

## ARTIKEL

# PENGARUH MODEL LATIHAN *PUSH-UP CLOSE GRIP* DAN *WIDE GRIP* TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN PEMAIN BOLA BASKET PUTRA SMA NEGERI 1 PUNCU KAB.KEDIRI



Oleh:

**WAWAN KUSWANTORO**

**NPM: 14.1.01.09.0470**

**Dibimbing oleh :**

1. Rendhitya Prima Putra, M.Pd  
NIDN. 0714078903
2. Yulingga Nanda Hanief, M.Or.  
NIDN. 0701079001

**PROGRAM STUDI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA**

**UN PGRI KEDIRI**

**2019**

**SURAT PERNYATAAN**  
**ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**


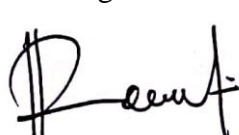

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Wawan Kuswantoro  
NPM : 14.1.01.09.0470  
Telepon/HP : 082231903087  
Alamat Surel (Email) : [wawankus19@gmail.com](mailto:wawankus19@gmail.com)  
Judul Artikel : Pengaruh Model Latihan *Push Up*, *Close Grip*, dan *Wide grip* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pemain Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Puncu Kab. Kediri.  
Fakultas – Program Studi : FKIP - Penjaskesrek  
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri  
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri, Jawa Timur

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 bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 18 februari 2019
Pembimbing I  <u>Yulingga Nanda Hanief, M.Or.</u> NIDN: 0701079001	Pembimbing II  <u>Rendhitya Prima Putra, M.Pd</u> NIDN. 0714078903	Penulis,  <u>Wawan Kuswantoro</u> NPM: 14.1.01.09.0470

**PENGARUH MODEL LATIHAN *PUSH-UP CLOSE GRIP* DAN *WIDE GRIP*  
TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN PEMAIN BOLA BASKET PUTRA SMA  
NEGERI 1 PUNCU KAB.KEDIRI**

**WAWAN KUSWANTORO**

**NPM: 14.1.01.09.0470**

**FKIP – Penjaskesrek**

[wawankus19@gmail.com](mailto:wawankus19@gmail.com)

Nama Dosen pembimbing

1. Yulingga Nanda Hanief, M.Or.
2. Rendhitya Prima Putra, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan (1) untuk mengetahui adanya pengaruh model latihan *push up close grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab.Kediri. (2) untuk mengetahui adanya pengaruh model latihan *push up wide grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab.Kediri. (3) untuk mengetahui model latihan manakah yang lebih baik antara model latihan *push up close grip* dan *wide grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab.Kediri. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Teknik sampling menggunakan teknik *total sampel*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain putra bolabasket SMA Negeri 1 Puncu yang beranggotakan 20 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain putra bolabasket SMA Negeri 1 Puncu yang beranggotakan 20 siswa.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah dengan tes *push up*. Didalam uji normalitas sampel berdistribusi normal, sedangkan pada uji homogenitas sampel homogen. Teknik analisis yang digunakan adalah *Paired Samples T-Tes* dan *Independent Samples T-Tes*.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh model latihan *push up close grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab.Kediri cenderung meningkat. (2) Ada pengaruh model latihan *push up wide grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab.Kediri cenderung meningkat. (3) Pengaruh latihan *push up wide grip* lebih meningkat terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab.Kediri.

Kata Kunci: *Push Close Grip*, *Push Up Wide Grip*, Kekuatan Otot Lengan, Basket

## LATAR BELAKANG

Dalam perkembangan bolabasket sudah menunjukkan perkembangan yang cukup maju. Hal ini ditandai dengan perkembangan cabang olahraga bolabasket yang hampir menyeluruh baik di instansi sekolah ataupun di lingkungan perusahaan. Hal tersebut ditandai dengan beberapa kejuaraan cabang olahraga bolabasket baik untuk kalangan pelajar atau pun *club-club* dengan sponsor perusahaan salah satunya yang dinaungi oleh Perbasi Cup Kabupaten Kediri.

Menurut peraturan Buku Pintar Basket (2017) bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh regu, yang terdiri atas lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukan bola kedalam keranjang lawan, mencegah mencetak angka, bola dioper, digelindingkan, atau dipantulkan kesegala arah, sesuai dengan peraturan.

Pada dasarnya permainan dan olahraga bolabasket cukup sederhana dan mudah dipraktikkan, penuh dengan tantangan, menarik dan mengasyikkan untuk dimainkan bersama. Permainan dan olahraga bolabasket tidak hanya bisa dijadikan ajang untuk mengembangkan diri dan kerjasama dengan teman satu tim, tetapi juga untuk pengembangan kecerdasan emosional, kebugaran tubuh dan lebih-lebih lagi untuk prestasi serta sebagai gaya hidup.

Disamping itu pula wadah pembinaan olahraga bolabasket untuk kalangan pelajar adalah melalui berbagai kejuaraan-kejuaraan untuk pelajar dari mulai tingkat SD, SMP, dan SMA bahkan sampai pada tingkat perguruan tinggi. Dalam permainan bolabasket terdapat tujuh macam teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu (a) teknik melempar, (b) menangkap, (c) menggiring bola (d) menembak, (e) gerak berporos, (f) *Pivot* tembakan, (g) *lay up* dan (h) menyerah *rebound*. Dari masing-masing teknik dasar tersebut memiliki fungsi peranan yang disesuaikan dengan sifat dari permainan bolabasket yang cepat dan dinamis. Dalam permainan bolabasket, terdapat beberapa unsur yang mempengaruhi diantaranya yaitu daya tahan, kelincahan, kelentukan, kecepatan, koordinasi, dan kekuatan.

Setiap siswa memiliki kelincahan dan kekuatan otot lengan yang berbeda-beda dengan keterampilan dasar bermain bolabasket. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik dan benar, setiap siswa harus menguasai ketrampilan dasar bola basket yang

terdiri mengoper bola, menggiring bola, menembak dan olah kaki. Kekuatan otot lengan dalam permainan bolabasket sangat dibutuhkan sekali, terutama diwaktu melakukan *dribble* dan masih banyak lagi.

Dengan meningkatkan kekuatan otot lengan, maka tenaga yang dipakai dalam melakukan suatu gerakan menjadi lebih efisien, sebab tenaga yang disalurkan ketika itu sudah diatur sesuai yang dibutuhkan. Hal tersebut akan memberikan keuntungan terhadap gerakan yang dilakukan oleh otot lengan. Kaitannya dengan kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan dapat membantu pemain dalam permainan bolabasket yang lebih bagus dan dinamis.

Pada saat observasi dilapangan adanya kejanggalan pada ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 1 PUNCU, yaitu kurangnya teknik pada kekuatan otot lengan pada *dribble* dan *shooting*. Maka peneliti melakuakan *pretest* untuk mengetahui apakah kekuatan otot lengan siswa tersebut kurang, dan berdasarkan *pretes* yakni dengan tets *push up close grip* dan *wide grip* dengan hasil yang diharapkan dengan rasio kurangnya dari minimal dari test. Maka peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan

yang berjudul Pengaruh Model Latihan Push Up Close Grip dan Wide Grip Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pemain Bola Basket SMA Negeri 1 PUNCU Kab. Kediri.

## METODE

Penelitian menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data berupa angka angka dan analisis menggunakan statistik.

Menurut (Sugiyono,2008:14) penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positif digunakan untuk penelitian pada populasi atau sampel tertentu teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan cara *simple random sampling*, pengumpulan datanya menggunakan instrumen penelitian dengan analisis data bersifat kuantitatif statistik tujuannya untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Jenis penelitian ini adalah termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan eksperimen.

## HASIL DAN KESIMPULAN

Dalam penelitian ini latihan *push-up* yang digunakan adalah latihan *push-up close grip* dan *wide grip* pada pemain bola basket putra. Analisis data *postes* menunjukkan bahwa nilai rata-rata *posttest push up wide grip* lebih tinggi dari nilai rata-rata *posttest push up close grip*, hal ini terlihat dari rata-rata *posttest push up*

*wide grip* sebesar 35,10 dan nilai rata-rata *posttest push up close grip* sebesar 34,30.

### 1. Hipotesis Pertama

Dengan uji *Paired Samples T-Tes* untuk melihat bagaimana kekuatan otot pemain bola basket putra pada model latihan *push up close grip*. Berikut ini hasil dari uji *Paired Samples T-Tes*:

**Tabel 4.10**

**Hasil Uji *Paired Samples Test* pada *Push Up Close Grip***

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
1. <i>Pretest Push Up Close Grip</i> - <i>Posttest Push Up Close Grip</i>	9.900	2.726	.862	-11.850	-7.950	11.483	9	.000

#### a. Hipotesis

$H_0$  = Tidak ada pengaruh model latihan *push up close grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab. Kediri cenderung menurun.

$H_1$  = Ada pengaruh model latihan *push up close grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab. Kediri cenderung meningkat.

#### b. Keputusan Uji

Taraf signifikansi  $\alpha = 5\%$

Jika  $Sig. (2 - tailed) < \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, atau sebaliknya.

Berdasar tabel 4.10 terlihat bahwa nilai signifikansi 5% diperoleh  $Sig. (2 - tailed) < \alpha$  taraf signifikansi 5%, yaitu  $0,00 < 0,05$ . Sehingga  $H_0$  ditolak, yaitu “Ada pengaruh model latihan *push up close grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab. Kediri cenderung meningkat”

### 2. Hipotesis Kedua

Dengan uji *Paired Samples T-Tes* untuk melihat bagaimana kekuatan otot pemain bola basket putra pada model latihan *push up wide grip*. Berikut ini hasil dari uji *Paired Samples T-Tes*:

**Tabel 4.11**

**Hasil Uji *Paired Samples Test* pada *Push Up Wide Grip***

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
1. <i>Pretest Push Up Wide Grip</i> - <i>Posttest Push Up Wide Grip</i>	11.300	1.767	.559	-12.564	-10.036	20.223	9	.000

Dengan uji *Independent Samples T-Tes* untuk melihat mengetahui model latihan manakah yang lebih baik antara model latihan *push up close grip* dan *wide grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra. Berikut ini hasil dari uji *Independent Samples T-Tes*:

**a. Hipotesis**

$H_0$  = Tidak ada pengaruh model latihan *push up wide grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab.Kediri cenderung menurun.

$H_2$  = Ada pengaruh model latihan *push up wide grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab.Kediri cenderung meningkat.

**b. Keputusan Uji**

Taraf signifikansi  $\alpha = 5\%$

Jika  $Sig.(2 - tailed) < \alpha$  (0,05), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_2$  diterima, atau sebaliknya.

Berdasar tabel 4.11 terlihat bahwa nilai signifikansi 5% diperoleh  $Sig.(2 - tailed) <$  taraf signifikansi 5%, yaitu  $0,00 < 0,05$ . Sehingga  $H_0$  ditolak, yaitu “Ada pengaruh model latihan *push up wide grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab. Kediri cenderung meningkat”

**3. Hipotesis Ketiga**

**Tabel 4.12**

**Hasil Uji *Independent Samples Test***

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
Push ups	Equal variances assumed	.169	.686	-3.620	18	.002	-3.000	.829	-4.741	-1.259
	Equal variances not assumed			-3.620	17.925	.002	-3.000	.829	-4.741	-1.259

**a. Hipotesis**

$H_0$  = Pengaruh latihan *push up close grip* lebih meningkat terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab.Kediri.

$H_3$  = Pengaruh latihan *push up wide grip* lebih meningkat terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab.Kediri.

**b. Keputusan Uji**

Taraf signifikansi  $\alpha = 5\%$

Jika  $Sig.(2 - tailed) < \alpha$  (0,05), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_3$  diterima, atau sebaliknya.

Berdasar tabel 4.12 terlihat bahwa nilai signifikansi 5% diperoleh  $Sig.(2 -$



*tailed*) < taraf signifikansi 5%, yaitu  $0,02 < 0,05$ . Sehingga  $H_0$  ditolak, yaitu “Pengaruh latihan *push up wide grip* lebih meningkat terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab.Kediri”.

## PEMBAHASAN

1. Berdasarkan tabel 4.7 terlihat bahwa rata-rata pada *posttest push-up close grip* sebesar 32,10, nilai *minimum* sebesar 29, nilai *maximum* sebesar 35. Dan berdasarkan tabel 4.10 dapat dilihat bahwa dengan nilai signifikansi 5% diperoleh *Sig. (2 – tailed)* < taraf signifikansi 5%, yaitu  $0,00 < 0,05$ . Sehingga  $H_0$  ditolak sehingga “Ada pengaruh model latihan *push up close grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab. Kediri cenderung meningkat”. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Febryangga Vernando Agustira (2018) bahwa ada pengaruh dari latihan *push up rotation* terhadap kekuatan otot lengan cenderung meningkat.
2. Berdasarkan tabel 4.9 terlihat bahwa rata-rata pada *posttest push-up wide grip* sebesar 35,10, nilai *minimum* sebesar 32, nilai *maximum* sebesar 38. Dan berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi 5% diperoleh

*Sig. (2 – tailed)* < taraf signifikansi, yaitu  $0,00 < 0,05$ . Sehingga  $H_0$  ditolak, yaitu “Ada pengaruh model latihan *push up wide grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab. Kediri cenderung meningkat”. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Febryangga Vernando Agustira (2018) bahwa ada pengaruh dari latihan *clap push up* terhadap kekuatan otot lengan cenderung meningkat.

3. Berdasarkan tabel 4.7 terlihat bahwa rata-rata pada *posttest push-up close grip* sebesar 32,10 dan tabel 4.9 terlihat bahwa rata-rata pada *posttest push-up wide grip* sebesar 35,10. Kemudian berdasarkan tabel 4.12 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi 5% diperoleh *Sig. (2 – tailed)* < taraf signifikansi 5%, yaitu  $0,02 < 0,05$ . Sehingga  $H_0$  ditolak, yaitu “Pengaruh latihan *push up wide grip* lebih meningkat terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab.Kediri”. Dengan kata lain, latihan *push up wide grip* lebih meningkat terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra dibandingkan dengan latihan *push up close grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra.

Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Febryangga Vernando Agustira (2018) bahwa pengaruh *latihan*



*clap push up* lebih meningkat terhadap kekuatan lengan dalam bola basket ekstra bola basket SMPN 1 Prambon, yang berarti terdapat model latihan yang lebih meningkat terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra.

## SIMPULAN

1. Ada pengaruh model latihan *push up close grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab.Kediri cenderung meningkat.
2. Ada pengaruh model latihan *push up wide grip* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Puncu Kab.Kediri cenderung meningkat
3. Pengaruh latihan *push up wide grip* lebih meningkat terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 1

## DAFTAR PUSTAKA

Agustira, Febryangga V. 2018. Pengaruh Latihan Push Up Rotation dengan Latihan Clap Push Up Terhadap Kekuatan Lengan Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Prambon Nganjuk 2017/2018. *Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri*, (Online), tersedia

: [simki.unpkediri.ac.id](http://simki.unpkediri.ac.id), di unduh Oktober 2018

Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta : Anugrah.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung : Alfabeta.

Santia Ika, dkk. 2017. *Modul Pelatihan SPSS Aplikasi SPSS (Statistical Product and Service Solutions) Dalam Pengolahan Data Statistika Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika UN PGRI Kediri*. Kediri : UN PGRI Kediri.