd. NIDN. 0714076903	 Febryangga Vernando Agustira NPM. 13.1.01.09.0363

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP ROTATION* DENGAN LATIHAN *CLAP PUSH UP* TERHADAP KEKUATAN LENGAN SISWA PUTRA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMPN 1 PRAMBON NGANJUK 2017/2018

Febryangga Vernando Agustira
13.1.01.09.0363

FKIP-Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi
Leoangga08@gmail.com

Nur Ahmad Muharram, M.Or Dosen dan Rendhitya Prima Putra, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Febryangga Vernando Agustira : Pengaruh Latihan *Push Up Rotation* dengan Latihan *Clap Push Up* Terhadap Kekuatan Lengan Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Prambon Nganjuk 2017/2018. Skripsi, Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi, FKIP, Universitas UN PGRI Kediri, 2018.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil pengamatan peneliti ketika praktik pengalaman lapangan di SMP Negeri 1 Prambon, dimana kekuatan lengan siswa terhadap permainan bola basket masih sangat lemah. Hal ini diakibatkan oleh beberapa faktor diantaranya terbatasnya kemampuan guru untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan lengan siswa, dimana guru hanya berfokus pada pengolahan kemampuan atau skill bermain siswa.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah (1) Apakah ada pengaruh latihan *push up rotation* terhadap kekuatan lengan? (2) Apakah ada pengaruh latihan *clap push up* terhadap kekuatan lengan? (3) Metode manakah yang lebih baik antara latihan *push up rotation* dan latihan *clap push up* terhadap kekuatan lengan ?

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian *Pre-Experimental Design* dengan tipe *Two-Group Pre test-Post test Design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling* dengan jumlah subjek 10 siswa di SMPN 1 Prambon. Dimana hasil dari pengamatan untuk *Push-Up Rotation* dengan *Clap Push-Up* akan dibandingkan untuk mencari yang terbaik untuk meningkatkan kekuatan lengan dalam bermain bola basket.

Berdasarkan analisa data penelitian, diperoleh rata-rata *pre-test* dan *post-test* dari hasil *push up rotation* adalah 5,8 dan 14,1. Dari data tersebut dilakukan analisis data *Paired Sample t-Test*, dan menunjukkan nilai signifikan 0,002 karena nilai $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dan untuk rata-rata *pre-test* dan *post-test* dari hasil *clap push up* adalah 5,8 dan 15,2. Dari data tersebut dilakukan analisis data *Paired Sample t-Test*, dan menunjukkan nilai signifikan 0,001 karena nilai $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_2 diterima. Selanjutnya data hasil *push up rotation* dan *clap push up* dilakukan analisis data Uji-t Independen, dimana menunjukkan nilai taraf Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 dan karena nilai $\text{sig} > 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_3 diterima, seperti yang diketahui bahwa jumlah presentase dari *clap push up* lebih unggul dari *push up rotation* yaitu sebesar 51,35% untuk *clap push up* dan 48,65% untuk *push up rotation*.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh dari latihan *push up rotation* terhadap kekuatan otot lengan cenderung meningkat. (2) Ada pengaruh dari latihan *clap push up* terhadap kekuatan otot lengan cenderung meningkat. (3) Pengaruh latihan *clap push up* lebih meningkat terhadap kekuatan lengan dalam bola basket ekstra bola basket SMPN 1 Prambon.

Kata Kunci: *Push Up Rotation*, *Clap Push up*, Kekuatan lengan, Bola Basket.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah suatu lembaga pendidikan formal yang mampu menyampaikan bahan/materi pendidikan oleh pendidik kepada sasaran pendidikan (anak didik) guna mencapai perubahan tingkah laku (Syafaruddin, 2010:1). Dalam kurikulum Pendidikan Dasar Tahun 2010 bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga bertujuan untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya untuk memadukan pengetahuan, sikap, nilai, norma dan tindakan nyata (Syafaruddin, 2010:4).

Masalah utama Pendidikan Jasmani di Indonesia belum efektifnya pendidikan jasmani di sekolah sekolah, kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya terbatasnya kemampuan guru, prestasi yang di capai akhir-akhir ini kurang baik terutama di dalam cabang olahraga bola basket. Untuk mengatasi prestasi permainan bola basket yang masih sangat jauh dari harapan maka pengamat tertarik melakukan penelitian kepada cabang olahraga permainan, yaitu permainan bola besar khususnya pada permainan bola basket. Untuk itu perlu adanya latihan yang digunakan oleh guru untuk menunjang prestasi olahraga basket terutama dalam melakukan *shooting* di SMPN 1 Prambon Nganjuk.

Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah dengan gerakan *push-up*

rotation dan latihan *clap push up* karena tujuan latihan *push-up rotation* untuk mengukur daya tahan lengan dan bahu, begitu juga latihan *clap push up* (Ismaryati, 2011:123). Latihan *push-up rotation* memiliki daya tahan dan kekuatan otot tangan untuk menghasilkan kekuatan dalam melakukan gerakan *shooting* akurat agar menghasilkan dorongan yang kuat, dengan latihan *push-up rotation* dan *clap push up* kita dapat melibatkan komponen gaya, jarak dan waktu.

Dari pengamatan peneliti dan informasi yang didapat dari guru bidang studi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, persoalan yang dihadapi siswa SMPN 1 Prambon Nganjuk pada saat sekarang ini banyaknya siswa yang masih rendah dalam melakukan gerakan teknik *shooting* dalam permainan bola basket. Teknik *shooting* dalam permainan bola basket menggunakan akurasi yang baik, yaitu menggunakan dorongan tangan antara pergelangan tangan dengan otot lengan.

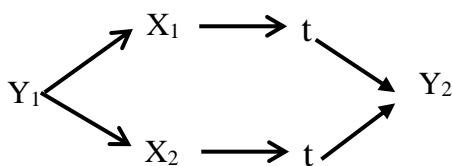
II METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ada dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor dalam penelitian. Sedangkan variabel terikat yang dipengaruhi. Menurut Sugiono (2013:60)

dalam bukunya Metode Penelitian Pendidikan mengemukakan bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Dengan melihat pengertian diatas, maka sekarang penulis menentukan variabel bebas dan variabel terikat, dengan desain yaitu :



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

1. Y_1 : *Pret-test* (dengan menggunakan instrument tes *push-up* selama 30 detik).
2. X_1 : *Push up rotation*
3. X_2 : *Clap push up*
4. t : Perlakuan / *Treatment*
5. Y_2 : *Post-test* (dengan menggunakan instrument tes *push-up* selama 30 detik).

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Arikunto (2006:12) penelitian kuantitatif, sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan, mulai dari pengumpulan data penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

2. Teknik Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimen, karena dalam penelitian ini peneliti sengaja membangkitkan timbulnya suatu kejadian, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis eksperimen semu, karena eksperimen yang memiliki perlakuan, dan bertujuan untuk menjelaskan hubungan-hubungan, mengklarifikasi penyebab terjadinya suatu peristiwa. Dalam penelitian ini yang diteliti adalah mengenai pengaruh latihan *push up rotation* dan *clap push up* terhadap kekuatan lengan.

III HASIL DAN KESIMPULAN

1. Pengaruh Latihan *Push Up Rotation*

Terhadap Kekuatan Lengan

Berdasarkan hasil uji *piled sample t-test* pada tabel 4.7 di atas, diperoleh nilai $t_{hitung} 7,117 >$ nilai $t_{tabel} 1,833$ atau nilai signifikan $0,002 < 0,05$, maka H_0

ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada pengaruh dari latihan *push up rotation* terhadap kekuatan otot lengan cenderung meningkat, dari jumlah keseluruhan *post test* maka *push up rotation* mendapatkan 48,65%.

2. Pengaruh Latihan *Clap Push Up* Terhadap Kekuatan Otot Lengan

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* pada tabel 4.8 di atas, diperoleh nilai t_{hitung} 10,136 > nilai t_{tabel} 1,833 atau nilai signifikan $0,01 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti pengaruh dari latihan *clap push up* terhadap kekuatan otot lengan cenderung meningkat, dari jumlah keseluruhan *post test* maka *push up rotation* mendapatkan 51,35%.

3. Pengaruh Latihan *Clap Push Up* Lebih Baik Dari pada Latihan *Push Up Rotation* Terhadap Kekuatan Otot Lengan.

Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test* pada tabel 4.9 di atas, diperoleh nilai t_{hitung} 10,914 > nilai t_{tabel} 1,734 atau nilai signifikan $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti latihan *clap*

push up lebih meningkat terhadap kekuatan lengan dalam bola basket siswa ekstra bola basket SMPN 1 Prambon.

KESIMPULAN

Dari keterangan tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh dari latihan *push up rotation* terhadap kekuatan otot lengan cenderung meningkat.
2. Ada pengaruh dari latihan *clap push up* terhadap kekuatan otot lengan cenderung meningkat.
3. Pengaruh latihan *clap push up* lebih meningkat terhadap kekuatan lengan dalam bola basket siswa ekstra bola basket SMPN 1 Prambon.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Chu Donald. (1992). *Jumping Into Plyometrics*, California: Leisure Press Champaign, Illinois.
- Abd. Hamid Latihan *Push up* dan Latihan *Harvard Step-up Test*, Kemampuan *Jumpshoot E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, Volume 3, Nomor 12 Oktober-Desember 2015 ISSN 2337- 4535.: Badan Penerbit Fakultas Ekonomi.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Alwi, Syafaruddin. (2010). *Manajemen Sumber Daya Manusia, Strategi Keunggulan Kompetitif*. Yogyakarta

- Atmojo Biyakto Mulyono. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani/ Olahraga*. Surakarta : LPP dan UNS Press.
- Depdiknas. (2007). *Naskah Akademik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: BPP Pusat Kurikulum.
- Hermawan, Rahmat. 1995. *Perbandingan Pengaruh Latihan Push Up Biasa Dan Latihan Push Up Tepuk Tangan Terhadap Kekuatan Serta Daya Ledak Dan Daya Tahan Otot Lengan*, Fakultas PascaSarjana, Universitas Airlangga, Surabaya, PP.48.
<http://programfitnes.com-program-latihan-push-up>
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Dar Mizan.
- Ismaryati. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
Jakarta Utara: PT Raja Grafindo Persada
Abdur Rohim. 2008. *Olahraga Bola Basket* Semarang: Aneka Ilmu.
- Margono, Agus. (2010). *Permainan Bola Basket*. UPT Penerbitan dan Percetakan UNS.
- Sajoto, Muhamad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sudarminto-Soeparman, (1993). *Kinesiologi Modul 1-9*. Jakarta: Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Setara D-II dan Pendidikan Kependudukan Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta Wissel, Hal.2000. *Bola Basket: Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*.
- Sumiyarsono, Dedy.2002. *Ketrampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wissel, Hall. 1996. *Bola Basket Dilengkapi dengan Program*.
- Thompson, (1991). *Pengenalan pada Teori pelatihan*. IAAF: Pendidikan Pelatih dan Sistem Sertifikasi.