

PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP KEMAMPUAN *CHESTPASS* BOLA BASKET SISWA SMP NEGERI 40 PALEMBANG

Akhirun Meidiansa, Perabunita
Universitas PGRI Palembang
veranithav@gmail.com

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *chest pass*, sehingga tidak adanya kekuatan dalam melakukan gerakan. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang?. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang. Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menggunakan rancangan *Pre-test and Post-test Group*. Sampel dalam penelitian ini adalah 15 siswa putra. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Dari hasil penelitian dapat dilakukan uji hipotesis dengan rumus uji t. Hasil penelitian didapatkan peningkatan kemampuan *chest pass* dengan peningkatan sebesar 1,13, dilihat dari selisih rata-rata *pretest* dan *posttest* dengan persentase sebesar 6,9%. Berdasarkan analisis data pada uji t didapat $t_{hitung} > t_{tabel}$, atau $2,605 > 2,160$ dengan demikian maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan ada pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang. Kata kunci: Latihan *push-up*, *chest pass*, bola basket

THE EFFECT OF PUSH UP TRAINING TOWARD BASKETBALL CHESSPASS STUDENTS ABILITY ON STATE JUNIOR HIGH SCHOOL NUMBER 40 PALEMBANG

Abstract

The problem in this study is the students' low ability to performance on chest pass movements, so that there is no strength in making movements. In this study, the aim of this study was to determine whether the effect of push-up training on chest pass ability in extracurricular basketball games for students at SMP Negeri 40 Palembang. The purpose of this study was to determine how much influence push-up training has on the ability of chest pass in extracurricular basketball games for students at SMP Negeri 40 Palembang. The method in this research is an experimental method. Using the Pre-test and Post-test Group design. The sample in this study were 15 male students. Data collection techniques using tests and documentation. The data analysis technique used the normality test and homogeneity test. From the research results, a hypothetical test can be done with the t test formula. The results showed an increase in chest pass ability with an increase of 1.13, seen from the difference between the average *pretest* and *posttest* with a percentage of 6.9%. Based on the data analysis on the t test, it is obtained that $t_{count} > t_{table}$, or $2.605 > 2.160$, thus H_a is accepted and H_o is rejected. From this explanation, it can be said that there is an effect of push-up training on the ability of chest pass in extracurricular student basketball games at SMP Negeri 40 Palembang.

Key words: Push-up exercise, chest pass, basketball

Correspondenceauthor: Akhirun Meidiansa, Perabunita, Universitas PGRI Palembang, Indonesia. E-Mail: shugy.wahid@gmail.com



Jurnal HalamanOlahraga Nusantara licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Manusia selalu melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari, salah satunya dalam aktivitas olahraga. Setiap aktifitas manusia dalam berolahraga akan selalu melibatkan kondisi fisik didalamnya (Darti, 2018). Selanjutnya kondisi fisik merupakan salah satu satuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik dalam peningkatan maupun dalam pemeliharaan yang harus dikembangkan, selanjutnya ada beberapa komponen-komponen kondisi fisik yang mana mencakup kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Oleh karena itu, komponen-komponen kondisi fisik itu dimiliki oleh seseorang maka kondisi fisik seseorang tersebut akan maksimal dalam beraktifitas terutama dalam berolahraga.

Kemampuan adalah suatu kesanggupan dalam melakukan sesuatu. Kemampuan atau *abilities* adalah seseorang yang sudah melekat pada dirinya bakat untuk melakukan aktifitas secara fisik atau mental yang didapatkan sejak lahir, belajar, dan dari pengalaman kahidupan sebelumnya (Soehardi, 2003)

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Salah satu jenis olahraga yang mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial ialah bola basket (Rahmani, 2014). Teknik dalam permainan bola basket yaitu teknik *dribble*, *passing*, *shooting* (Salim, 2007). Seorang pemain harus menguasai teknik dasar bola basket dengan baik sehingga dapat bermain dengan optimal. Bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.

Latihan adalah memberikan stimulus (rangsangan) untuk menciptakan kebutuhan bagi tubuh untuk menyesuaikan diri (adaptasi) (Irianto, 2000). Latihan, maupun latihan aerobik, merupakan tekanan yang berbeda bagi tubuh. Latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek (Rai, Hamid, & Tsiang., 2006). Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011), latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih.

Push up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep (Widiastuti, 2011). Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan. Kemudian badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan. Posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap, setelah itu badan diturunkan dengan tetap menjaga kondisi badan dan kaki tetap lurus. Badan turun tanpa menyentuh tanah atau lantai dan dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Atmojo (1992) *push-up* adalah gerakan tumpu. Gerakan tersebut merupakan menolak kedua tangan dari kondisi tertekuk kemudian lurus mengangkat badan dari posisi tiarap menempel di lantai naik ke atas beriringan dengan lurusnya siku dan posisi badan dipertahankan tetap lurus seperti posisi awal. Berdasarkan uraian diatas, latihan *push-up* adalah suatu latihan gerakan yang dilakukan dengan menempelkan tangan dilantai lalu mengangkat badan dengan siku diluruskan, dan kembali keposisi awal secara sistematis dengan adanya peningkatan beban berupa stimulus (rangsangan) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh.

Menurut Oliver (2007), *chest pass* adalah Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk jarak pendek. Mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan dan kecermatan jarak lemparan adalah 5 sampai 7 meter (Swadesi, 2007). Selanjutnya *chest pass* adalah operan setinggi dada atau setidaknya antara pinggang dan bahu penerima, bersamaan dengan gerak pelepasan bola, berat badan di pindahkan kedepan (Mukholid, 2004).

Berdasarkan hasil observasi sementara menunjukkan bahwa di SMP Negeri 40 Palembang merupakan salah satu sekolah yang memiliki banyak prestasi dalam cabang olahraga, sekolah ini sering menjuarai banyak jenis pertandingan antar sekolah, seperti pertandingan bola voli, futsal, bulutangkis, dan bola basket. Akan tetapi menurut informasi dari guru bidang studi pendidikan jasmani di SMP Negeri 40 Palembang, prestasi yang dicapai akhir-akhir ini kurang baik terutama di dalam pertandingan bola basket, karena masih banyaknya siswa yang belum baik dalam melakukan teknik gerakan *chest pass*. Dari pengamatan peneliti dan informasi yang didapat dari guru bidang studi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, persoalan yang dihadapi siswa SMP Negeri 40 Palembang. Pada saat

sekarang ini, kemampuan *chest pass* siswa masih banyak yang rendah. Maka dari itu kemampuan *chest pass* sangatlah penting dalam permainan bola basket. Untuk itu diperlukan latihan yang baik agar dapat melakukan gerakan *chest pass* yang baik pula, salah satunya dengan cara melakukan bentuk latihan *push-up*.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, *chest pass* merupakan suatu gerakan atau teknik yang daya ledak untuk melakukan *passing* dalam permainan bola basket. Menarik untuk dicermati apakah ada pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push-Up* Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Dalam Permainan Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 40 Palembang”.

METODE

Metode penelitian adalah sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2008). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push-up* terhadap hasil peningkatan *chest pass* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 40 Palembang. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-tes and Post-test Group*. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *post-test* (Winarno, 2007). Desain penelitian *Pre-test and Post-test Group* dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \times O_2$$

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan Instrument tes. Instrument adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2008). Keberhasilan penelitian banyak ditemukan oleh instrument yang digunakan, Instrumen tes *chest pass* (Widiastuti, 2011).

Metode analisis data merupakan suatu cara yang ditempuh guna memperoleh data-data yang telah diperoleh. Analisis tersebut bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan. Teknik analisis data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah t-test. Langkah-langkahnya adalah:

1. Uji normalitas data
2. Uji homogenitas
3. Uji hipotesis (Uji t)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang pada bulan Nopember 2019. Penelitian ini diawali dengan melakukan *pretest* terhadap kemampuan *chest pass* oleh siswa, pemberian perlakuan selama 6 minggu dengan materi latihan *push-up*, dan kemudian melakukan *posttest* terhadap kemampuan *chest pass*. Dengan menggunakan desain *pretest-posttest* berfungsi untuk membandingkan sebelum dan sesudah diberi perlakuan, sehingga dapat diketahui lebih akurat perbedaannya.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, pada kelompok eksperimen yang diberi materi latihan *push-up* selama 4 minggu sebanyak 12 kali pertemuan dan di uji dengan mencari perbedaan kemampuan *chest pass* siswa sebelum dan sesudah diberi latihan *push-up*. Hasil uji-t, menunjukkan nilai t hitung sebesar 2,605 dan nilai t table sebesar 2,160, dengan nilai sig 0,021. Ternyata nilai t hitung yang diperoleh lebih besar dari t tabel, oleh karena nilai t hitung > t tabel (2,605 > 2,160), maka artinya terjadi perbedaan yang signifikan kemampuan *chest pass*. Sehingga dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa latihan *push-up* member pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang.

Pelaksanaan perlakuan latihan *push-up* pada kelompok eksperimen di atas, yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban bertambah, serta menggunakan prinsip dan tahapan latihan yang sesuai prosedur tersebut, maka terbukti nyata bahwa latihan *push-up* memberi pengaruh yang signifikan terhadap

kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang.

Hasil rata-rata *pretest* sebelum diberi perlakuan dengan metode latihan *push-up* adalah sebesar 16,27, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan latihan *push-up* selama 12 kali pertemuan adalah 17,40. Berdasarkan hasil tersebut, diperoleh selisih rata-rata *pretest* dengan *posttest* sebesar 1,31. Dari selisih rata-rata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 6,9%. Hal ini berarti bahwa hasil latihan *push-up* terhadap kemampuan *chest pass* mempunyai pengaruh sebesar 6,9%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa ada beberapa anak yang kemampuan *passing* meningkat, bahkan ada yang kemampuannya menurun. Hal ini disebabkan karena jenis penelitian yang dilakukan merupakan eksperimen semu, dimana peneliti tidak dapat memantau secara penuh kegiatan siswa di luar jadwal latihan. Sehingga kemampuan *chest pass* dapat dipengaruhi dari berbagai aspek. Siswa yang kemampuan *chest pass* meningkat lebih banyak dibanding yang tidak meningkat, dikarenakan siswa tersebut melakukan latihan di luar jadwal latihan. Sedangkan siswa yang kemampuannya menurun dikarenakan siswa tersebut mengikuti latihan kurang serius atau tidak mengikuti *treatment* beberapa kali dan siswa yang kondisi fisiknya kurang fit saat pengambilan data *posttest*. Berarti benar bahwa kemampuan *chest pass* dipengaruhi beberapa faktor. Mulai dari faktor belajar mengajar, faktor situasional, dan faktor pribadi yang paling berpengaruh.

Chest pass adalah lemparan atau umpan dua tangan yang dilakukan dari depan dada dilakukan dengan kencang sehingga luncuran bola cepat. Lemparan ini merupakan suatu kegiatan yang sangat sering digunakan di dalam permainan bola basket, dilakukan untuk memindahkan bola dari teman ke teman yang lainnya. Namun sering kali *chest pass* ini tidak terlaksana dengan baik, sehingga bola yang dioperkan tidak sampai ke sasaran atau mudah dihadang oleh lawan. Adapun yang menjadi persoalan kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain adalah lemahnya operan *chest pass* yang dilakukan sehingga sering bola tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, kurangnya kemampuan kekuatan otot

lengan yang mereka miliki masing-masing pemain menyebabkan kejadian tersebut di atas. Kejadian ini tentunya sangat merugikan tim sendiri, karena serangan yang dilakukan untuk memperoleh kesempatan melakukan *shooting* dan mendapatkan angka sehingga menjadi pemenang dalam pertandingan bola basket sangat dipengaruhi oleh keberhasilan atau kemampuan *chest pass*. Pemain bola basket sangat diharapkan memiliki kemampuan otot lengan yang baik karena semua kegiatan memainkan bola dalam permainan bola basket sangat didukung oleh kemampuan otot lengan.

Kemampuan otot lengan ini sendiri dapat ditingkatkan dengan berbagai macam metode gerakan seperti latihan *pull up* atau *chin up*, *tricep one leg*, angkat barbel dan *push-up*. Dari beberapa metode tersebut, metode *push-up* merupakan salah satu metode yang sering digunakan untuk meningkatkan kemampuan otot lengan oleh pemain basket. *Push-Up* ialah salah satu olahraga yang sangat mudah untuk dikerjakan dan tak memerlukan ruang yang lebar, *push-up* biasanya digunakan untuk membesarkan otot-otot tubuh, baik itu otot lengan, otot tangan maupun otot perut. *Push-Up* bisa anda lakukan di atas matras, lapangan, ataupun ruang kecil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang”. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji-t yang diperoleh yakni nilai t hitung yang diperoleh lebih besar dari t tabel ($2,605 > 2,160$) dan nilai sig kurang dari 0,05 ($0,021 < 0,05$). Latihan *push-up* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *chest pass* dengan peningkatan sebesar 1,13, dilihat dari selisih rata-rata *pretest* dan *posttest*. Berarti latihan *push-up* mempunyai pengaruh terhadap kemampuan *chest pass* sebesar 6,9% terhadap akurasi *passing* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 40 Palembang.

Keberhasilan melakukan *chest pass*, pada saat ketika bola digenggam dengan kuat oleh kedua tangan, saat melakukan dorongan dari depan dada dengan bantuan otot lengan serta berlanjut kedepan untuk melepas pergelangan tangan

dan lecutan jari-jari tangan sangat dibutuhkan kekuatan otot lengan keseluruhan, sehingga menciptakan daya dorong maksimal dan luncuran bola yang jauh melambung ke depan serta akurasi lemparan atau operan tepat pada sasaran atau tujuan. Oleh karena itu, disarankan kepada pelatih bola basket melatih atlitnya untuk membentuk kekuatan (kemampuan) otot lengannya dan bagi para pemain bola basket hendaknya memiliki kemampuan otot lengan yang baik sehingga dapat melakukan *chest pass* yang baik dan terarah. Hal ini salah satunya dapat dilakukan dengan metode latihan *push-up*.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, M. B. (1992). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surakarta: UNS press.
- Darti, Y. (2018). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Olahraga Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Negeri 4 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 190–202.
- Irianto, D. P. (2000). Panduan latihan kebugaran yang efektif dan aman. *Yogyakarta: Lukman Offset, 41*.
- Mukholid, A. (2004). Pendidikan Jasmani. *Surakarta: Yudistira*.
- Oliver, J. (2007). Dasar-dasar bola basket. *Bandung: Pakar Raya*.
- Rahmani, M. (2014). Buku super lengkap olahraga. *Jakarta: Dunia Cerdas*.
- Rai, A., Hamid, L., & Tsiang, H. (2006). Gaya hidup sehat fitness dan binaraga. *Jakarta: Tabloid BOLA*.
- Salim, A. (2007). Buku pintar bola basket. *Bandung: Prenada Media Group*.
- Soehardi, S., & Dr, P. (2003). Perilaku Organisasi. *Yogyakarta: BPFE UST*.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Alfabeta.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.
- Swadesi, I. (2007). *Buku Ajar Permainan Bola Basket*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.

Akhirun Meidiansa, Perabunita (2020)

Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Chestpass* Bola Basket Siswa SMP Negeri 40 Palembang

Widiastuti, W., & Pd, M. (2011). Tes dan pengukuran olahraga. *Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.*

Winarno, M. E. (2007). Research Methodology in Physical Education. *Malang: Faculty of Education, Malang State University.*