

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *FREE*
TRHOW PADA KEGIATAN EKTRAKURIKULER
BOLA BASKET SMP NEGERI 1 SEKAYU**

SKRIPSI

OLEH

WINNARNI PURNAMA SARI

NIM : 06061281419045

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2018**

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *FREE THROW*
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMP NEGERI 1 SEKAYU**

SKRIPSI

Oleh

**Winnarni Purnama Sari
06061281419045**

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Pembimbing 1,



**Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP.195312121982032001**

Pembimbing 2,



**Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP.196208121987021002**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi**



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP.196006101985032006**

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *FREE THROW* PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 1 SEKAYU

Skripsi Oleh

Winnarni Purnama Sari

Nomor Induk Mahasiswa 06061281419045

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

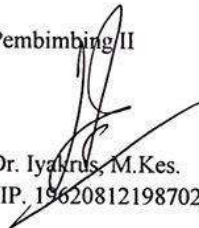
SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STRATA I

Pembimbing I



Dra. Marsiyem, M.Kes.
NIP. 195312121982032001

Pembimbing II



Dr. Iyahrus, M.Kes.
NIP. 196208121987021002

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes.
NIP. 196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *FREE THROW*
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMP NEGERI 1 SEKAYU**

SKRIPSI

Oleh

**Winnarni Purnama Sari
06061281419045**

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

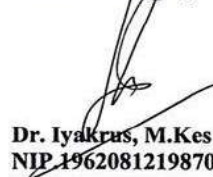
Mengesahkan :

Pembimbing 1,



**Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP.195312121982032001**

Pembimbing 2,



**Dr. Iyakra, M.Kes
NIP.196208121987021002**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi**





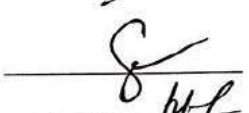


**Dr. Hartati, M.Kes
NIP.196006101985032006**

Skripsi Telah diujikan dan lulus pada:


Hari : Sabtu
Tanggal : 19 Mei 2018

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Marsiyem, M.Kes.
2. Sekretaris : Dr. Iyakrus, M.Kes.
3. Anggota : Dr. Sukirno
4. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.kes
5. Anggota : Dr. Meirizal, M.Kes

Palembang , Mei 2018
Mengetahui
Ketua Program Studi,


Dr. Hartati, M.Kes.
NIP 196006101985032006

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : WINNARNI PURNAMA SARI

NIM : 06061281419045

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul " Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil *Free Throw* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMP NEGERI 1 Sekayu" ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Plagiat di Perguruan Tinggi.

Demikian pernyataan ini di buat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari ketidak benaran dalam pernyataan diatas, maka saya bersedia dan siap menerima sanksi akademik.

Palembang, Mei 2018

Yang membuat pernyataan



WINNARNI PURNAMA SARI

NIM 06061281419045

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk :

- *Allah SWT dan Rosulku Nabi Besar Muhammad SAW*
- *Ayahanda **SUKIRMAN** dan Ibunda **WIWIK (ALMH)** sebagai bukti akan bakti dan cintaku. Berkat ridhomu aku bisa meraih apa yang aku inginkan.*
- *Ibu Dr. Hartati M.kes . Selaku Ketua program studi Penjaskes.*
- *Ibu Dra.Marsiyem,M.Kes Selaku pembimbing I, Dr.Iyakrus,M.Kes Selaku Pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.*
- *Seluruh dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.*
- *Saudariku “**Supriyanti**” yang telah berjuang memberi dukungan dan semangat untuk membiayai kuliah hingga selesai .*
- *Teman-teman di **Penjaskes***
- ***Agama, Bangsa, dan Almamaterku.***

Motto :

*“ **Nikmat, Jalani dan Syukuri** ”*

*“ **Belive me, after your failure is a sign of your success** ”*

*“ **Jalani hidup dan nikmati apa yang ada didepanmu, jangan menoleh kebelakang karna itu hanya membuang waktumu saja** ”*

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil *Free Throw* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMP NEGERI 1 Sekayu” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan serta bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan karunia-Nya Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak dan alm Ibu serta mamas dan ayuk-ayukku ku tercinta yang selalu menjadi motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Hartati M.kes . Selaku Ketua program studi Penjaskes.
4. Ibu Dra.Marsiyem,M.Kes Selaku pembimbing I, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr.Iyakrus,M.Kes Selaku Pembimbing II, yang telah banyak mencurahkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Destriani, M.Pd Selaku Pembimbing III, yang telah banyak mencurahkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.

8. Para staf Tata Usaha FKIP Kak Zul yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Ibu Kepala Sekolah, Guru SMP Negeri 1 Sekayu dan para siswa yang telah berkenan dalam penelitian ini.
10. Bapak Zulkarnain selaku guru olahraga SMP Negeri 1 Sekayu
11. Terima kasih kepada ayukku tersayang Supri yanti walaupun ibu tidak ada lagi tapi engkau sosok ayuk yang mengganti posisi ibu yang telah memberi motivasi buat ku.
12. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untukku, terima kasih.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Penjaskes pada khususnya.

Palembang , Mei 2018

Penulis



Winnarni Purnama Sari

Nim 06061281419045

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN TIM PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PERSEMBAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	3
II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Permainan Bola Basket.....	5
2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	5
2.3 Sarana Prasarana Permainan Bola Basket	10
2.4 Pengertian <i>Push Up</i>	12

2.5 Hakikat Latihan	13
2.6 Prinsip Latihan	14
2.7 Tujuan Latihan	15
2.8 Aspek-Aspek Yang Perlu Diperhatikan Dalam Latihan	16
2.9 Komponen-Komponen Latihan.....	16
2.10 Kerangka Berpikir	18
2.11 Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Jenis Penelitian.....	20
3.2 Rancangan Penelitian	20
3.3 Variabel Penelitian	20
3.4 Defenisi Operasional Variabel	21
3.5 Populasi Dan Sampel.....	21
3.6 Teknik Sampling	21
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.8 Tempat Dan Waktu Penelitian	24
3.9 Instrumen Penelitian.....	24
3.10 Analisi Data.....	25
3.10.1 Uji Normalitas Data	25
3.10.2 Uji Homogenitas Data.....	27
3.10.3 Uji Hpotesis.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
4.1.2 Karakteristik Sampel	30
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest free throw</i> Kelompok Eksperimen.....	31

4.1.4	Deskripsi Data <i>post test free throw</i> kelompok eksperimen	33
4.1.5	Deskripsi Data Hasil <i>PreTest</i> Kelompok Kontrol.....	36
4.1.6	Deskripsi Data <i>post test free throw</i> kelompok Kontrol.....	39
4.1.7	Deskripsi Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil <i>Free Throw</i> Pada Kegiatan Ektrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Sekayu	42
4.1.8	Uji Normalitas	43
4.1.8.1	Uji Normalitas Data Hasil <i>pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	43
4.1.8.2	Uji Normalitas Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	45
4.1.8.3	Uji Normalitas Data Hasil <i>pretest</i> Kelompok Kontrol	46
4.1.8.4	Uji Normalitas Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	48
4.1.9	Uji Homogenitas.....	49
4.1.10	Uji Hipotesis.....	52
4.2	Pembahasan	54
4.2.1	Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Post Test Free Throw</i> Kelompok Eksperimen	55
4.2.2	Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Post Test Free Throw</i> Kelompok Kontrol.....	56
4.2.3	Pembahasan Hasil Latihan Push up Terhadap Hasil <i>Free Throw</i> Pada Kegiatan Ektrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Sekayu	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		59
5.1	Kesimpulan	59
5.2	Saran	59
DAFTAR PUSTAKA		60
LAMPIRAN		62

DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1 Pengambilan Sampel Dengan <i>Ordinal Pairing</i>	22
2. Tabel 4.1 Daftar distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	32
3. Tabel 4.2 Daftar distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	35
4. Tabel 4.3 Daftar distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	38
5. Tabel 4.4 Daftar distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	40
6. Tabel 4.5 Daftar Rata-rata Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posstest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	42
7. Tabel 4.6 Daftar Perhitungan Uji homogenitas <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....	49
8. Tabel 4.7 Daftar Perhitungan Uji homogenitas <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....	51
9. Tabel 4.8 Daftar Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttes</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	53
10. Deskripsi Pelaksanaan latihan.....	73
11. Program Latihan	75
12. Data Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	79
13. Data Hasil <i>Prettest</i> Kelompok kontrol	80
14. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	81
15. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	82
16. Nilai Beda <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	83

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Fase Persiapan <i>Free Throw</i>	8
2. Gambar 2.2 Fase Pelaksanaan <i>Free Throw</i>	9
3. Gambar 2.3 Fase <i>Follow through</i>	9
4. Gambar 2.4 Bola Basket	10
5. Gambar 2.5 Lapangan Bola Basket	11
6. Gambar 2.6 Papan Pantul	11
7. Gambar 2.7 Keranjang Basket	12
8. Gambar 2.8 Posisi Push Up	13
9. Gambar 2.9 Kerangka Berpikir Peneliti	18
10. Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	33
11. Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	36
12. Gambar 2.3 Histogram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	39
13. Gambar 2.3 Histogram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	41
14. Dokumentasi	70

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup	63
2. Lampiran 2 SK Pembimbing	64
3. Lampiran 3 Usul Judul Skripsi	66
4. Lampiran 4 Bukti Pengesahan Judul	67
5. Lampiran 5 SK Penelitian Dari Fakultas.....	68
6. Lampiran 6 Surat Izin Dari Diknas	69
7. Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	70
8. Lampiran 8 Surat Dari Sekolah	72
9. Lampiran 9 Deskripsi Pelaksanaan latihan	73
10. Lampiran 10 Program Latihan.....	75
11. Lampiran 11 Data Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen	79
12. Lampiran 12 Data Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol	80
13. Lampiran 13 Data Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	81
14. Lampiran 14 Data Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	82
15. Lampiran 13 Distribusi Nilai Beda <i>pretest</i> dan <i>postest</i> kelompok eksperimen dan kontrol.....	83
16. Lampiran 16 Telah Semhas Dan Perbaikan	84
17. Lampiran 17 Persetujuan Ujian Skripsi	85
18. Lampiran 18 Bukti Perbaikan Skripsi	86
19. Lampiran 19 Izin Jilid Skripsi	87

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *FREE THROW* PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMP NEGERI 1 SEKAYU**

Oleh :

Winnarni Purnama Sari

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya

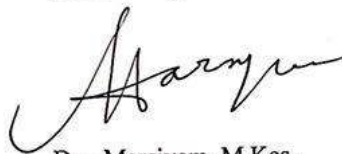
Winnarnipurnamasari12@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *free throw* pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Sekayu. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler. Penentuan sampel ini menggunakan teknik *Ordinal Pairing*. Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experimental research*) dengan menggunakan dua kelompok sampel yaitu eksperimen dan kontrol. Sampel penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler berjumlah 60 orang, sedangkan data diambil melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*post test*). Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (latihan *push up*) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan 18 kali dengan latihan 3 kali seminggu. Teknis analisis menggunakan metode uji “t”. Setelah melakukan latihan dan *posttest*, terjadi peningkatan rata-rata 0,12 dan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar -0,52. Serta hasil hipotesis menunjukkan hasil nilai *t*hitung lebih besar dari tabel hasil *t*tabel ($2,08 > 1,67$) yang berarti signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *free throw* bola basket, dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima yang berbunyi “ada pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *free throw* pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Sekayu”. Implikasi penelitian ini adalah latihan *push up* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan hasil *free throw* pada permainan bola basket.

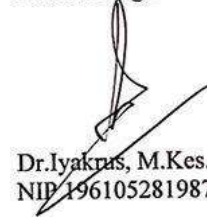
Kata-Kata Kunci : Latihan, *push up*, *free throw*, bola basket.

Pembimbing 1




Drs. Marsiyem, M.Kes.
NIP 195312121982032001

Pembimbing 2



Dr. Iyokus, M.Kes.
NIP 196105281987021003

Mengetahui
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes.
NIP 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga yang paling digemari dan diminati oleh berbagai kalangan, dari orang-orang yang sudah bekerja, mahasiswa maupun pelajar. Olahraga bola basket pada kalangan pelajar ini dapat ditekuni dan digalih lebih dalam pada kegiatan ekstrakurikuler yang telah diadakan pada kegiatan ekstrakurikuler yang telah diadakan oleh sekolah. Menurut Khamadi (2008), ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik disekolah maupun di luar sekolah dengan tugas memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan minat dan bakat serta melengkapi upaya pembinaan dan pelatihan manusia seutuhnya.

Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan jumlah 5 pemain per tim, tujuannya adalah mendapatkan *skor* dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Teknik dasar dalam permainan bola basket mencakup *shooting*, *passing*, dan *dribble* (Hall Wissel2000:2). *Free throw* adalah menenmbak bola dari belakang garis hukuman dengan jarak 4,70 meter. Tembakan bebas dilakukan paling lama 5 detik dimulai sejak bola diberikan wasit kepada pemain yang akan melakakukan tembakan (Hall wissel, 2000:46). Menurut Akros abidin, *free throw* adalah tembakan yang dilakukan saat menerima bola posisi kaki tetap digaris *Free throw*, atur posisi kaki untuk melakukan tembakan dan bola segaris dengan ring basket. Menurut Nurhasan (2007 : 245) *free throw* adalah tembakan hukuman. Dalam melakukan free throw dibutuhkan kekuatan dan *power*. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat Harsono (dalam skripsi). salah satu contoh latihan kekuatan dan *power* dengan cara latihan *push up*.

Push up adalah suatu latihan gerak naik turun dari sikap tiarap tumpu dengan punggung lurus dan kepala pada garis lurus sejajar dengan ruas-ruas tulang belakang kedua lengan terpisah sebelah bahu, menekan lantai dan diluruskan, sehingga beban terangkat dengan sikap badan dan tungkai merupakan garis lurus. Otot pendukung latihan *push up* adalah untuk membentuk otot lengan (widiastuti 2011:77). Menurut Apta (2015:10) *Push Up* adalah bentuk latihan dengan berat badan sendiri dan bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan. Menurut Sukirno dan Waluyo (2012:179) *Push up* bertujuan untuk mengetahui kekuatan daya tahan otot-otot tangan.

Menurut pengamatan saat SMP Negeri 1 Sekayu sedang melakukan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 1 Sekayu, saat melakukan *free Throw* masih banyak melakukan kesalahan seperti posisi lengan teknik dan saat *Free throw* tidak kuat dalam menenmbak sehingga bola tidak sampai ke ring. Pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket diharapkan dapat melakukan *shooting free throw* dengan baik. Oleh karena itu *free throw* harus diajarkan dari sekarang pada anak-anak yang mendalami permainan bola basket, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pada anak sekolah, umumnya di SMP karena banyak terdapat kendala yakni pada saat *free throw* bola yang di lemparkan tidak sampai ke *ring* basket. Untuk itu dibutuhkan *power* untuk menggerakkan bola dari tangan ke keranjang, sehingga dibutuhkan latihan yang intensif untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Berdasarkan uraian di atas dan hasil pengamatan penulis pada permainan bola basket SMP Negeri 1 Sekayu, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan menerapkan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan power agar siswa dapat melakukan *free throw* dengan baik. maka peneliti mengadakan penelitian mengenai *latihan push up terhadap hasil free throw pada permainan bola basket ekstrakurikule siswa putri SMP Negeri 1 Sekayu.*

1.2 Identifikasi Penelitian

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian olahraga bola basket, dalam penelitian ini hal disebabkan karena :

1. Kurangnya teknik yang benar pada saat *free throw* ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 1 Sekayu.
2. Siswa SMP tersebut rata-rata belum memiliki kekuatan otot lengan yang baik sehingga hasil *free throw* belum sampai ke ring.

1.3 Batasan Masalah

Mempertimbangkan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu diadakannya pembatasan masalah agar pembahasan lebih terfokus dan jelas. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini, yaitu pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *free throw* pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Sekayu.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *free throw* pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Sekayu.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *free throw* pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket siswa putri SMP Negeri 1 Sekayu.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi siswa, diharapkan siswa dapat memahami dan latihan ini dapat meningkatkan hasil *free throw* dalam permainan bola basket.
2. Bagi guru, penelitian ini bermanfaat bagi pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai bahan pengajaran saat pembelajaran, terutama pada materi pembelajaran bola basket.

3. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan ajar dan pengetahuan pada sekolah yang bersangkutan sehingga dapat bermanfaat untuk pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Akros. *Bola Basket Kembar*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo : Era Intermedia.
- Ariesbowo, Fekum (2008). *Menjadi Pemain Basket Hebat*. Jakarta: Be Champion.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rhineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodologi of Training*. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Harsono. (1998). *Choching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tembak Kusuma.
- Iyakrus. (2012). *Penerapan closed skill dan open skill dalam latihan sepak takraw di penjas fkip universitas sriwijaya*. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1):16.
- Khamadi, A (2008). Hubungan antara konsentrasi dengan ketepatan Free throw pada pemain bola basket SMA Negeri 3 Sidoarjo pada saat latihan. *Craracter : Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Kosasih, Danny (2009). *Fundamental Basketball First Step To Win*: Karmedia.
- Kurniawan, N. (2014). Hubungan antara konsentrasi dengan ketepatan Free throw pada pemain bola basket SMA Negeri 3 Sidoarjo pada saat latihan. *Craracter : Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X*. Bandung : Erlangga.
- Mylsidayu, Apta (2015) *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-Dasar bola basket*. Bandung: Pakar karya.
- Panarielo, Rob dan Brian cole, Md. 2016. *Basketball anatomy*. America : Printed in the united States.
- Pb. Perbasi. (2004). *Peraturan Resmimi Bola Basket*. Jakarta : PB Perbasi.
- Perbasi. (2006). *Peraturan Bola Basket*. Jakarta: Perbasi.
- Perbasi. (2016). *Peraturan Bola Baset*. Palembang : Perbasi.
- Sudjana. (2005). *Metoda statistik*. Bandung CV. Renika Cipta.
- Sukirno, (2015). *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.
- Sumadi, Suryabrata (2015). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

- Usra, Meirizal. 2014. *Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa SD Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Jurnal.Universitas Sriwijaya : Palembang.
- Vanmeerhaeghe, Azahara Fort, dkk. 2016. Physical Characteristics of Elite Adolescent Female Basketball Players and Their Relationship to Match Performance. *Journal of Human Kinetics*. 53(17): 167.
- Waluyo, Sukirno, (2012). *Panduan Praktis Bagi Pelatih Profesional menciptakan Atlet Untuk Meraih Prestasi Tinggi*.
- Widiastuti, (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Wissel, Hall. (2000). *Bola Basket. dilengkapi Program pemahiran Teknik dan taktik*. Terjemahan Bagus Pribadi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.