

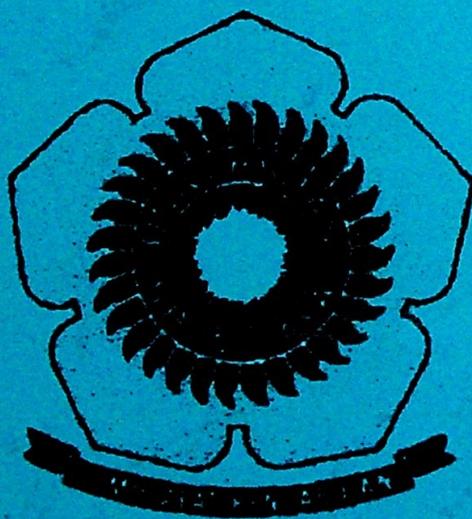
**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KEKUATAN CHEST PASS
(OPERAN DADA) BASKET SISWA PUTRA SMA N 1 INDRALAYA INDUK
KABUPATEN OGAN ILIR**

Skripsi oleh

HERRI YUSFI

Nomor Induk Mahasiswa : 06061006016

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2010**

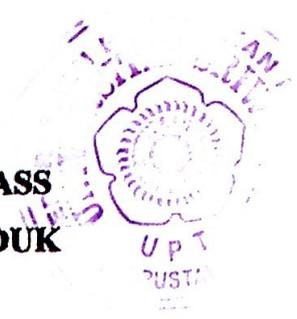
796.323 07

Her

101987

2010

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KEKUATAN CHEST PASS
(OPERAN DADA) BASKET SISWA PUTRA SMA N 1 INDRALAYA INDUK
KABUPATEN OGAN ILIR**

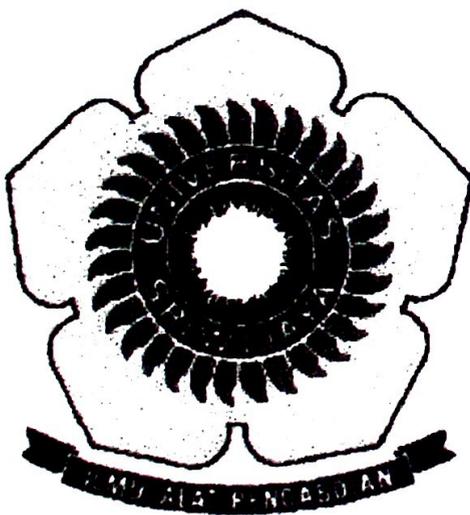


Skripsi oleh

HERRI YUSFI

Nomor Induk Mahasiswa : 06061006016

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2010**

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEKUATAN *CHEST PASS*
(OPERAN DADA) BASKET SISWA PUTRA SMA NEGERI 1 INDRALAYA
INDUK KABUPATEN OGAN ILIR**

Sripsi Oleh

HERRI YUSFI

Nomor Induk Mahasiswa 06061006016

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk program Strata 1

Pembimbing 1


Drs. Meirizal Usra, M. Kes

NIP 196105281987021003

Pembimbing 2


Drs. Syafarudin, M. Kes

NIP 195909051987031004

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Drs. Meirizal Usra, M. Kes
NIP 196105281987021003

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 12 November 2010

TIM PENGUJI

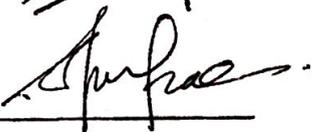
Ketua : Drs. Meirizal Usra, M. Kes



Sekretaris : Drs. Syafarudin, M. Kes



Anggota : Drs. Afrizal, M. Kes



Anggota : Drs. Muhaimin



Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M. Pd



Mengetahui :

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M. Kes

NIP. 196105281987021003

Alhamdulillah, berkat Rahmat dan Ridho Allah SWT sehingga skripsi ini dapat terselesaikan serta kuperpanjangkan selalu puja dan puji untuk Nabi Besar Muhammad saw, skripsi ini ku persembahkan untuk:

- ❖ *Kedua orang tua ku yang tercinta yang senantiasa mendoakanku dengan sepenuh hati, selalu memotivasi hidupku serta selalu memfasilitasi hidupku lebih dari cukup. Aku sayang kalian..*
- ❖ *Adik-adikku yang tercinta (Hardi, Sari, Nabila), terima kasih selama pembuatan skripsi ini kalian sudah menghibur dan selalu membuang rasa jenuh dan kesal karena kita bias bermain bersama-sama di rumah. Terutama adek aku yang paling kecil, Putri Nabila. Aku sayang kalian..*
- ❖ *Buat pacarku Destriani, terima kasih udah sangat membantu, mengajari aku tentang metode penelitian selama penyelesaian skripsi,, memberi semangat dan selalu menemani aku dalam menyelesaikan skripsi ini. (Luph u)*
- ❖ *Buat temen-temen seperjuangan penjas angkatan 2006, you are the best.*
- ❖ *Buat temen-temen dekat aku selama di penjas (Muslimin, Eplex, Richard, Agung, Rasyono) terima kasih udah mewarnai kegiatan aku selama di perkuliahan ini. Dimana kita bisa sama-sama menyelesaikan kuliah ini dengan nilai yang memuaskan. Kalian teman terbaik ku. Semoga pertemanan dan persahabatan ini bisa kita jaga dan tetap lanjut sampai akhir waktu.*
- ❖ *Bapak dan Ibu dosen, terima kasih banyak telah membimbing dan memberikan kami ilmu-ilmu yang sangat penting untuk kami melangkah kedepan, terutama di bidang olahraga. Semoga apa yang kalian berikan tuk kami bisa bermanfaat untuk kami. Doa kan kami agar kami bisa seperti kalian. Amien..*
- ❖ *Bapak dan ibu guru di sekolah SMA N 1 Indralaya Induk, terima kasih sudah membantu menyelesaikan skripsi ini.*
- ❖ *Teman-teman sepermainan terima kasih atas support yang kalian berikan.*
- ❖ *Almamater*

Motto

Berdoa adalah keikhlasan hidup, berusaha adalah perjuangan hidup dan

Bersabar dan jujur adalah keindahan hidup

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kekuatan Chest Pass (Operan Dada) Basket Siswa SMA N 1 Indralaya Induk Kabupaten Ogan Ilir”. Adapun permasalahan dalam penelitian ini yaitu :Adakah pengaruh latihan push up terhadap kekuatan chest pass basket siswa SMA N 1 Indralaya Induk Kabupaten Ogan Ilir”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan push up terhadap kekuatan chest pass basket siswa SMA N 1 Indralaya Induk Kabupaten Ogan Ilir. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X di SMA N 1 Indralaya Induk yang berjumlah 82 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang siswa yang di bagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik ordinal pairing yaitu 30 siswa sebagai kelompok eksperimen diberi perlakuan dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol tidak di beri perlakuan. Instrumen yang digunakan dengan tes push up. Sedangkan teknik analisa data menggunakan uji statistik normalitas sampel, uji statistik homogenitas sampel dan uji t. kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa latihan push up mempengaruhi kekuatan dalam melakukan chest pass basket, dengan adanya peningkatan pada kelompok eksperimen. Dan hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan taraf kepercayaan $95\% = 1,67$ di peroleh nilai t_{hitung} sebesar 12,196 jadi $12,196 > 1,67$ berarti terdapat pengaruh latihan push up terhadap kekuatan chest pass basket siswa SMA N 1 Indralaya Induk Kabupaten Ogan Ilir. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa latihan push dapat mempengaruhi kekuatan dalam melakukan chst pass basket siswa putra SMA N 1 Indralaya Induk Kabupaten Ogan Ilir.



UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan 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 Drs. Meirizal Usra, M. Kes dan Drs. Syafarrudin, M. Kes sebagai pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Tatang Suhery, M. A., Ph. D, selaku Dekan FKIP UNSRI, Bapak Drs. Meirizal Usra, M. Kes selaku ketua Program Studi Penjaskes, seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI, Bapak Rusman Hifni, S. Pd. selaku Kepala Sekolah SMA N 1 Indralaya Induk, Bapak Agus selaku guru bidang studi Penjaskes SMA N 1 Indralaya Induk serta seluruh guru, staf tata usaha dan pegawai SMA N 1 Indralaya Induk yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Penjaskes di Sekolah Menengah Atas dan pengembangan ilmu pengetahuan serta semua pihak yang membacanya.

Indralaya, November 2010
Penulis,

HY

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Batasan masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Latihan.....	5
2.1.1 Defnisi Latihan	5
2.2 Komponen Kesegaran Jasmani dalam Melakukan Chest Pass	6
2.3 Hakikat Permainan Bola Basket	7
2.4 Hakikat Latihan Push Up	7
2.5 Hakikat Chest Pass	9
2.6 Kerangka Berpikir	10
2.7 Hipotesis	11

BAB III METODE PENELITIAN.....	12
3.1 Jenis Penelitian	12
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	12
3.2.1 Tempat Penelitian	12
3.2.2 Waktu Penelitian	12
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	13
3.3.1 Populasi Penelitian	13
3.3.2 Sampel Penelitian	13
3.4 Teknik Sampling	14
3.5 Variabel Penelitian	14
3.6 Definisi Operasional Variabel	15
3.7 Rancangan Penelitian	15
3.8 Teknik Pengumpulan Data	17
3.9 Analisis Data	18
3.9.1 Uji Normalitas Data	19
3.9.2 Uji Homogenitas Data	21
3.9.3 Uji Hipotesis	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
4.1 Hasil Penelitian.....	24
4.2 Analisis Data	28
4.2.1 Uji Normalitas Data	28
4.2.2 Uji Homogenitas	28
4.2.3 Uji Hipotesis	29
4.3 Pembahasan	30
BAB V PENTUP	32
5.1 Kesimpulan	32

5.2 Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	34
Lampiran	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Keadaan Kelas dan Jumlah Siswa	13
2. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Tes Awal	14
3. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	24
4. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol	25
5. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen	26
6. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol	27

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen	24
2. Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol	25
3. Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen	26
4. Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol	27

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Analisis Data Penelitian	36
2. Analisis Uji Normalitas Data	56
3. Analisis Uji Homogenitas Data	58
4. Analisis Uji Hipotesis Data	60
5. Tabel Distribusi t	65
6. Tabel Chi Kuadrat	66
7. Jadwal Penelitian	67
8. Program Latihan	68
9. Uraian Materi Program Latihan	69
10. Foto-foto Penelitian	70
11. Usul Judul Skripsi	77
12. SK Dekan FKIP 1	78
13. DIKNAS 1	79
14. SK Dekan FKIP 2	80
15. DIKNAS 2	81
16. Surat Keterangan Sekolah	82
17. Daftar Hadir Seminar	83
18. Kartu Bimbingan Skripsi	85

BAB I

PENDAHULUAN



1.1. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara yang sedang berkembang. Perkembangannya mengarah ke berbagai sektor atau bidang. Salah satu bidang yang mendapat perhatian oleh pemerintah Indonesia adalah bidang pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan atau penjasorkes. Pemerintah telah lama menyadari kegunaan Penjasorkes bagi bangsa Indonesia, khususnya dalam peningkatan ketahanan nasional. Dalam Undang-undang Republik Indonesia tentang sistem pendidikan nasional nomor 20 tahun 2003 juga menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yng Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk itu banyak anjuran dan tindakan yang mengarah pada pentingnya pendidikan jasmani dan olahraga bagi kesehatan masyarakat. Karena dengan berolahraga keharuman nama bangsa dapat ditingkatkan. Seperti saat ini di Indonesia telah banyak kegiatan pertandingan-pertandingan besar basket terutama IBL yang di ikuti antar klub-klub basket seluruh Indonesia, ada juga pertandingan antar pelajar yang di kenal dengan DBL. oleh karena itu pembinaan cabang olahraga khususnya basket diusia dini di samping untuk kesehatan dan rekreasi juga harus di arah kan pada peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa dan negara.

Olahraga yang baik bagi masyarakat adalah yang dapat di gunakan untuk menjaga atau meningkatkan kesegaran jasmani, dan dapat di lakukan oleh banyak orang baik tua maupun muda serta dilakukan oleh kalangan masyarakat luas. Cabang olahraga yang di ambil penulis adalah cabang olahraga basket, karena penulis sendiri merupakan pemain basket dan pernah melatih kegiatan ekstrakurikuler basket di

sekolah-sekolah tingkat SMA Negeri di kabupaten Ogan Ilir. Basket untuk saat ini di SUMSEL khususnya di Kabupaten Ogan Ilir telah menjadi sorotan masyarakat terutama bagi pelajar-pelajar yang terdapat di SUMSEL.

Setiap tahun cabang olahraga basket ini mengalami perkembangan, baik dari segi teknik maupun taktik bermainnya. Peningkatan teknik tersebut tidak lain adalah untuk meningkatkan prestasi serta mutu pada permainan bola basket. Begitu juga di kalangan pelajar, olahraga ini telah banyak diminati oleh siswa-siswi. Termasuk juga permainan basket di Sumatera Selatan tepatnya di kabupaten Ogan Ilir, akhir-akhir ini mulai berkembang dengan banyaknya pertandingan-pertandingan antar sekolah dan hampir di tiap sekolah tingkat SMA memiliki ekstrakurikuler basket. Salah satunya sekolah Negeri di kabupaten Ogan Ilir yang memiliki ekstrakurikuler basket yaitu SMA N 1 Indralaya Induk yang latihannya di laksanakan 2 kali dalam seminggu yaitu hari selasa dan kamis dan teknik-teknik dasar passing yang di kuasai oleh siswa-siswa ini sudah cukup baik.

Menurut **Roji (2007:21-22)** “ada 3 macam teknik dasar dalam melakukan passing yaitu teknik melempar bola setinggi dada (*chest pass*), teknik melempar bola pantul (*Bounce Pass*), dan teknik melempar bola dari atas kepala”. Namun dalam melakukan teknik dasar passing terutama dalam melakukan *chest pass*, siswa tidak dapat melakukan dengan kekuatan maksimal sehingga menyebabkan bola mudah di rebut oleh lawan dan tidak jarang juga saat melakukan *passing* bola tidak sampai ke teman. Menurut **Greg Brittenham (1996:4)** “dari tingkat SMU hingga tingkatan yang lebih tinggi permainan bola basket modern membutuhkan kekuatan atau kemampuan untuk membentuk dan mengeluarkan kekuatan maksimal”

Hal ini menjadi sebuah pertanyaan, apakah ini terjadi karena kesalahan pelatih yang kurang memperhatikan faktor-faktor pendukung untuk melakukan teknik-teknik dasar seperti kekuatan otot lengan dalam melakukan *chest pass*, atau metode latihan

yang kurang tepat diberikan pelatih kepada siswa-siswa untuk meningkatkan kekuatan otot lengan yang sangat berguna dalam melakukan *chest pass*.

Agar *passing* menjadi kuat tentu di butuhkan kekuatan otot lengan yang maksimal, oleh karena itu kita perlu melatih otot lengan. Dalam melatih atau untuk meningkatkan kekuatan otot lengan di perlukan metode latihan yang tepat. Menurut **Roji (2007:93-95)** mengemukakan bahwa banyak bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada dengan cara: a) mendorong kedua lengan dari sikap telungkup, hingga dada naik turun dan saat lengan mendorong terangkat dari lantai kedua lengan lurus, sedangkan kedua paha dan kaki tetap menempel lantai, b) meluruskan kedua tangan saat kedua kaki diangkat teman, c) melakukan gerakan *push up*.

Dari sini penulis ingin menggunakan metode latihan dengan menggunakan berat badan sendiri yaitu latihan *push up*. Apakah latihan tersebut ada pengaruhnya terhadap kekuatan *chest pass* baske?

Berdasarkan uraian di atas penulis ingin mengadakan latihan kekuatan dalam melakukan *chest pass* siswa putra SMA N 1 Indralaya Induk yang berjudul: "Pengaruh Latihan *Push UP* Terhadap Kekuatan *Chest Pass* (Operan Dada) Basket Siswa Putra SMA N 1 Indralaya Induk Kabupaten Ogn Ilir".

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : Apakah ada pengaruh latihan *push up* terhadap kekuatan *chest pass* basket siswa putra SMA N 1 Indralaya Induk kabupaten Ogan Ilir?

1.3. Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan teknik dasar melakukan chest pass cukup banyak. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam penelitian ini hanya di batasi pada pengaruh latihan push up terhadap kekuatan chest pass basket siswa Putra SMA N 1 Indralaya Induk kabupaten Ogan Ilir.

1.4. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan push up terhadap kekuatan chest pass (operan dada) basket siswa putra SMA N 1 Indralaya Induk kabupaten Ogan Ilir

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Merupakan pengalaman pertama bagi peneliti dalam terjun ke lapangan khususnya tentang basket
2. Memberikan masukan bagi pelatih-pelatih basket khususnya pelatih fisik terkait dengan metode latihan yang efektif dan efisien.
3. Dijadikan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor. O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendall/Hunt Publishing
- Brittenham, Greg. 1996. *Bola Basket Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Fitriana, Rini. 2007. *Pengaruh Latihan Push up Terhadap Peningkatan Hasil Tolak Peluru Tanpa Awalan Siswa Putera SMA N 15 Palembang*. Skripsi. Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Diirjen Dikti PPLTK.
- Ismaryati, 2007. *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Liebermen Nancy dan Roberts Robin. 1997. *Panduan Lengkap Bola Basket Untuk Wanita*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Perbasi. 2006. *Bola Basket Unuk Semua*. Jakarta : PB Perbasi
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta : Erlangga
- Sari, Rahma. 2007. *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Obrien Pada Siswa Putera Kelas XI IPA SMA N 2 Palembang*. Skripsi. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sudirman. 2009. *Pengaaaruh Latihan Push Up Terhadap Eksplosif Power Otot Lengan Pada Passing Permainan Bola Basket Siswa Laki-laki SMP N 1 Pampangan Kabupaten Ogan Ilir*. Skripsi, Palembang : Universitas Sriwijaya.

Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito

Zainuddin, 1995. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya : Universitas Erlangga