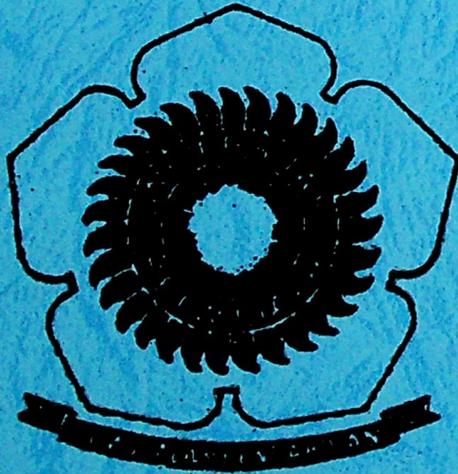


**PENGARUH LATIHAN PUSH-UP TERHADAP SHOOTING THREE POINT
BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII DI SMP NEGERI 40
PALEMBANG**

Nama : Syeh Abdul Kadir

NIM : 56081006039

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG**

2013

S

796-323 07

Sye

P

2013

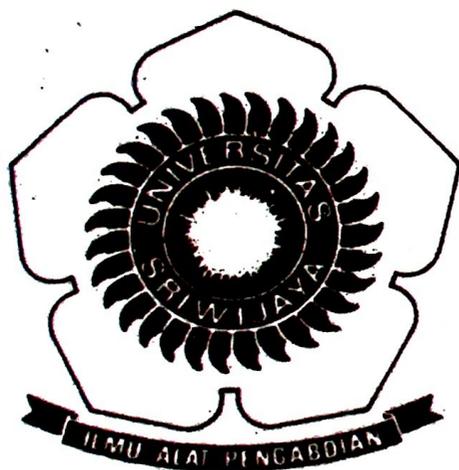
C-131430

**PENGARUH LATIHAN PUSH-UP TERHADAP SHOOTING THREE POINT
BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII DI SMP NEGERI 40
PALEMBANG**

Nama : Syeh Abdul Kadir

NIM : 56081006039

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2013**

**PENGAGRUH LATIHAN PUSH-UP TERHADAP SHOOTING THREE
POINT BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 40
PALEMBANG**

Skripsi oleh

Syeh Abdul Kadir

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006039

Progeam Study : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I



**Dr. Somakim, M.Pd.
NIP 196304061991031003**

Pembimbing II



**Dra. Hartati, M.kes
NIP 196006101985032006**

**Mengetahui,
Ketua pelaksana FKIP Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno
NIP 195508101983031005**

HALAMAN PENGESAHAN LULUSAN UJIAN

Telah di ujikan dan lulus pada

Hari : Jum'at

Tanggal : 17 Mei 2013

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Somakim, M.Pd



2. Sekretaris : Dr. Hartati, M.Kes



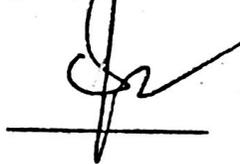
3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



4. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes



5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



Palembang, 28 Mei 2013.

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo M.Pd

NIP.195601241984031001

Kupersembahkan Untuk:

- *Ayahanda (Ahmad Alhady) dan ibunda (Seha) yang tercinta, Untuk semua kasih sayang dan Pengorbanan Yang Telah dicurahkan Kepadaku, Serta Yang Tak Pernah Lelah Mendo'akanku Setiap Saat.*
- *Saudara-saudaraku Tercinta Zakiah, Akah, Muhammad Ali, Abdullah, Yang selalu Mengharapkan Keberhasilanku Untuk meraih Cita-cita Yang Keringinkan.*
- *Seseorang Yang Spesial di Hatiku, Yang selalu Membantu dan Memberi Semangat Dalam Menyelesaikan Skripsi Ini.*
- *Seluruh Keluarga Besarku Yang Selalu Ada Bersamaku.*
- *Seluruh Dosen Penjaskes Yang Telah Membimbing, Mengajar, dan Memberi Ilmunya Padaku.*
- *Sahabat-Sahabatku Dari SD, SMP, SMA dan Kuliah Yang Selalu Bersama Dalam Suka dan Duka.*
- *Seluruh Teman-temanku Penjaskes Kampus Palembang Angkatan 2008, Apri Nelson, Muammar Haikal (kibo), azran, Edwin, Danu,*
- *Seluruh Mahasiswa Penjaskes Yang Di Palembang, Indralaya, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 200... Semangat!!!!*
- *Motto Penjaskes "Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu".*

Motto:

- *Man Jadda Wa Jada*
- *Jangan Berfikir Untuk Menjadi Yang Terbaik, Tapi Lakukanlah Yang Terbaik,*
- *Orang Pintar Adalah Orang Yang Paling Banyak Mengingat Mati Dan Bekal Untuk Mati (Hadis Nabi Muhammad SAW)*
- *"Lebih Baik Di benci Sebagai diriku Sebenarnya, Ketimbang Jadi Munafik Untuk disukai Orang".*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Tuhan pencipta alam semesta. Shalawat teriring salam tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW, serta pengikut-Nya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Somakim, M.pd dan Ibu Dra. Hartati, M.Kes., sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

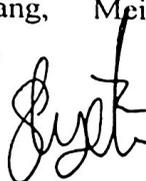
Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A., Rektor Unsri, Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D., Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Waluyo, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Bapak Okta, S.Pd. M.Si. sebagai Pamong saat penelitian, Ibu Hj. Norma Matcik, S.Pd. MM, sebagai kepala sekolah SMP Negeri40 Palembang, dan siswa SMP Negeri 40 Palembang yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, keluarga besar dan teman-teman yang tak pernah henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Mei 2013
Penulis,



SYEH ABDUL KADIR

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Idenifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan masalah	3
1.5 Tujuan dari Penelitian	3
1.6 Manfaat Peneletian.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Latihan kekuatan.....	5
2.2. Pengertian Kekuatan	5
2.3. Kekuatan Otot Lengan.....	6
2.4. Otot-Otot lengan.....	6
2.5. Pengertian Latihan Push Up.....	11
2.5. Pengertian shooting Bola Basket.....	12
2.6. Tujuan Latihan.....	13
2.7. Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Dan Menghambat latihan.....	13
2.8. Kerangka Berfikir	14
2.9. Hipotesis.....	14

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Variabel Penelitian	15
3.1.1 Variabel Bebas.....	15
3.1.2 Variabel Terikat.....	15
3.2. Defenisi Operasional Variabel.....	15
3.3.Populasi dan Sampel.....	15
3.3.1 Populasi Penelitian.....	15
3.3.2. Sampel Penelitian.....	15
3.4. Rancang Penelitian.....	16
3.6 Program Latihan.....	17
3.7.Metode Pengumpulan Data.....	32
3.8. Analisis Data.....	33
3.8.1. Uji Normalitas Data.....	34
3.8.2. Uji Homogenias Data.....	34
3.8.3. Uji Hipotesis	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1 Hasil Tes	36
4.1.1 Gambaran Umum Lokasih Penelitian.....	36
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	36
4.1.3. Deskripsi Hasil <i>Prtest</i> Dan <i>Posttest Shooting three point</i>	36
4.1.4 Deskripsi Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	37
4.1.5. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	38
4.1.6. Deskripsi Data <i>Posttest</i> kelompok Eksperimen.....	38
4.1.7. Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	38
4.1.8. Deskripsi Data Peningkaan Latihan Push –Up.....	39
4.2. Deskripsi Data Tes.....	39
4.2.1 Data Kemampuan <i>Pretest</i> Dan <i>posttest</i> Siswa.....	39
4.3 Analisi Data Kemampuan Shooting Three Point.....	40

4.3.1. Uji Normalitas.....	40
4.3.2. Uji Homogenitas.....	41
4.4 Uji Hipotesis.....	42
4.5. Pembahasan.....	43

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	45
5.2 Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA	46
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	47
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

1. Ordinal Pairing.....	16
2. Program latihan.....	18
3. Format Penskoran Hasil <i>Shooting Three Point</i>	33
4. Deskripsi Data Kemampuan Uji Normalitas Kelompok Eksperimen.....	40
5. Data Kemampuan <i>Pretes</i> Dan <i>Posttest</i>	40
6. Hasil Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Shooting Three Point</i>	41
7. Hasil Uji Homogenitas Data Kemampuan <i>Shooting Three Point</i>	41
8. Hasil Uji Hipotesis.....	43

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1.....	6
2. Gambar 2 Otot lengan.....	8
3. Gambar Ligamet Sendi Siku	9
4. Gambar 4.....	.10
5. Gambar 5.....	10
6. Gambar 6 Push-up	11`
7. Gambar 7 Otot-Otot Saat Melakukan Shooting12

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup Penulis	1
2. Surat Usul Judul Skripsi.....	2
3. Seminar Proposal	3
4. Surat Persetujuan untuk Diseminarkan	4
5. Surat Pengesahan Proposal Telah Diseminarkan	5
6. Surat Keterangan Pembimbing dari Dekan FKIP	6
7. Surat Permohonan Bantuan untuk Melaksanakan Penelitian dari FKIP....	7
8. Surat Izin Penelitian dari DISPENPORA Palembang	8
9. Foto Sekolah Lokasi Penelitian	9
10. Foto Peneliti Bersama Sampel	10
11. Foto Latihan Push-Up	11
12. Skor Hasil Pretest Shooting Three Point Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....	12
13. Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Eksperimen.....	13
14. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen.....	14
15. Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Kontrol.....	15
16. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen.....	16
17. Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok Kontrol.....	17
18. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen.....	18

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Peningkatan *Shooting Three Point* Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII di SMP Negeri 40 Palembang”. Permasalahan Yang dikaji dalam penelitian ini adalah apakah Latihan Push Up Berpengaruh Terhadap Hasil *Shooting Three Point* Pada Permainan Bola Basket Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 40 Palembang. Metode Penelitian Yang digunakan Adalah Metode Eksperimen Murni (*True Eksperimental Research*). Hipotesis Dalam Penelitian ini Adalah “Latihan *Push-Up* Berpengaruh Terhadap hasil *Shooting Three Point* Pada Permainan Bola Basket Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 40 Palembang. Populasi Dalam Penelitian Ini Adalah Seluruh Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 40 Palembang Yang Berjumlah 30 Siswa Dan Diambil Seluruhnya Dari Populasi Untuk Dijadikan Sampel Penelitian Dengan Cara ordinal Pairing Yaitu 15 Siswa Menjadi Kelompok Eksperimen Yang Diberi Perlakuan Latihan Push-Up dan 15 Siswa Menjadi Kelompok Kontrol Sebagai Kelompok Pembanding Yang Tidak diberi Perlakuan. Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu ternyata kelompok eksperimen mengalami peningkatan. Berdasarkan analisis, bahwa latihan Push-Up berpengaruh terhadap hasil *Shooting Three Point* Pada Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP 40 Palembang.

Kata Kunci : Latihan Push-Up



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Siswa adalah sekelompok orang dengan usia tertentu yang belajar baik secara kelompok atau perorangan. Siswa juga disebut murid atau pelajar. Ketika kita bicara mengenai siswa maka fikiran kita akan tertuju kepada siswa di lingkungan sekolah, baik sekolah dasar maupun menengah. Di lingkungan sekolah dasar masalah-masalah yang muncul belum begitu banyak, Tetapi ketika memasuki lingkungan sekolah menengah pertama maupun menengah atas maka banyak sekali masalah – masalah yang muncul karena anak atau siswa sudah menempati masa remaja. Siswa sudah mulai berfikir tentang dirinya, Bagaimana keluarganya, teman-teman pergaulannya dan sebagainya. Hal inilah yang harus diperhatikan oleh pihak sekolah, Contoh kecil misalnya ketika menuju sekolah, seorang anak membawa beban emosional tertentu, mungkin masalah pribadi atau masalah keluarga yang berpotensi menghalanginya masuk sekolah. Jadi, kalau di sekolah ia tidak mendapatkan pengarahan dan perhatian yang memadai, bahkan ia dibenturkan pada perintah-perintah dan kewajiban-kewajiban yang keras maka ia akan melanggar peraturan sekolah. Biasanya hal itu nampak dalam hal sebagai berikut: 1.) Kabur dari sekolah pada waktu jam sekolah belum habis .2) Absen terus-terusan, atau terlambat dari waktu-waktu pelajaran yang telah ditentukan. 3) Melakukan pelanggaran di lingkungan sekolah. Dengan ini apakah ada potensial siswa untuk permainan ekstrakurikuler basket disekolah tentang teknik dasar shooting bola basket. Setelah mempelajari tentang passing dan dribble maka pada kesempatan ini saya sebagai peneliti ingin berbagi pengetahuan mengenai teknik dasar bola basket Shooting. Shooting dalam bola basket adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. dan push – up diartikan olahraga yang mehan tubuh atau badan yang menggunakan tangan dan olah raga ini memperkuat tangan atau lengan yang stamina para olaragawan, untuk kuat dalam menghadapi tenaga yang membentuk tangan, jika sering melatih otot tangan ini dengan push – up,

para siswa bisa memperkuat lengannya, bahkan para siswa bisa mengangkat tubuhnya sendiri tergantung seberapa berat badan tubuh. Olahraga ini bisa dilakukan di pekarangan sekolah, kamar, ataupun dimana para siswa sukai.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang dilakukan di SMP Negeri 40 Palembang. Diketahui untuk perlengkapan permainan basket yang di pakai oleh para siswa maupun siswi di SMP tersebut kurang layak lagi untuk di pakai, sedangkan lapangan basket yang tidak memenuhi kriteria standar kompetensi dan masih banyak siswa yang belum mampu melakukan teknik dasar dengan benar terutama pada saat mengontrol bola. Hal ini dapat dilihat dari proses pembelajaran, teknik yang dilakukan siswa masih terdapat kesalahan. Siswa juga mengalami kesulitan dalam mengontrol dan mengarahkan bola basket ke ring. Padahal dalam proses pembelajaran mereka telah diberikan contoh mengenai teknik dasar shooting bola basket, baik teknik di tempat maupun saat berjalan. Selain itu, faktor lain yang menjadi kendala adalah fasilitas yaitu sarana bola yang kurang mendukung. Dalam keadaan ini sangat diperlukan upaya-upaya konstruktif guru dalam mengembangkan dan memberikan dukungan serta sarana dan prasarana untuk para siswa supaya bisa bermain tanpa akan menimbulkan kesulitan. Kesemuanya ini merupakan akar-akar yang menjadi landasan untuk mencapai sukses yang diharapkan. Banyak orang berpendapat bahwa untuk mencapai kesuksesan yang diharapkan seseorang harus memiliki atau lebih mengedepankan. Berdasarkan kondisi diatas, maka perlunya dilakukan penelitian terhadap kemampuan bermain bola basket. Hal ini untuk meningkatkan teknik permainan bola basket. Oleh karena itu, perlunya di terapkan strategi pembelajaran dengan menggunakan latihan *shooting three point* di smp 40 palembang. Dengan demikian, berdasarkan strategi tersebut dapat berpengaruh pada siswa putra dalam permainan bola basket hasil belajar siswa putra dalam pembelajaran bola basket. Berdasarkan hal itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Shooting Three Point Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII Di SMP Negeri 40 Palembang?"**

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pengamatan pendahuluan dan latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah pada siswa putra SMP Negeri 40 Palembang antar lain :

- 1) Lapangan bola basket yang kurang memadai untuk di pakai para siswa.
- 2) Masih banyak siswa yang belum bisa melakukan shooting dengan baik dan benar.
- 3) Bola basket yang di pakai hanya ada beberapa buah dan semuanya kurang layak untuk di pakai para siswa.

1.3. Batasan Masalah

Penulis membatasi penelitian untuk menghindari timbulnya penafsiran yang menyimpang dan untuk memudahkan penelitian serta mendapatkan hasil yang aktual. Pembatasan penelitian tersebut adalah **“Latihan Push-Up Terhadap Shooting Three Point Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII Di SMP Negeri 40 Palembang”**.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan di ungkap dalam penelitian ini :

Apakah ada pengaruh latihan push-up terhadap shooting three point pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 40 Palembang.

1.5. Tujuan Dari Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh latihan mengatur push-up terhadap shooting three point bola basket ke ring pada siswa SMP Negeri 40 Palembang.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi para siswa, pelatih/guru, dan peneliti :

- 1) Bagi para siswa dapat lebih intensif dalam melaksanakan push-up terhadap shooting bola basket ke ring lawan.
- 2) Bagi guru/pelatih dapat digunakan salah satu metode pembelajaran dalam rangka meningkatkan gerakan-gerakan kekuatan otot tangan.
- 3) Bagi universitas sriwijaya sebagai bentuk sumbang saran pemikiran bagi dunia pendidikan, juga sebagai bahan bacaan khususnya bagi mahasiswa pendidikan olahraga dan mahasiswa yang ingin melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin,A (1999) *Bola Basket kembar*, PT Rajagrafindo persada, Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian Edisi Refisi*. Jakarta L: Rineka cipta
- <http://dicksportcorner.blogspot.com/2011/06/bola-basket-tiga-teknik-dasar.html>
- [http:// www. infodiknas.com/ peningkatan –keterampilan –bermain –bola –basket – melalui–metode–duplikasi–dengan–penggunaan–multimedia–pada–siswa–kelas–vii–smp–negeri–17–kota–banda–aceh–tahun–2007/](http://www.infodiknas.com/peningkatan-keterampilan-bermain-bola-basket-melalui-metode-duplikasi-dengan-penggunaan-multimedia-pada-siswa-kelas-vii-smp-negeri-17-kota-banda-aceh-tahun-2007/)
- http:sportlan.net/drills/basketball/passing_technique/bounce-pass.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran OlahRaga*. Surakarta : LPP UNS
- Muhajir. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta : Erlangga
- Maskur Ahmad, 2006. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang
- Prianto, D. 2009. *5 jam belajar SPSS 17*. Jogjakarta : Andi
- Sajoto, M. 1995 *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi fisik dalam olahraga* / M. Sajot. Semarang :Dahara Prize
- Sugiyono. 2008. *Metode penelitian pendidkan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Soekarman. 1989 *.Dasar Olahraga Untuk Pembinaan Pelatih danAtlet*. Jakarta : PT Gelora Aksara Pratama