

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN  
*SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA  
SISWA PUTRA SMA KARYA IBU PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**INDRA WIJAYA**

**Nomor Induk Mahasiswa 06071006022**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDERALAYA**

**2012**

S.  
796.323.07  
Ind  
P  
2012

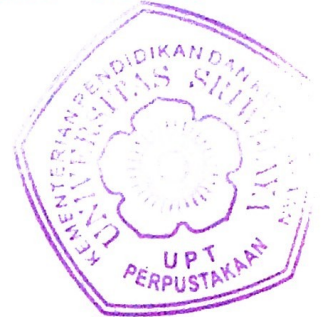
**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN  
*SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA  
SISWA PUTRA SMA KARYA IBU PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**INDRA WIJAYA**

**Nomor Induk Mahasiswa 06071006022**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDERALAYA  
2012**

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN  
*SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA  
SISWA PUTRA SMA KARYA IBU PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**INDRA WIJAYA**

**Nomor Induk Mahasiswa 06071006022**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program**

**Pembimbing 1,**



**Prof. Dr. Zulkardi, M.I.Kom., M.Sc.  
NIP. 196104201986031002**

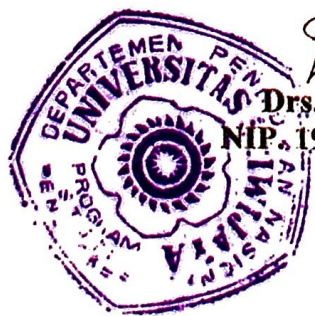
**Pembimbing 2,**




**Drs. Syamsuramel, M.Kes.  
NIP. 196303081087031003**

**Disahkan**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,**



  
**Drs. Waluyo, M. Pd.  
NIP. 195601241984031001**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

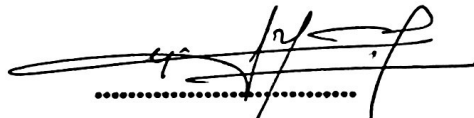
Tanggal : 24 April 2012

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Prof. Dr. Zulkardi, M.I.Kom., M.Sc .....




2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes .....



3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd .....



4. Anggota : Drs. Iyakrus, M.Kes .....



5. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes .....



Inderalaya, 9 Mei 2012

Diketahui oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,



Drs. Waluyo, M. Pd  
NIP 195601241984031001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indra Wijaya  
NIM : 06071006022  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Karya Ibu Palembang” ini seluruh isinya adalah dengan benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Inderalaya, April 2012

yang membuat pernyataan,



Indra Wijaya

NIM. 06071006022

Skripsi ini Kupersembahkan kepada :

- ❖ Bapak (Suwito Wijaya) dan Mama' (Sri Hartati) yang selalu mendo'akanku, memberi nasihat dan kasih sayang yang sangat luar biasa kepadaku.
- ❖ Keluargaku (Nenek Saminah, Kak Hendi Wijaya, Dek Deddy Wijaya, Mbak Deka, Kak Yahya, Rea, Emak (Siti Nurbaya) & Aba (Ruslan Gani)) yang mengharapkan keberhasilanku.
- ❖ My Only One Khairunnisa "Icha" yang selalu memberikan semangat, kasih sayang dan do'anya untukku.
- ❖ Emak (Maswani, S.Pd) & Abi (Mahmudi, S.Ag) yang memberikan semangat juga nasihat untukku.
- ❖ Keluarga The Redwiners & Penjaskes '07 Layo (Aanz, Angga bolank, Theohank, Aswarsenal, Jefri Labi, Saad Kyai, Gulu Biber, Aref uo, Lek Indro, Fhaisal Kebo, Jutri Evra, Bhoejank, Cepi, Lizon, Rid, Lepay, Deni, David ben, Doni, Bambang, Maizan kodok, Gunadi, Andre Kabuto, Fathan, Aref kecil, Andre Glumbang, Alvin Qiting, Rendi, Maulana, Soga, Amrius, Wawan, Solehan, Ari acong, Eta, Rini, Fitri, Dwi, Heppy, Hikmah, Asro, Kika) yang telah memberikan keceriaan kepadaku dalam suka dan duka.
- ❖ Kakak-kakak dan Adik-adik tingkat Penjaskes Unsri Inderalaya dan Bukit.
- ❖ Teman-teman Pendalaman Cabang Olahraga Bola Basket Penjaskes Unsri (Botem, Urip, Osa, Riyan, Dimas, Uci, Yoan, dll).
- ❖ Teman-teman sepermainanku (Ebi, Aat, Kiki Jangkong, Yanto Kure, Oeden, Meji, dan lain-lain yang tidak bisa kusebutkan satu-persatu).
- ❖ Orang tua & keluarga angkatku; Bpk. Zaidir & Ibu Agus Neti, Ibu Hartini, Bpk. Ali Keman & Ibu Yusma, Bpk. Agus Rachmad, S.Pd & Ibu Kamini, A.Ma.Pd, Bpk. Budi Santoso & Ibu Kastyaningsih, Bpk. Jaya Wardani, A.Ma.Pd & Ibu Rusna, A.Ma.Pd, Bpk. Y. Sitohang & Ibu Farida D, Bpk. Hermansyah & Ibu Yenni, Bpk. Sulaiman & Ibu Ermawati, Bpk. Damayadi & Ibu Tati Sugiarti, S.Pd, Bpk. Kusmito, S.Pd & Ibu Targiwanarti, Bpk. Abdul Latief, SH & Ibu

Mastiwan, Bpk. Ansori & Ibu Asiro, Bpk. Sukardi & Ibu Suparina, Aswar & Seluruh keluarga besarnya.

Motto :

- ❖ *Allah tidak akan memberikan cobaan yang melebihi kemampuan umatnya*
- ❖ *Satu untuk Semua, Semua untuk Satu*
- ❖ *If you do not believe you can do it then you have no chance at all*

## UCAPAN TERIMA KASIH

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

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri dan Drs. Waluyo, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes., dan Prof. Dr. Zulkardi, M.I.Kom., M.Sc., sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini hingga skripsi ini dapat diselesaikan, dan seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan Pak Kating selaku staf administrasi yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga dialamatkan kepada Dra. Regina Ratnarani selaku Kepala Sekolah SMA Karya Ibu Palembang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMA Karya Ibu Palembang. Terima kasih juga kepada Eta Yuniarti, S.Pd selaku guru mata pelajaran Penjaskes, beserta guru-guru, siswa-siswi, staf dan karyawan SMA Karya Ibu Palembang yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

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

Inderalaya, April 2012  
Penulis,

IW





## DAFTAR ISI

|   | Halaman  |
|---|----------|
| UCAPAN TERIMA KASIH.....  | vii      |
| DAFTAR ISI.....   | viii     |
| DAFTAR TABEL.....   | xi       |
| DAFTAR GAMBAR.....  | xii      |
| DAFTAR LAMPIRAN.....  | xiii     |
| ABSTRAK.....  | xiv      |
| <br>  |          |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                   | <b>1</b> |
| 1.1 Latar Belakang.....   | 1        |
| 1.2 Rumusan Masalah.....  | 3        |
| 1.3 Batasan Masalah.....  | 3        |
| 1.4 Tujuan Penelitian.....                                      | 4        |
| 1.5 Manfaat Penelitian.....                                     | 4        |
| <br>  |          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                             | <b>5</b> |
| 2.1 Hakikat Permainan Bola Basket.....                          | 5        |
| 2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....                     | 5        |
| 2.3 Hakikat <i>Shooting</i> .....                               | 6        |
| 2.4 Hakikat Latihan.....  | 8        |
| 2.4.1 Prinsip Latihan.....                                      | 9        |
| 2.4.2 Tujuan Latihan.....                                       | 9        |
| 2.5 Hakikat <i>Push Up</i> .....                                | 10       |
| 2.6 Otot-otot Yang Terlibat Dalam Gerakan <i>Shooting</i> ..... | 11       |
| 2.7 Kerangka Berfikir.....                                      | 12       |
| 2.8 Hipotesis.....  | 12       |

|   |    |
|---|----|
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....                                    | 13 |
| 3.1 Variabel Penelitian .....   | 13 |
| 3.2 Definisi Operasional Variabel.....                                    | 13 |
| 3.3 Jenis Penelitian.....   | 14 |
| 3.4 Rancangan Penelitian .....  | 14 |
| 3.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....                                  | 14 |
| 3.5.1 Populasi Penelitian .....   | 14 |
| 3.5.2 Sampel Penelitian .....   | 15 |
| 3.6 Teknik Sampling .....   | 15 |
| 3.7 Tempat dan Waktu Penelitian.....                                      | 16 |
| 3.7.1 Tempat Penelitian.....  | 16 |
| 3.7.2 Waktu Penelitian .....  | 16 |
| 3.8 Teknik Pengumpulan Data.....  | 16 |
| 3.8.1 Instrumen Penelitian .....  | 17 |
| 3.8.2 Penilaian.....  | 17 |
| 3.9 Teknik Analisis Data.....   | 18 |
| 3.9.1 Uji Normalitas Data .....   | 18 |
| 3.9.2 Uji Homogenitas .....   | 20 |
| 3.9.3 Uji Hipotesis.....  | 21 |
| <br>  |    |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....                                  | 23 |
| 4.1 Hasil Penelitian .....  | 23 |
| 4.1.1 Deskripsi Tempat Penelitian .....                                   | 23 |
| 4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian .....                                   | 23 |
| 4.1.3 Deskripsi Hasil <i>Pre test Shooting</i> Kelompok Eksperimen .....  | 24 |
| 4.1.4 Deskripsi Hasil <i>Pre test Shooting</i> Kelompok Kontrol .....     | 24 |
| 4.1.5 Deskripsi Hasil <i>Post test Shooting</i> Kelompok Eksperimen ..... | 25 |
| 4.1.6 Deskripsi Hasil <i>Post test Shooting</i> Kelompok Kontrol.....     | 25 |

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| 4.1.7 Uji Normalitas Data .....      | 25        |
| 4.1.8 Uji Homogenitas Data.....      | 26        |
| 4.1.9 Uji Hipotesis Data.....        | 26        |
| 4.2 Pembahasan .....                 | 28        |
| <br>                                 |           |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b> | <b>31</b> |
| 5.1 Simpulan .....                   | 31        |
| 5.2 Saran .....                      | 31        |
| <br>                                 |           |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>           | <b>33</b> |
| <br>                                 |           |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                 | <b>35</b> |

## DAFTAR TABEL

|  | Halaman |
|--|---------|
| 1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes .....  | 15      |
| 2. Harga-Harga Yang Dipakai Untuk Uji Bartlett .....   | 20      |
| 3. Harga-Harga Untuk Tes Barlett .....   | 26      |
| 4. Pengelompokan Sampel Menggunakan <i>Ordinal Pairing</i> Berdasarkan Peringkat Hasil Tes <i>Shooting</i> ..... | 37      |
| 5. Data Hasil <i>Post test Shooting</i> Kelompok Eksperimen .....  | 41      |
| 6. Data Hasil <i>Post test Shooting</i> Kelompok Kontrol .....   | 42      |
| 7. Data Hasil <i>Pre test &amp; Post test Shooting</i> Kelompok Eksperimen .....                                 | 43      |
| 8. Data Hasil <i>Pre test &amp; Post test Shooting</i> Kelompok Kontrol .....                                    | 44      |
| 9. Distribusi Nilai Beda <i>Pre test – Post test Shooting</i> Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol .....       | 45      |
| 10. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre test Shooting</i> Kelompok Eksperimen .....                                   | 46      |
| 11. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre test Shooting</i> Kelompok Kontrol .....                                      | 49      |
| 12. Daftar Distribusi Hasil <i>Post test Shooting</i> Kelompok Eksperimen .....                                  | 51      |
| 13. Daftar Distribusi Hasil <i>Post test Shooting</i> Kelompok Kontrol .....                                     | 54      |

## DAFTAR GAMBAR

|  | Halaman |
|--|---------|
| 1. Teknik Lemparan Bebas .....   | 7       |
| 2. Cara melakukan <i>Push Up</i> .....                                 | 11      |
| 3. Otot-otot utama saat menembak.....                                  | 11      |
| 4. Histogram Hasil <i>Pre test Shooting</i> Kelompok Eksperimen.....   | 59      |
| 5. Histogram Hasil <i>Post test Shooting</i> Kelompok Eksperimen.....  | 59      |
| 6. Histogram Hasil <i>Pre test Shooting</i> Kelompok Kontrol.....      | 60      |
| 7. Histogram Hasil <i>Post test Shooting</i> Kelompok Kontrol .....    | 60      |
| 8. Lapangan Bola Basket.....   | 61      |
| 9. Ring Basket .....   | 61      |
| 10. Bola Basket .....  | 62      |
| 11. Stopwatch.....   | 62      |
| 12. Posisi Penembak saat Melakukan Tes.....                            | 62      |
| 13. Halaman Depan SMA Karya Ibu Palembang .....                        | 63      |
| 14. Foto Bersama Sampel Penelitian .....                               | 64      |
| 15. Sampel diberikan Pengarahan Mengenai Tes & Latihan.....            | 64      |
| 16. Sampel diberikan Pengarahan Teknik Melakukan <i>Shooting</i> ..... | 65      |
| 17. <i>Pre test Shooting</i> .....                                     | 65      |
| 18. Latihan <i>Push Up</i> .....                                       | 66      |
| 19. <i>Post test Shooting</i> .....                                    | 67      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   | Halaman |
|---|---------|
| 1. Daftar Riwayat Hidup .....   | 35      |
| 2. Usul Judul Skripsi .....   | 36      |
| 3. Pengelompokan Sampel Berdasarkan <i>Ordinal Pairing</i> .....                                    | 37      |
| 4. Program Latihan.....   | 38      |
| 5. Hasil <i>Post test Shooting</i> Kelompok Eksperimen .....  | 41      |
| 6. Hasil <i>Post test Shooting</i> Kelompok Kontrol .....   | 42      |
| 7. Hasil <i>Pre test &amp; Post test Shooting</i> Kelompok Eksperimen .....                         | 43      |
| 8. Hasil <i>Pre test &amp; Post test Shooting</i> Kelompok Kontrol.....                             | 44      |
| 9. Nilai Beda <i>Pre test &amp; Post test Shooting</i> Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol ..... | 45      |
| 10. Analisis Data Penelitian .....  | 46      |
| 11. Histogram Hasil <i>Pre test &amp; Post test Shooting</i> Kelompok Eksperimen ....               | 59      |
| 12. Histogram Hasil <i>Pre test &amp; Post test Shooting</i> Kelompok Kontrol.....                  | 60      |
| 13. Instrumen Penelitian.....   | 61      |
| 14. Foto-foto Penelitian.....   | 63      |
| 15. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....   | 68      |
| 16. Surat Izin Penelitian dari Disdikpora .....   | 69      |
| 17. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....  | 70      |
| 18. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi.....  | 71      |
| 19. Harga Distribusi t .....  | 72      |
| 20. Harga Chi Kuadrat .....   | 73      |
| 21. Kartu Bimbingan Skripsi.....  | 74      |
| 22. Lembar Pengesahan untuk Ujian Akhir Program .....   | 76      |

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Karya Ibu Palembang”. Permasalahan yang diangkat adalah adakah pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Karya Ibu Palembang?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa SMA Karya Ibu Palembang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dan yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra SMA Karya Ibu Palembang, sedangkan sampel untuk penelitian ini adalah 60 orang siswa putra SMA Karya Ibu Palembang yang kemudian dibagi lagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *ordinal pairing*, yaitu 30 siswa pada kelompok eksperimen dan 30 siswa lagi pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan *push up* selama 6 minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Untuk mengetahui peningkatan dari kedua kelompok, setelah 6 minggu dilakukan tes akhir (*post test*). Setelah mendapatkan hasil tes awal dan tes akhir, data dianalisis dengan menggunakan rumus uji t. Berdasarkan hasil penelitian didapatkanlah  $t_{hitung} = 5,9428852 > t_{tabel} = 1,771$ . Dengan demikian tolak hipotesis  $H_0$  yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Karya Ibu Palembang dan terima hipotesis  $H_1$  yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Karya Ibu Palembang.

*Kata kunci* : Kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket, latihan *push up*.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith atas anjuran Luther Halsey Gulick pada tahun 1891, Luther menganjurkan kepada James A. Naismith untuk menciptakan permainan baru yang dapat dimainkan di dalam gedung, mudah dimainkan, mudah dipelajari dan menarik. Pada asal mulanya James A. Naismith menggunakan keranjang sebagai sasarannya, oleh karena itu permainan ini disebut dengan *basket ball* (Muhajir, 2006:12). Ternyata permainan ini sangat diterima dan mendapat sambutan baik oleh masyarakat, sehingga permainan ini menyebar dan berkembang pesat diseluruh dunia sampai saat ini. Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain inti dan lima orang pemain cadangan yang bertujuan untuk menciptakan angka sebanyak-banyaknya. Permainan bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakan terdiri dari gabungan unsur-unsur yang terkoordinasi secara rapi sehingga mampu memainkan bola dengan baik (Purwadi, 2005:1). Sejalan dengan perkembangan zaman, olahraga ini telah banyak dimodifikasi, contohnya adalah *three on three basketball* dan *streetball*. Walaupun demikian, olahraga ini tetap saja olahraga beregu.

Karena permainan bola basket adalah olahraga beregu, maka harus ada kerjasama yang baik antara individu yang satu dengan individu lainnya dalam regu tersebut. Tetapi kerjasama saja tidak cukup untuk membuat suatu regu keluar sebagai pemenang, untuk itu setiap individu haruslah memiliki teknik bermain yang baik, salah satu contoh dari teknik tersebut adalah *shooting* atau menembak. Keberhasilan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak, dari penjelasan tersebut kita dapat menarik kesimpulan bahwa *shooting* merupakan teknik terpenting dalam suatu permainan bola basket, seperti yang



dikemukakan oleh Wissel (1996:43), “*Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan dan *rebound* mungkin mengantar seorang pemain memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja pemain tersebut harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya, menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya”.

Keberhasilan dalam menembak tidak muncul dengan sendirinya melainkan ada beberapa faktor yang dapat menunjang keberhasilan tersebut, salah satunya adalah dari faktor latihan. Banyak cara atau metode menyampaikan materi latihan untuk meningkatkan hasil tembakan, sehingga anak didik lebih cepat dalam menguasai materi yang diajarkan dan dapat menerapkannya dalam situasi yang tepat (Hadinata, 2010:3). Latihan dapat membantu mengurangi kegagalan dalam menembak. Pada siswa Sekolah Menengah Atas kita dapat melihat kegagalan terbesar dalam menembak adalah tidak sampainya bola yang mereka lempar kearah sasaran, hal ini disebabkan oleh kesalahan pada teknik menembak dan kurangnya kemampuan otot tangan mereka berkontraksi pada saat melakukan tembakan. Dengan melakukan latihan secara teratur dan berulang-ulang diharapkan pemain dapat mengatur besarnya kekuatan tembakan.

Ada indikasi bahwa kurangnya hasil tembakan oleh pemain karena pemain tersebut tidak dapat memperkirakan kekuatannya saat menembakan bola, sehingga bola melambung terlalu jauh atau kurang mencapai ring basket (Hadinata, 2010:3). Hal tersebut disebabkan oleh kurang maksimalnya kekuatan otot tangan pada saat menembak, karena pada saat melakukan tembakan, otot tanganlah yang memegang peran penting, apabila otot tangan tidak terlatih maka tembakan tersebut akan jauh dari sasaran (Kosasih, 2008:48), oleh karena itu harus ada metode latihan yang tepat untuk membuat otot tangan menjadi terlatih dan bisa mengurangi kegagalan dalam menembakkan bola ke sasaran yang tepat. *Push up* adalah metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keberhasilan dalam mengurangi kegagalan menembak, karena gerakan *push up* dapat melatih otot-otot yang digunakan dalam gerakan menembak sehingga tembakan menjadi lebih terarah ke keranjang (Kosasih, 2008:49). Posisi

*push up* menumpukan berat tubuh pada kedua tangan dan ujung kaki, namun otot tanganlah yang lebih fokus menjadi tumpuan, sehingga apabila gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara teratur maka akan memberikan pengaruh besar terhadap kekuatan otot tangan.

Dari hasil observasi pada siswa Sekolah Menengah Atas Karya Ibu Palembang, sekolah ini belum memiliki prestasi dalam cabang olahraga bola basket, hal tersebut dipegaruhi oleh kegagalan dalam menembakan bola ke sasaran, selain itu mereka juga tidak memiliki teknik menembak yang baik dan juga kekuatan otot tangan yang kurang maksimal sehingga bola yang ditembakkan meleset dari sasaran dan tidak sampai ke ring. Dengan alasan bahwa *push up* adalah salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan hasil *shooting* pada permainan bola basket dan *push up* juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani maka berdasarkan penjelasan tersebut penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push up* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Karya Ibu Palembang”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan, yaitu:

1. Adakah pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Karya Ibu Palembang?
2. Adakah peningkatan yang terjadi setelah diberikan perlakuan latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Karya Ibu Palembang?

## 1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Karya Ibu Palembang.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Karya Ibu Palembang.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi para siswa, diharapkan untuk mampu meningkatkan kemampuan mereka di bidang olahraga bola basket khususnya dalam teknik *shooting* (menembak).
2. Bagi para guru, pendidik dan pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengajar atau melatih siswa agar memiliki keterampilan *shooting* yang baik.
3. Bagi peneliti sendiri dan para peneliti lainnya skripsi ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan apabila melakukan penelitian sejenis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi*. Palembang.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletics Performance*. Dubuque: Kendal/ Hunt Publishing.
- Hadinata, Kurnia. 2010. *Pengaruh Latihan Tembakan Bertahap terhadap Hasil Tembakan Bebas Satu Tangan di Atas Kepala pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP N 1 Inderalaya Utara*. Skripsi: Universitas Sriwijaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball; First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Presindo.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Purwadi. 2005. *Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Jarak Berpindah terhadap Hasil Tembakan Bebas Satu Tangan di Atas Kepala Pada Siswa Putra SMP N 5 Semarang*. <http://www.unnes.ac.id/library>. diakses pada 5 Februari 2011.

R, Sukarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: CV. Haji Masagung.

Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsita.

Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sumosardjono, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama.

Upitakam, A W J. 1985. *Bimbingan Bermain Bola Basket Untuk Pria*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.

Wiessel, Hal. 1996. *Bola Basket; Langkah Untuk Sukses*. Jakarta Utara: PT. Raja Grafindo Persada.

Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Erlangga.

-----<http://fiqihilhamwijaya.wordpress.com/2011/01/31/basket/>. Diakses pada tanggal 7 Januari 2012

-----<http://javiercesar.multiply.com/journal/free-throw-shoot/>. Diakses pada tanggal 4 Januari 2012.

-----<http://kurniawaniqbal.wordpress.com/2011/09/10/gambar-sketsa-lapangan-bola-basket/>. Diakses pada tanggal 5 Januari 2012.

-----[http://ndocsr.blogspot.com/2008\\_12\\_01\\_archive.html&docid=lapangan-ring-basket/](http://ndocsr.blogspot.com/2008_12_01_archive.html&docid=lapangan-ring-basket/). Diakses pada tanggal 5 Januari 2012.

-----<http://www.mortgageport.com.au/assets/stopwatch.jpg>. Diakses pada tanggal 7 Januari 2012.