

ARTIKEL

PENGARUH MODEL LATIHAN *LADDER DRILL LATERAL PUSH-UP WALK* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* BOLA BASKET DIEKSTRAKURIKULER BASKET PUTRA SMPN 2 KAUMAN TULUNGAGUNG TAHUN 2018/2019

EFFECT OF LADDER DRILL LATERAL PUSH-UP EXERCISE MODEL WALK ON PUTRA BASKETBALL BASKET EXTRACURRICULAR SKILLS ON SKILLS OF SHOOTING IN SMAN 2 KAUMAN TULUNGAGUNG IN 2018/2019



Disusun oleh:

ANDHI WIJAYANTO

NPM: 14.1.01.09.0117

Dibimbing Oleh:

1. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
2. Septyaning Lusianti, M.Pd.

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2019



**SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : ANDHI WIJAYANTO
NPM : 14.1.01.09.0117
Telepon/HP : 085853413666
Alamat Surel : andhiwijaya22@gmail.com
Judul Artikel : PENGARUH MODEL LATIHAN *LADDER DRILL LATERAL PUSH-UP WALK* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING BOLA BASKET DIEKSTRAKURIKULER BASKET PUTRA SMPN 2 KAUMAN TULUNGAGUNG TAHUN 2018/2019*

Fakultas – Program Studi : FKIP/ PENJASKESREK

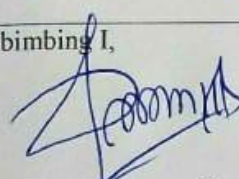
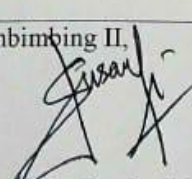
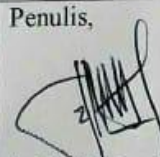
Nama Perguruann Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Alamat Perguruan Tinggi : Kampus 1 Jl.K. Achmad Dahlann No.76 Kediri

Dengan ini Menyatakan Bahwa:

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme.
- 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 bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui,		Kediri, Februari 2019
Pembimbing I,  <u>Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.</u> NIDN. 0727078804	Pembimbing II,  <u>Septyaning Lusianti, M.Pd.</u> NIDN. 0722098601	Penulis,  <u>Andhi Wijayanto</u> NPM: 14.1.01.09.0117

**PENGARUH MODEL LATIHAN *LADDER DRILL LATERAL PUSH-UP WALK*
TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* BOLA BASKET
DIEKSTRAKURIKULER BASKET PUTRA SMPN 2 KAUMAN
TULUNGAGUNGTAHUN 2018/2019**

ANDHI WIJAYANTO

NPM: 14.1.01.09.0117

FKIP-PENJASKESREK

andhiwijaya22@gmail.com

Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd¹ dan Septyaning Lusianti, M.Pd.²
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pada tanggal 17 Oktober 2017 saat kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Kauman Tulungagung ditemukan beberapa peserta ekstrakurikuler yang masih kurang dalam melakukan *shooting*, kekurangan ini bisa dilihat pada saat tes *shooting* dari semua peserta ekstrakurikuler basket laki-laki yang berjumlah 27 anak, hanya 12 anak saja yang berhasil memasukkan bola ke dalam ring. Dari segi prestasi, pada kejuaraan bola basket yang diikuti oleh pelajar tingkat menengah pertama, SMPN 2 Kauman Tulungagung hanya bisa masuk ke semi final, sedangkan target dari pelatih adalah sampai ke final. Kekurangan ini menjadi perhatian untuk bisa dimaksimalkan dengan menggunakan program latihan, seperti halnya meningkatkan latihan kekuatan otot lengan dengan memberikan program latihan *ladder drill lateral push-up walk* guna menunjang keberhasilan saat melakukan *shooting*. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan teknik penelitian adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Kauman Tulungagung yang berjumlah 10 siswa putra yang diambil menggunakan teknik *total sampling*, sehingga jumlah siswa putra yang berjumlah 10 anak. Instrumen yang digunakan adalah tes *shooting free throw* yaitu *shooting* sebanyak 5 kali dari Saichudin (2018: 6). Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji-t dengan signifikan 5%.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa: Latihan *ladder drill lateral push-up walk* berpengaruh signifikan terhadap *shooting* bola basket di ekstrakurikuler basket putra SMPN 2 Kauman Tulungagung Tahun 2018/2019. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis uji-t diperoleh $t_{hitung} = 6,091$ dengan t_{tabel} tingkat signifikan 5% $df = 9$ sebesar 2,262. Jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $sig. 0,000 < 0,05$, maka H_0 diterima. Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain basket untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam meningkatkan latihan *ladder drill lateral push-up walk* dengan alat *ladder drill* sehingga mampu dalam melakukan *shooting* bola basket

Kata kunci: latihan ladder drill, shooting.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga bola basket pertama kali dikenalkan di Negara Amerika Serikat pada tahun 1891 dari sebuah sekolah pelatihan fisik (Young Men's Christian Association). Pada awalnya permainan bola basket dimaksudkan sebagai olahraga rekreasi saja, dengan sedikit peraturan dan ketentuan. Satu abad kemudian permainan tersebut telah dimainkan dan dinikmati oleh masyarakat diseluruh dunia (Agus Salim, 2007:9). Saat ini permainan bola basket semakin berkembang dan juga semakin digemari baik di Indonesia maupun diseluruh dunia. Karena permainan ini merupakan salah satu olahraga yang paling banyak diminati khususnya di kalangan remaja. Sejalan dengan perkembangan bola basket, banyak sekali klub bola basket yang mengikuti turnamen kejuaraan antar sekolah. Ini merupakan salah satu bukti bahwa bola basket sudah berkembang pesat dan banyak diminati khususnya di kalangan pelajar. Disisi lain pemerintah juga ikut berperan memberikan perhatian serta dukungan untuk olahraga bola basket demi tercapainya prestasi dikalangan pelajar dengan menyelenggarakan kompetisi-kompetisi bola basket di tingkat pelajar dalam lembaga pendidikan mulai dari tingkat

kabupaten/kota, karesidenan, provinsi hingga tingkat nasional. Induk dari olahraga bola basket ini adalah PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Induk olahraga bola basket ini dibawah naungan Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga yang setiap tahunnya menyelenggarakan kejuaraan basket tingkat daerah.

Dewasa ini olahraga bola basket telah menjadi olahraga yang sangat kompetitif dengan peraturan yang semakin lengkap yang diberlakukan untuk seluruh dunia. Meskipun demikian, inti dari permainan bola basket cukup sederhana, yaitu satu permainan antara dua tim masing-masing tim saling melempar bola kedalam ring atau jala basket tim lawan untuk mencetak atau mendapatkan nilai (skor) (Salim, 2007:9-10). Mereka yang bermain bola basket dapat menempati posisi mana pun di lapangan yang tidak ditempati oleh pemain lawan serta bisa mengarahkan bola dari posisi mana saja. Para pemain juga boleh berusaha untuk mendapatkan serta menguasai bola ketika permainan sedang berlangsung. Untuk itu dalam permainan ini diperlukan partisipasi yang maksimal dimana para pemainnya terus-menerus terlibat dalam permainan.

Adapun komponen kondisi fisik yang masuk di dalam *shooting*, yaitu ketepatan atau *accuaracy*, adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas, terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai. Misalnya dalam menembak, memasukkan bola dalam bola basket, Pitchur dalam *soft-ball*, tendangan gawang dan lain-lain (Mochamad Sajoto, 1988:59). Adapun komponen kondisi fisik lainnya yang ada didalam *shooting* yaitu kekuatan atau *strenght*. Kekuatan atau *strenght* adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlit pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu (Mochamad Sajoto, 1988:58). Pada tanggal 17 oktober 2017 saat kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Kauman ditemukan beberapa peserta ekstrakurikuler yang masih kurang dalam melakukan *shooting*, kekurangan ini bisa dilihat pada saat tes *shooting* dari semua peserta ekstrakurikuler basket laki-laki yang berjumlah 27 anak, hanya 12 anak saja yang berhasil memasukkan bola kedalam ring. Dari segi prestasi, pada kejuaraan bola basket yang diikuti oleh pelajar tingkat pelajar menengah

pertama, SMP 2 Kauman hanya bisa masuk ke semi final, sedangkan target dari pelatih adalah sampai ke final. Kekurangan ini menjadi perhatian untuk bisa dimaksimalkan dengan menggunakan program latihan, seperti halnya meningkatkan latihan kekuatan otot lengan dengan memberikan program latihan *ladder drill drill lateral push-up walk* guna menunjang keberhasilan saat melakukan *shooting*.

Dari permasalahan diatas peneliti ingin melakukan penelitian pada peserta ekstrakurikuler basket SMPN 2 Kauman mengenai pengaruh model latihan *ladder drill lateral push-up walk* terhadap keterampilan *shooting* bola basket. Untuk mengetahui permasalahan tersebut peneliti tersebut mengambil judul “Pengaruh model latihan *ladder drill lateral push-up walk* terhadap keterampilan *shooting* bola basket di ekstrakurikuler basket putra SMPN 2 Kauman Tulungagung tahun 2018/2019”.

II. METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena penelitian ini berhubungan dengan angka Toto Syatori Nasehudin dan Nanang Gozali, (2015: 68). Penelitian ini menggunakan teknik eksperimen.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putra di SMPN 2 Kauman Tulungagung dengan jumlah 10 anak. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta basket putra sebanyak 10 anak. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik sampling jenuh menurut Dedhy Yuliawan Dan Rendhitya Prima Putra (2017:9).

Penelitian dilaksanakan di SMPN 2 KAUMAN yang beralamat di Jl Srahah 36 Kauman Tulungagung, Karanganom, Kec. Kauman, Kab. Tulungagung Prov. Jawa Timur. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen tes keterampilan teknik dasar bola basket 1 pendidikan jasmani & kesehatan 2018 off bb dari Saichudin. Dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *free throw*. Tes *shooting* adalah satu tes keterampilan bola basket yang harus dilakukan. Karena *shooting* merupakan keterampilan yang harus dimiliki untuk memasukkan bola baik dari jarak jauh dan dekat dengan cara *shooting*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan ketentuan melakukan uji prasyarat analisis data uji normalitas dan homogenitas.

III. HASIL DAN SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan bahwa: Ada pengaruh latihan *ladder drill lateral push-up walk* terhadap keterampilan *shooting* bola basket di ekstrakurikuler basket putra SMPN 2 Kauman Tulungagung Tahun 2018/2019. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis uji-t diperoleh $t_{hitung} = 6,091$ dengan t_{tabel} tingkat signifikan 5% $df = 9$ sebesar 2,262. Jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan sig. $0,000 < 0,05$, maka H_0 diterima.

Latihan *Ladder Drill Lateral Push-Up Walk* menurut pendapat Irwan Setiawan (2015: 28) adalah, “pelatihan dengan menggunakan sebuah alat *fitness* berupa tangga dimana nantinya seorang atlet berlari, melompat, dan meloncat dengan pergerakan kakinya dengan cepat melewati tangga tersebut sehingga dapat membantu mengembangkan kecepatan dan kelincahan atlet”. Sedangkan metode yang diajarkan adalah latihan *ladder feet lateral push-up* adalah metode latihan *push-up* yang dimodifikasi dan dikombinasikan dengan menggunakan alat bernama *ladder drill*. Latihan *ladder drill* termasuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan. Hal ini sesuai dengan pendapat Reynolds dalam Hadi (2016:226) mengatakan bahwa “*ladder*

drills atau tangga latihan adalah cara yang terbaik dan menyenangkan untuk mengajarkan keterampilan gerak. Meskipun gerakan linear dan lateral adalah biomekanik sederhana, dengan kombinasi gerak ini dapat menjadi kompleks”.

Salah satu komponen keterampilan/skill pemain yang dapat dilihat yaitu dengan melakukan latihan *ladder feet lateral push-up* yang dimodifikasi dan dikombinasikan dengan menggunakan alat bernama *ladder drill*. Scheunemann dalam Hadi (2016:226) menyatakan bahwa teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung dengan stamina yang prima. Hal ini artinya, seorang pemain yang baik saat bermain selain menguasai teknik, pemain juga harus menguasai fisik yang baik karena dua unsur tersebut masuk kelengkapan dalam mencapai prestasi suatu cabang olahraga yang salah satunya adalah bola basket.

Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet atau pemain meningkatkan keterampilannya semaksimal mungkin. Dengan melakukan latihan yang sistematis, terstruktur, berulang-ulang, dan jumlah beban latihan kian hari kian meningkat, akan mampu menghasilkan tujuan dari latihan yang dilakukan. Selain itu,

Budiwanto (2012:35) menjelaskan “cara mengembangkan kecepatan dan kelincahan ialah dengan latihan berulang-ulang gerakan dengan frekuensi yang banyak, meningkatkan kecepatan dan kelincahan gerakan. Hasil Irwan Setiawan (2015:29) menunjukkan bahwa ada pengaruh metode latihan *Ladder 1 feet lateral push-up* dan *ladder 2 feet lateral push-up* terhadap kekuatan dan *power* otot lengan terhadap *shooting*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian tersebut, bahwa metode latihan *Ladder 1 feet lateral push-up* dan *ladder 2 feet lateral push-up* terbukti dapat meningkatkan kekuatan dan *power* otot lengan terhadap *shooting*.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa kelebihan dari latihan *ladder feet lateral push-up* adalah metode latihan *push-up* yang dimodifikasi dan dikombinasikan dengan menggunakan alat bernama *ladder drill* yaitu siswa memperlihatkan hasil peningkatan yang lebih baik setiap minggunya, sehingga latihan teknik ini memicu siswa untuk lebih meningkatkan kemampuannya menggunakan otot lengan menjadi lebih baik. Dari hasil latihan sebelum diberikan latihan atau hasil repetisi awal siswa rata-rata memperoleh nilai sebanyak 15 kali *push-up* sedangkan hasil peningkatan pada minggu kedua dengan diberikan teknik latihan ini memperoleh nilai rata-

rata sebanyak 16 dan pada minggu ke empat mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata sebanyak 18 dengan demikian bahwa peningkatan rata-rata yaitu sebanyak 2 (lampiran 4). Dari hasil latihan *ladder feet lateral push-up* adalah metode latihan *push-up* yang dimodifikasi dan dikombinasikan dengan menggunakan alat bernama *ladder drill* dapat meningkatkan kekuatan pada otot lengan terhadap hasil *shooting* bola basket. Dengan demikian bahwa latihan fisik sangat dibutuhkan saat belajar taktik, teknik dan memiliki mental yang kuat. Budiwanto (2012:28) mengatakan “melatih fisik yang baik untuk menunjang teknik dan taktik harus mengandung suatu unsur seperti kekuatan, ketahanan, keseimbangan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi dan ketepatan”. Seseorang yang sudah terlatih dan nutrisinya terpenuhi, dimana nantinya seorang atlet berlari, melompat, dan meloncat dengan pergerakan kakinya dengan cepat melewati tangga tersebut maka mempunyai sistem energi yang kuat sehingga dapat menguasai keterampilan *shooting* bola basket dengan baik dan benar.

Dari hasil kategori skor hasil pretest *shooting* bola basket dengan latihan *ladder drill lateral push-up walk* bahwa hasil yang diperoleh masih kurang maksimal dengan perolehan

skor tertinggi berada pada kategori kurang sedangkan hasil *posttest shooting* bola basket dengan latihan *ladder drill lateral push-up walk* bahwa hasil yang diperoleh sudah meningkat bila dibandingkan sebelum diberikan latihan *ladder drill lateral push-up walk* pada kategori kurang meningkat menjadi cukup.

Berdasarkan hasil peningkatan ini maka latihan *ladder feet lateral push-up* adalah metode latihan *push-up* yang dimodifikasi dan dikombinasikan dengan menggunakan alat bernama *ladder drill* dapat diterapkan pada siswa dalam meningkatkan ketrampilan *shooting* bola basket yang telah dilakukan dan terbukti efektif, hal ini dapat dibuktikan dari hasil peningkatan setiap minggunya artinya siswa mampu mengembangkan latihan ini sehingga dapat meningkatkan hasil yang maksimal.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).

Hadi, dkk. 2016. Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol 26 No 1. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. (Online), tersedia: journal.um.ac.id/index.php/pendid

[ikan-jasmani/article/download/7748/3566](https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/ikan-jasmani/article/download/7748/3566)
diunduh 30 Oktober 2018.

Khoeroen, N. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta Timur: Anugrah.

Nasehudin.T.S & Gozali, N. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV. Pustaka Setia.

Salim, A. 2007. *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: Jembar.

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang.

Setiawan, I. 2015. Pengaruh Metode Latihan Ladder 1 Feet Lateral Push-up dan Ladder 2 Feet Lateral Push-up Terhadap Kekuatan Dan Power Otot Lengan. *Tesis*. Surabaya. UNESA.

Yuliawan, D. & Putra, R.A. 2017. *Statistika Dasar*. Yogyakarta.