

**PENGARUH LATIHAN GEROBAK DORONG TERHADAP PENINGKATAN
BOUNCE PASS PADA SISWA PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 6
PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH

MUAMMAR HAIKAL

Nomor Induk Mahasiswa 56081006003

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2013

**PENGARUH LATIHAN GEROBAK DORONG TERHADAP PENINGKATAN
BOUNCE PASS PADA SISWA PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 6
PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH

MUAMMAR HAIKAL

Nomor Induk Mahasiswa 56081006003

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



S.
796. 323. 07.
Mua
P
2013.

9. 131427.



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2013**

**PENGARUH LATIHAN GEROBAK DORONG TERHADAP PENINGKATAN
BOUNCE PASS PADA SISWA PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 6
PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH

MUAMMAR HAIKAL

Nomor Induk Mahasiswa 56081006003

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

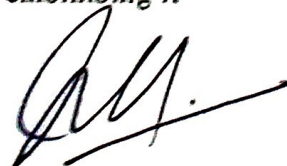
Disetujui Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing I



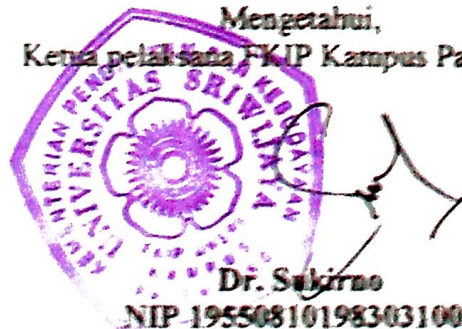
Dr. Somakim, M.Pd.
NIP 196304061991031003

Pembimbing II



Dr. Hartati, M.kes
NIP 196006101985032006

Mengetahui,
Ketua pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Sukirno
NIP 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 17 Mei 2013

TIM PENGUJI

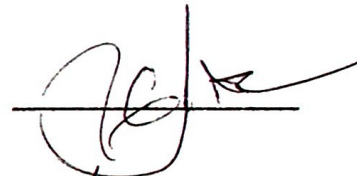
1. Ketua : Dr. Somakim, M.Pd



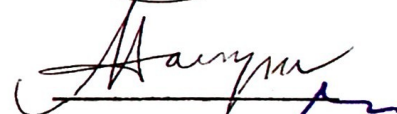
2. Sekertaris : Dr. Hartati, M.Kes



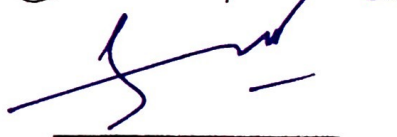
3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



5. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd



Inderalaya, 01-07-13

Disetujui oleh

Ketua program studi

Pendidikan jasmani dan kesehatan



Drs. Waluyo M.Pd.

NIP 195601241984031001

THANKS TO :

- Papa (Firman) dan Mama (Warnah) yang tercinta, untuk semua kasih sayang dan pengorbanan yang telah dicurahkan kepadaku, serta yang tak pernah lelah mendo'akanku.
- Saudara – saudaraku tercinta Dian Anggraini (Yank), Renny Soraya (Yenk), Mira Febrina (Mya), yang selalu mengharapkan keberhasilanku untuk meraih gelar sarjana dan cita – cita yang ku inginkan.
- Seluruh keluarga besarku yang selalu ada bersamaku.
- Seluruh Dosen Penjaskes yang selalu membimbingku dan membagikan ilmu hingga akhir menuju gelar Sarjana.
- Sahabat – sahabatku dari SD, SMP, SMA, dan Kuliah yang selalu bersama dalam suka maupun duka.
- Seluruh Teman – temanku Penjaskes kampus Palembang angkatan 2008 tanpa terkecuali.
- Sahabat – sahabatku Apri Nelsen Nasibet (Ngeong), Syeh Abdul Kadir (Ayeb), M. Ardi Oktarivan (Danu), Edwin Septian (CPL), Zainurin (Jay), Wicaksono Ari Wibowo (Bowok) yang selalu bersamaku saat suka maupun duka dari awal perkuliahan hingga kami menempuh gelar Sarjana.
- Seluruh mahasiswa Penjaskes yang di Palembang maupun Indralaya angkatan 2008, 2009, 2010, 2011, 2012 tetap SEMANGAT !!!
- Almaterku.

Motto :

- Hanya tekad mampu mengubah segalanya.
- Pribadi yang kuat, pribadi yang mampu menghapus rasa pesimis.
- Ketika Inspirator menjadi Motivasi.

"Key Bow"

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, serta Rahmat dan karunia-Nya jualah skripsi ini dapat selsai. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penulisan skripsi ini, tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, Baik secara langsung maupun tidak secara langsung memberi arahan.

Untuk itulah pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada Bapak Dr. Somakim, M.Pd, dan Ibu Dr. Hartati, M.Kes, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama dalam penulisan skripsi ini.

Dan juga mengucapkan trima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. selaku Rektor Unsri, Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, MA.Ph.d, selaku Dekan unsri, dan yang terakhir tak lupa juga saya ucapkan kepada bapak Drs. Waluyo, M.Pd Sebagai Ketua Program Studi Penjaskes, yang telah memberikan dan kemudahan dalam mengurus administrasi penulisan skripsi ini dan tak lupa juga saya ucapkan banyak – banyak terima kasih kepada rekan – rekan seperjuangan (Syeh Abdul Kadir, Apri Nelsen.N, SMPN6 Palembang, dan teman – teman Penjaskes 2008) yang telah membantu untuk menyelesaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis mengucapkan trima kasih yang sebesar – besar nya kepada kedua orang tua yang tak henti – hentinya memberikan semangat dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Mudah – mudahan skripsi ini bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang,

Penulis

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Penelitian	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakekat Bola Basket.....	4
2.2 Pengertian Latihan	5
2.3 Faktor-Faktor Latihan	5
2.4 Prinsip-Prinsip Latihan.....	6
2.5 Pengertian Kekuatan	8
2.6 Kekuatan Otot Lengan	8
2.7 Tulang-Tulang Persendian Bahu	9

2.7.1 Persendian Bahu	9
2.8 Pengertian Latihan Gerobak Dorong	11
2.9 Tujuan Gerobak Dorong	11
2.10 Pengertian Teknik Dasar Passing Dalam Bola Basket.....	12
2.11 Fakto-Faktor Yang Mempengaruhi Dan Menghambat Latihan	15
2.12 Kerangka Berfikir	15
2.12 Hipotesis.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	17
3.2 Definisi Operasional Variabel	17
3.3 Populasi Dan Sampel	17
3.4 Rancangan Penelitian.....	18
3.5 Program Latihan	21
3.6 Metode Pengumpulan Data	23
3.7 Analisa Data	24
3.7.1 Uji Normalitas Data.....	24
3.7.2 Uji Homogenitas Data	25
3.7.3 Uji Hipotesis	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	27
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
4.1.2 Karakteristik Sampel	27
4.1.3 Deskripsi Hasil Pre Test Dan PostTest Bounce Pass	27

4.1.4 Deskripsi Hasil Pre Test Kelompok Eksperimen.....	28
4.1.5 Deskripsi Hasil Pre Test Kelompok Kontrol	29
4.1.6 Deskripsi Hasil Post Test Kelompok Eksperimen	30
4.1.7 Deskripsi Hasil Post Test Kelompok Kontrol.....	30
4.1.8 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Gerobak Dorong	31
4.1.9 Analisis Data Kemampuan Bounce Pass.....	31
4.1.9.1 Uji Normalitas	31
4.1.9.2 Uji Homogenitas	32
4.1.9.3 Uji Hipotesis.....	33
4.2 Pembahasan	36
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	38
5.1 Saran.....	38
 DAFTAR PUSTAKA.....	 39
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pengelompokan Data Berdasarkan Pretest.....	19
Tabel 2 Format Penskoran Data Hasil Bounce Pass.....	24
Tabel 3 Deskripsi Data Kemampuan Bounce Pass Pada Siswa.....	28
Tabel 4 Data Hasil Distribusi Pretest Kelompokj Eksperimen	29
Tabel 5 Data Hasil Distribusi Pretest Kelompokj Kontrol	29
Tabel 6 Data Hasil Distribusi Posttest Kelompokj Eksperimen	30
Tabel 7 Data Hasil Distribusi Posttest Kelompokj Kontrol	30
Tabel 8 Hasil Uji Normalitas Data Kemampuan Bounce Pass	32
Tabel 9 Hasil Uji Homogenitas Data Kemampuan Pretest Siswa Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	33
Tabel 10 Hasil Uji Hipotesis	34

DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK

Gambar 1. Tulang-Tulang Pembentukan Sendi Bahu	9
Gambar 2 Latihan Gerobak Dorong	12
Gambar 2.1 Otot Utama Saat Melaksanakan Passing Pantulan	14
Gambar 2.2 Teknik Bounce Pass.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

1.Riwayat Hidup.....	41
2.SK Pembimbing.....	42
3.Usul Judul Skripsi.....	43
4.Telah Diseminarkan.....	44
5.Surat Izin Penelitian Diknas Palembang.....	45
6.Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	46
7.Foto-Foto Penelitian	47
8.Skor Hasil Pretest Bounce Pass Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....	50
9.Uji Normalitas Sampel pretest Kelompok Eksperimen.....	51
10.Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Kontrol	54
11.Skor Hasil Posttest Bounce Pass Kelompok Eksperimen Dan Kontrol	57
12.Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok Eksperimen	58
13.Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok Kontrol.....	61
14.Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	64
15.Daftar Tabel T	67
16.Kartu Bimbingan Skripsi.....	68
17.Kartu Bimbingan Skripsi.....	69
18.Izin Jilid Skripsi.....	70
19.Hasil Ujian Strata 1	71

20.Revisi Skripsi..... 72

Pengaruh Latihan Gerobak Dorong Terhadap Peningkatan *Bounce Pass* Pada Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 6 Palembang

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Gerobak Dorong Terhadap Peningkatan *Bounce Pass* Pada Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 6 Palembang“. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah apakah latihan gerobak dorong berpengaruh terhadap hasil *bounce pass* pada permainan bola basket siswa putra kelas IX SMP Negeri 6 Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen murni (*true eksperimental research*). Hipotesis dalam penelitian ini adalah “latihan gerobak dorong berpengaruh terhadap hasil *bounce pass* pada permainan bola basket siswa putra kelas IX SMP Negeri 6 Palembang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas IX SMP Negeri 6 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 gerobak dorong 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 gerobak dorong berpengaruh terhadap hasil *bounce pass* pada permainan basket pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 6 Palembang.

Kata Kunci : Latihan Gerobak Dorong.

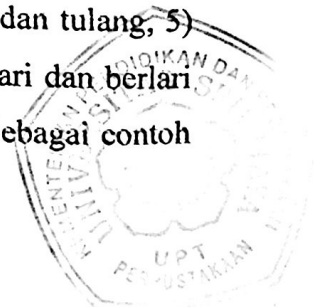
BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada dasarnya permainan bola basket sangatlah digemari para kalangan muda mudi SMP maupun di SMA, tetapi SMP Negeri 6 Palembang kurang di minati oleh para siswanya. Mengenai soal bola basket, saya pernah mengajar di sekolah SMP Negeri 6 Palembang, di sekolah tersebut permainan bola basket kurang disenangi siswa – siswanya, dan saya lihat untuk lapangan bola basket yang sudah tidak layak lagi dan ring yang sangat sederhana, tetapi tetap bermain meskipun lapangan yang tidak memadai di sekolah tersebut. Prestasi di sekolah tersebut sangat menyedihkan dari tahun ke tahun permainan bola basket di SMP Negeri 6 tersebut menurun.

SMP Negeri 6 Palembang memiliki ekstrakurikuler bola basket yang dilakukan pada minggu pagi pukul 07.00 wib setelah saya amati siswa belum dapat melakukan *bounce pass* dengan benar maka saya simpulkan bahwa siswa belum menguasai teknik dasar permainan bola basket. Teknik *Bounce Pass* dilakukan dengan posisi bola diadakan dekat dengan dada dan siku ke sisi tubuh, mendorong maju dengan dorongan dari kedua tangan dan menjentikkan pergelangan tangan dalam melepaskan bola, bola harus memantul $\frac{3}{4}$ dari antara para pemain. Adapun langkah-langkah untuk melakukan *bounce pass* yaitu : Langkah kedepan 1 kaki bertujuan sebagai bobot berpindah kedepan membuat lurus dada dengan memperpanjang lengan setinggi dada dan memantulkan bola diantara anda dan pemain kepada siapa anda lewat ([http://sportlan.net/drills/basketball/passing/technique/bounce pass](http://sportlan.net/drills/basketball/passing/technique/bounce_pass)). Sedangkan manfaat bagi kesehatan diantaranya adalah : 1) meningkatkan kapasitas aerobik, 2) menurunkan lemak tubuh dan meningkatkan kesehatan otot, 3) meningkatkan kekuatan, fleksibilitas dan daya tahan, 4) meningkatkan kekuatan otot dan tulang, 5) meningkatnya kesehatan akibat adanya perubahan antara berjalan, berlari dan berlari cepat. Ada manfaat lain dari bermain secara tim seperti bola basket. Sebagai contoh



antara lain: 1) umumnya olahraga non-kontak, 2) mengajarkan koordinasi, 3) meningkatkan kerjasama dan berbagi, 4) mengajar anda untuk berpikir cepat, 5) membantu untuk meningkatkan keterampilan dalam konsentrasi, ketekunan, dan disiplin diri, 6) cara terbaik untuk bertemu orang dan latihan dengan teman-teman, 7) dapat memberikan kesempatan untuk meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, dan membantu untuk mengurangi kecemasan, 8) memerlukan sedikit peralatan sehingga dapat dimainkan di halaman belakang atau taman, 9) relatif mudah dipelajari, sehingga pemula dapat dengan mudah bergabung dan bermain bola basket dasar untuk rekreasi. Dalam permainan bola basket banyak teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain basket dengan benar. Menurut (Faruq, 2009: 37) Teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu : *dribble*, *passing*, *shooting*, secara umum teknik tersebut dalam permainan basket harus dikuasai dengan baik dan dapat menerapkannya dalam permainan yang menarik dan bagus. Setiap pemain basket harus terampil dalam menguasai ketiga teknik dasar dan mengkombinasikannya dalam permainan, selain terampil menguasai teknik permainan akan lebih menguntungkan bila pemain memiliki daya daya tahan kecepatan (stamina) yang baik, postur tubuh yang tinggi, dan tangan yang kuat untuk melempar bola.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang dilakukan di SMP Negeri 6 Palembang. Diketahui masih banyak siswa yang belum mampu melakukan teknik dasar dengan benar terutama pada saat mengoper bola. Hal ini dapat dilihat dari proses pembelajaran, teknik yang dilakukan siswa masih terdapat kesalahan. Siswa juga mengalami kesulitan saat mengoper bola dengan teknik pantulan. Maka dapat disimpulkan bahwa pencapaian gerobak dorong dapat dipengaruhi berbagai aspek dan faktor-faktor dalam latihan, antara lain adalah pada jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak (*power*) otot tangan. Bertolak dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk meneliti ” Pengaruh Latihan Gerobak Dorong Terhadap Peningkatan *Bounce Pass* Pada Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 6 Palembang.”

1.2 Intenfikasi masalah

1. Kurangnya minat siswa SMP N 6 Palembang dalam bermain basket.
2. Siswa belum dapat melakukan teknik dasar permainan bola basket dengan baik.
3. Sarana dan Prasarana nya tidak memadai.

1.3 Batasan Masalah

Supaya masalah tidak meluas maka dibatasi hanya membahas pengaruh Latihan Gerobak Dorong Terhadap Peningkatan *Bounce Pass* Pada Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 6 Palembang

1.4 Rumusan masalah

Dari uraian tersebut di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Apakah ada pengaruh latihan Gerobak Dorong Terhadap Peningkatan *Bounce Pass* Pada Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 6 Palembang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui Pengaruh latihan Gerobak Dorong terhadap peningkatan *Bounce Pass* Pada Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 6 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Sebagai sumbangan bagi guru pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam memilih dan menerapkan bentuk latihan gerobak dorong yang efektif untuk mencapai keberhasilan dalam *Bounce Pass*.
2. Bagi siswa dapat meningkatkan keterampilan teknik *Bounce Pass*.
3. Sekolah meningkatkan prestasi olahraga khususnya bola basket pada ajang kejuaraan antar sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi*. Palembang. Diklat
- Akros, Abidin 1999. *Buku Penuntun "Bola Basket Kembar"* Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Arikuto, suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta : Rineka cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Dinata, Marta. 2008. *Bola Basket, Konsep Dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta : cerdas jaya
- Faruq, M Muhyi. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan*
- FKIP. Universitas sriwijaya. 2008. *Buku pedoman FKIP universitas sriwijaya*. FKIP UNSRI
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- <http://raztafara.wordpress.com/2010/01/02/bermain-gerobak-dorong>.
- <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
- Nancy Lieberman, Cline, Robin Robert. 1997. *Panduan Lengkap Bola Basket Untuk Wanita*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Olahraga Basket*. Surabaya. Grasindo PT. GramediaWidiasarana Indonesia
- Olive, John. 2007. *Dasar – dasar bola basket*. Bandung : Pakar Raya
- Pate, R.R.,Mc. Clenaghan, dan Rotella, R. 1993. *Dasar – Dasar Ilmu Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press.

- Prusak, Kevin A, 2007. *Permainan bola basket, 50 kegiatan membangun keterampilan bola basket*. Yogyakarta : Citra Aji Pratama
- Priyatno, D. 2009. *5 Jam Belajar Data SPSS 17*. Jogjakarta : Andi
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan Kesehatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.
<http://www.elvinmiradi.com/sajoto.1995.peningkatandankekuatanfisikolahraga.html>. Semarang. Dohara prize
- Risman. 2011. Modul : *Pembelajaran permainan bola basket bagi guru penjas orkes smp*.
- Sudjana. 1996. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. 2008. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sumosardjono, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Putaka Karya Grafika Utama