ARTIKEL

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLA BASKET DENGAN LATIHAN *PUSH UP* DAN *SIT UP* PADA SISWA KELAS IX SMP ISLAM GROGOL TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh:

NAMA : ILHAM RUSWANTO

NPM : 13.1.01.09.0002

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
2. **Abdian Asgi Sukmana, M.Or.**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Ilham Ruswanto
NPM	: 13.1.01.09.0002
Telepun/HP	: 085334006295
Alamat Surel (Email)	: IlhamRuswanto80@gmail.com

Judul Artikel : UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLA BASKET DENGAN LATIHAN *PUSH UP* DAN *SIT UP* PADA SISWA KELAS IX SMP ISLAM GROGOL TAHUN AJARAN 2016/2017

Fakultas – Program Studi	: PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Achmad Dahlan No. 72

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, 03 Februari 2018
Pembimbing I Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN. 0015066801	Pembimbing II Abdian Asgi Sukmana,M.Or. NIDN. 0720028002	Penulis, Ilham Ruswanto NPM. 13.1.01.09.0002

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLA BASKET DENGAN LATIHAN *PUSH UP* DAN *SIT UP* PADA SISWA KELAS IX SMP ISLAM GROGOL TAHUN AJARAN 2016/2017

Ilham Ruswanto
13.1.01.09.0002
FKIP-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
IlhamRuswanto80@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Abdian Asgi Sukmana, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

ILHAM RUSWANTO : Upaya Meningkatkan *Shooting* Bola Basket Dengan Latihan *Push Up* dan *Sit Up* Pada Siswa kelas IX SMP ISLAM GROGOL, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UNP Kediri, 2015.

Shooting merupakan salah satu teknik dasar bermain basket. Karena sebaik apapun anak-anak bermain basket apabila tidak dapat melakukan *shooting* dengan baik maka tidak bisa untuk mencetak *point*. Dengan *shooting* yang baik siswa akan mudah untuk mencetak *point*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan latihan *push up* dan *sit up* untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket. Latihan *push up* merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan sedangkan latihan *sit up* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekutan pada otot perut.

Penelitian ini berbentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian adalah siswa kelas IX SMP Islam Grogol Kec. Grogol Kab. Kediri yang berjumlah 20 siswa. Instrument yang digunakan berupa lembar observasi tes *shooting*.

Prosedur pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan secara bersiklus, jika siklus pertama belum berhasil maka dapat dilakukan siklus berikutnya hingga target ketuntasan dapat tercapai.

Dari hasil penelitian yang diterapkan pada siswa kelas IX SMP Islam Grogol dalam Pra Penelitian hanya 9 siswa yang lulus atau 45 % dari jumlah siswa seluruhnya. Maka perlu diadakannya penelitian. Dalam Siklus I menunjukkan peningkatan kemampuan *shooting* siswa sebesar 15% setelah dilakukannya penelitian dengan latihan *push up* dan *sit up*. Dari 20 siswa 12 siswa masuk dalam kategori Cukup – Sangat Baik dengan prosentase ketuntasan klasikal 60 %. Kriteria ketuntasan secara klasikal dianggap baik atau tuntas apabila prosentase sudah mencapai min 76%. Sehubungan dengan kriteria tersebut maka penelitian pada Siklus I ini dianggap gagal dan perlu dilakukannya Siklus II untuk lebih meningkatkan kemampuan *shooting* siswa dan memenuhi kriteria ketuntasan secara klasikal. Dalam Siklus II dari 20 Siswa 17 siswa masuk dalam kategori Cukup – Sangat Baik dengan prosentase 85 % dari semua siswa yang ada dikelas. Data tersebut menunjukkan peningkatan dari Siklus I sampai dengan Siklus II sebesar 25 %. Penelitian ini dianggap berhasil karena sudah melampaui kriteria ketuntasan klasikal dan sebagian besar kemampuan *shooting* bola basket siswa kelas IX SMP Islam sudah meningkat.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan *push up* dan *sit up* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket.

KATA KUNCI **:** *Push Up, Sit Up, dan Shooting*

I. LATAR BELAKANG

Undang – Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standart Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sekolah merupakan lembaga formal dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam mengantarkan masyarakat ke arah kehidupan yang lebih baik. Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok dalam usaha mendewasakan anak melalui pengajaran dan latihan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat pada pendidikan formal, mulai dari SD, SMP, SMA bahkan sampai Perguruan Tinggi.

Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2006:702) menyatakan bahwa :

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, merupakan keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih dan terencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Kegiatan pembelajaran dalam PJOK menurut BSNP (2006: 513-514) meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan.

Dalam kurikulum KTSP (Kurikulum Tingkat SatuanPendidikan) materi PJOK kelas VIII terdapat ;

Standart Kompetensi (SK) :

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar (KD) :

1.1 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan*

Berdasarkan SK dan KD diatas guru bertugas mengajarkan salah satu permainan bola besar kepada peserta didiknya, agar mereka mengerti dan dapat melakukan permainan bola besar baik secara individu maupun berkelompok.

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin

dengan memasukkan poin kedalam keranjang lawan.

Ada 3 posisi utama dalam bermain bola basket, yaitu :

1. *Forward*, pemain yang tugas utamanya adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan.

2. *Defense*, pemain yang tugas utamanya adalah menjaga pemain lawan agar pemain lawan kesulitan memasukkan bola.

3. *Playmaker*, pemain yang menjadi tokoh kunci permainan dengan alur bola dan strategi yang dinamakan oleh rekan-rekan setimnya.

Teknik dasar bola basket antara lain :

1. Teknik *Dribbling* (menggiring)

Teknik dasar *dribbling* pada basket tujuannya sama dengan teknik *dribbling* pada sepak bola, yaitu untuk membawa bola menghindari lawan dan menyerang lawan. Perbedaannya adalah *dribbling* pada bola basket dilakukan dengan memantul-mantulkan bola dengan satu telapak tangan terbuka, jangan menggunakan dua tangan.

2. Teknik *Passing* (mengoper)

Teknik *passing* merupakan teknik dasar permaian bola basket yang harus kamu kuasai betul agar bisa bermain secara kolektif. Teknik *passing* / mengumpan merupakan gerakan melempar bola kepada teman yang masih dalam satu tim. Passing bisa dilakukan menggunakan dua tangan atau satu tangan saja, tujuan dari melakukan passing adalah untuk menjaga bola dari rebutan lawan dan menyusun serangan dengan terobosan matang atau gerak tipuan.

3. Teknik *Pivot*

Seperti namanya *pivot* berarti tumpuan, teknik *pivot* biasanya digunakan untuk melakukan gerak tipuan yaitu dengan cara menggerakkan badan dengan tumpuan salah satu kaki dengan kedua tangan menjaga bola dari lawan.

4. Teknik *Shooting*

Dalam basket tentu saja kamu memerlukan *shooting*/tembakan langsung ke ring untuk mencetak poin.

Tahap-tahap cara melakukan shooting bola basket :

a. Posisi perkenaan kedua telapak tangan pada bola membentuk huruf “ w “
b. Posisi kaki selebar bahu
c. Badan agak condong ke depan
d. Posisi tangan membentuk sudut 90 derajat dengan diiringi posisi badan tegap
e. Kedua tangan lurus ke atas kemudian diiringi dengan lecutan

5. Teknik *rebound*

Rebound adalah salah satu istilah dalam permainan bola basket dimana seorang pemain menangkap atau

mendapatkan bola pantulan yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan oleh pemain.

Alasan peneliti memilih shooting adalah untuk dijadikan bahan penelitian pada siswa SMP Islam Grogol karena shooting merupakan salah satu teknik dasar bermain basket. Karena sebaik apapun anak-anak bermain basket apabila tidak dapat melakukan shooting dengan baik maka tidak bisa untuk mencetak poin. Dengan shooting yang baik siswa akan mudah untuk mencetak poin dan kemampuan bermain basket bisa meningkat.

Shooting perlu dilakukan latihan fisik diantaranya :

a. Latihan *push up* adalah latihan yang sangat *favorit* yang dilakukan pelatih saat ini, terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan power otot lengan (Johansyah Lubis,2005).

Latihan ini cukup popular untuk meningkatkan power otot lengan adalah latihan *push up*. Latihan *push up* merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan power otot lengan agar mencapai kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin.

b. Latihan *sit up* adalah latihan yang dilakukan pelatih saat ini, terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan otot perut (Harsono.1998:179).

Latihan ini cukup popular dalam meningkatkan kemampuan otot perut adalah latihan *sit up*. Latihan *sit up* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekutan pada otot perut dalam waktu yang singkat.

Pada kenyataannya disekolah SMP ISLAM GROGOL ketrampilan bermain basket masih kurang dibuktikan dari 10 kal ites *shooting* banyak siswa yang kurang dapat melakukan shooting dengan baik, dari 20 siswa hanya 9 siswa saja yang dapat memasukkan bola kedalam ring itu pun hanya 3-4 bola. Dari data diatas membuktikan kurangnya kemampuan shooting bola basket siswa kelas IX SMP ISLAM GROGOL.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneli menggunakan latihan *sit up* dan *push up* yang dijadikan bahan penelitian untuk meningkatkan kemampuan shooting siswa kelas IX SMP ISLAM GROGOL.

II. METODE

Penelitian ini berbentuk penelitian tindakan kelas dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Prosedur pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan

secara bersiklus yang dimulaidengan siklus pertama, jika siklus pertama tidak berhasil maka dapat dilakukansiklus berikutnya hingga target ketuntasan dalam pembelajaran dalam kelas dapat tercapai.

Disini Peneliti merencanakan 2 Siklus yang akan dilakukan dalam penelitian terhadap siswa untuk mencapai target ketuntasan pembelajaran secara klasikal. Model yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah model penelitian yang dikemukakan oleh Arikunto. Suharsimi Arikunto (2006:16) mengemukakan bahwa dalam penelitian tindakan kelas terdapat empat tahapan, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan dan refleksi.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Hasil

Pra Penelitian

Sangat Kurang	(SK)	=	9/20	X	100 %	=	45 %
Kurang	(K)	=	2/20	X	100 %	=	10 %
Cukup	(C)	=	6/20	X	100 %	=	30 %
Baik	(B)	=	3/20	X	100 %	=	15 %

C + B	=	30 + 15
	=	45 %

Dari data Pra Penelitian menunjukkan hasil belajar siswa kelas IXSMP Islam masih rendah. Dibuktikan dari 20 siswa yang mengikuti tes hanya 9 siswa yang lulus dan memenuhi KKM, atau hanya 45 % dari jumlah siswa seluruhnya. Maka perlu adanya suatu penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas IX SMP Islam.

Siklus I

Sangat Kurang	(SK)	=	3/20	X	100 %	=	15 %
Kurang	(K)	=	5/20	X	100 %	=	25 %
Cukup	(C)	=	4/20	X	100 %	=	20 %
Baik	(B)	=	7/20	X	100 %	=	35 %
Sangat Baik	(SB)	=	1/20	X	100 %	=	5 %

C + B + SB	=	20 + 35 + 5
	=	60 %

Data Siklus I menunjukkan peningkatan kemampuan *shooting* siswa sebesar 15% setelah dilakukan penelitian dengan latihan *push up* dan *sit up* . Dari 20 siswa, 12 siswa masuk dalam kategori Cukup – Sangat Baik dengan persentase ketuntasan klasikal 60%. Kriteria ketuntasan klasikan dianggap tuntas apabila mencapai min 76%. Sehubungan dengan hal tersebut maka penelitian pada Siklus I ini dianggap gagal dan perlu

dilakukannya Siklus II untuk lebih meningkatkan kemampuan *shooting* siswa dan memenuhi criteria ketuntasan secara klasikal.

Siklus II

Sangat Kurang	(SK)	=	1/20	X	100 %	=	5 %
Kurang	(K)	=	2/20	X	100 %	=	10 %
Cukup	(C)	=	5/20	X	100 %	=	25 %
Baik	(B)	=	7/20	X	100 %	=	35 %
Sangat Baik	(SB)	=	5/20	X	100 %	=	25 %

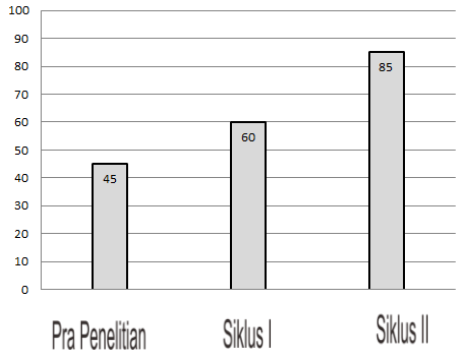
C + B + SB	=	25 + 35 + 25
	=	85 %

Dari data yang terkumpul pada Siklus II dari 17 siswa masuk dalam kategori Cukup – Sangat Baik dengan prosentase 85 % dari semua siswa yang ada dikelas. Data tersebut menunjukkan peningkatan dari Siklus I sampai dengan Siklus II sebesar 25 %. Penelitian ini dianggap berhasil karena sudah melampaui kriteria ketuntasan klasikal dan sebagian besar kemampuan *shooting* bola basket siswa kelas IX SMP Islam sudah meningkat

2. Simpulan

Penelitian yang dilakukan pada siswa kelas IX SMP Islam Grogol dianggap berhasil karena terdapat peningkatan Tes *shooting* pada siswa kelas IX dengan benar.

Grafik peningkatan Tes *shooting* siswa kelas IX SMP Islam Grogol



IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rieneka Cipta.

Danny Kosasih. (2008). Teknik Dasar Bola Basket.

Fenanlampir Albertus, Muhyi F. Muhammad. *2015 Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET

Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.

Margono Agus, Idris Sugito. 2010 *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Sebelas Maret University Pres.

Permana Yoga Asepta dan Asyaroh Isna Hilal. 2012. *Bola Basket*. Surabaya : Wahana Ilmu.

Setiaji Heri. 2013. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Kediri: UNP Kediri

Suherman Adang. 2000. *Dasar - Dasar Penjaskes*. Jakarta : Departeman Pendidikan dan Kebudayaan.

Suherman Adang. *Evaluasi Pengajaran Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Tim Penyusun. 2016. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo.