

**PENGARUH LATIHAN PUSH-UP TERHADAP EKSPLOSIF
POWER OTOT LENGAN PADA PASSING PERMAINAN
BOLA BASKET SISWA LAKI-LAKI SMP NEGERI 1
PAMPANGAN KAB. OKI**

Skripsi Oleh :

SUDIRMAN

Nomor Induk Mahasiswa 56071006064

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

S
796.323 of
sud
E-100181
2010

**PENGARUH LATIHAN PUSH-UP TERHADAP EKSPLOSIF
POWER OTOT LENGAN PADA PASSING PERMAINAN
BOLA BASKET SISWA LAKI-LAKI SMP NEGERI 1
PAMPANGAN KAB. OKI**

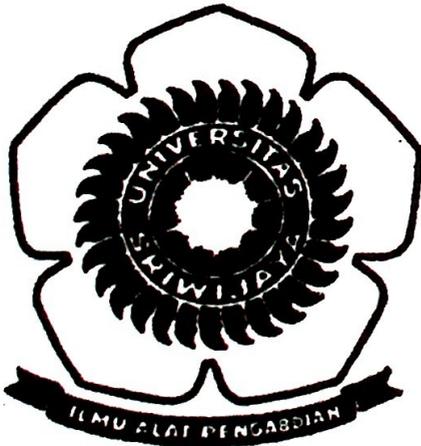


Skripsi Oleh :

SUDIRMAN

Nomor Induk Mahasiswa 56071006064

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

**PENGARUH LATIHAN PUSH-UP TERHADAP EKSPLOSIF
POWER OTOT LENGAN PADA PASSING PERMAINAN
BOLA BASKET SISWA LAKI-LAKI SMP NEGERI 1
PAMPANGAN KAB. OKI**

Skripsi Oleh :

SUDIRMAN

Nomor Induk Mahasiswa 56071006064

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I



**Drs.H. Iyakrus, M.Kes
NIP.196208121987021002**

Pembimbing II



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP.196105281987021001**

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes.
NIP.196105281987021001**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis
Tanggal : 14 Januari 2010

TIM PENGUJI

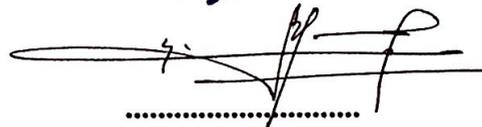
1. Ketua : Drs. H. Iyakrus, M.Kes.



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



3. Anggota : Drs.Syamsuramel, M.Kes.



4. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes.



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



Palembang, 14 Januari 2010

Disetujui Oleh

Ketua Program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes.
NIP.196105281987021001

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama sekali penulis mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Dalam penulisan skripsi ini penulis tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Iyakrus, M.Kes dan Bapak Drs. Meirizal Usra, M. Kes selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan dan petunjuk kepada penulis semenjak proses pengajuan judul sampai penyelesaian skripsi.
2. Bapak Drs. Tatang Suhery, M.,Ph.D.selaku dekan FKIP Unsri.
3. Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes selaku ketua program studi Penjaskes serta semua dosen yang telah mengajar dengan sabar dan ikhlas, semoga dapat menjadi ilmu yang bermanfaat yang dapat penulis teruskan pada anak didik di kemudian hari.
4. Ibu Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Pampangan Dra. Riaharti, msi, beserta guru dan pihak sekolah yang memberikan bantuan sepenuhnya kepada penulis pada saat penelitian.
5. Seluruh teman-teman jurusan Penjaskes baik yang reguler, ekstensen khususnya yang kualifikasi jaga kekompakan **satu untuk semua, semua untuk satu.**
6. Teristimewa seluruh keluarga mas Rohida (istri), Arohim Eriansyah , Yuliantita, M.fikri dan Rahmad Nugra (anak) yang telah banyak berkorban baik berupa moral maupun materil terutama do'a dan kasih sayang yang tak ternilai harganya dalam perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini.

Palembang, Desember 2008
Penulis,

Sudirman
Nim 56071006064

Motto dan Persembahan

**Ya ALLAH Berikanlah aku ilham untuk mensyukuri
Nikmatnya yang telah Engkau anugerahkan kepadaku
Dan ayah-ibuku dan untuk mengajarkan amal
Sholeh yang engkau ridhoi dan masukkanlah aku dengan
Rahmat Mu ke dalam golongan hamba-hamba Mu yang sholeh.
(Q.S An-Naml, 19)**

SATU UNTUK SEMUA, SEMUA UNTUK SATU

**Alhamdulillah
Kalimat pertama yang terucap
Disaat asa yang kunanti telah kudapatkan
Dan gelar sarjana yang kuraih
Hari ini.**

**Kutemukan diri yang telah lama hilang
Hilang di tengah-tengah waktu yang begitu panjang
Hingga kutersudut pada semua emosi
Pada orang-orang kucintai.
Ayah,ibu hari ini kumuliakan untukmu
Berawal dari kasih dan cintamu
Dipangkuan kasih dan cintamu
Aku dapatkan anugrah terindah
Dimana pintu sebuah citasudah terbuka
Dan kupersembahkan sebuah skripsi ini sebagai tanda
Langkah perjuangan suksei telagh kumulai**

Terimakasih kepada orang-orang yang kucintai dan kusayangi & kukenang.

**Ayahanda : DAHLAN (alm)
Ibunda : KUTUN
ISTRI : Nyimas Rohidah
- Edison, Spd
- Imam Jailani
- Nurfatah
- dll.**

Wassalam,

Sudirman

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Eksplosif power Otot Lengan Pada Passing Permainan Bola Basket Siswa laki – laki SMPN 1 Pampangan Kabupaten OKI”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui “Pengaruh Latihan Push – Up terhadap Eksplosif Power Otot Lengan Pada Passing Permainan Bola Basket Siswa laki – laki SMPN 1 Pampangan Kabupaten OKI”.

Pembelajaran Penjas di SMP I Pampangan Kabupaten OKI belum mencapai sasaran yang kita inginkan karena ada beberapa cabang olahraga yang membutuhkan eksplosif power otot lengan terutama pada saat passing olahraga bola basket belum sempurna.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, desain penelitian yang digunakan *pretes -post tes control group design*. Populasi seluruh siswa laki – laki kelas VII,VII,IX berjumlah 228 siswa, tehnik sampling menggunakan *random sampling* (undian). Sampel dalam penelitian ini 60 orang dibagi menjadi dua kelompok eksperimen (30) dan kelompok kontrol (30) dengan cara ordinal pairing berdasarkan urutan hasil pretes dari tertinggi sampai terendah. Kelompok Eksperimen diberi perlakuan 3 kali seminggu selama 6 minggu dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Metode pengumpulan data menggunakan tes eksplosif power Passing. Pengujian hipotesis menggunakan *ujit* sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji – 0,38 homogenitas. Hasil analisis normalitas nilai Km pretes kelompok eksperimen 0,40 dan Km pretes kelompok kontrol -0,40 dan dinyatakan normal. Hasil uji homogenitas dengan *uji Barlett* menggunakan *statistic Chi Kuadrat* diperoleh $X^2_{hitung} = 0,0179 < X_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan sampel berasal dari populasi yang sama (homogen).

Setelah diberi latihan Peregangan statis selama 6 minggu dengan frekwensi 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan sebesar 0,124 atau 11.89 % sehingga rata-rata 5,38 m menjadi 6,02 m. Hasil analisis dengan menggunakan *uji t* antara kelompok eksperimen dan kelompok sampel diperoleh t_{hitung} sebesar 8,4164 sedang nilai t tabel taraf kepercayaan 95% dan dk 58 sebesar 1,67.

Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, bahwa ada “Pengaruh Latihan Terhadap Eksplosif Power Otot Lengan Pada Passing Permainan Bola Basket Siswa laki – laki SMPN 1 Pampangan Kabupaten OKI”.

Kata kunci: Latihan, Eksplosif Power, Otot Lengan, Passing, Bola Basket, Siswa Laki – laki

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

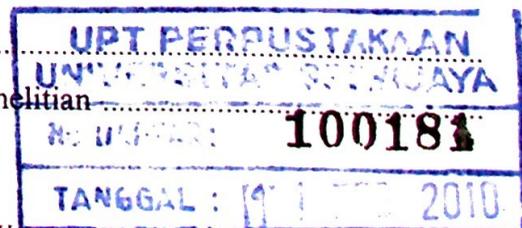
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	2
1.3. Batasan Masalah	2
1.4. Tujuan Penelitian	3
1.5. Manfaat dari Penelitian ini adalah dapat maenjadi masukan ...	3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Latihan	4
2.2. Push Up	8
2.3. Eksplosif Power	9
2.4. Passing	15
2.5. Sistem Energi Latihan Fisik	15
2.6. Hipotesis	16

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Metode, Penelitian	17
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian	18



3.3. Variabel Penelitian	22
3.4. Metode Pengumpulan Data	23
3.4.1. Tehink Tes	23
3.4.2. Metode Analisa Data.....	26
3.4.3. Uji Homogenitas.....	27
3.4.4. Uji Hipotesis.....	27
3.4.5. Waktu Penelitian.....	28
3.4.6. Tempat Penelitian.....	28
3.4.7. Alat-alat yang Digunakan Dalam Penelitian.....	28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1. Hasil Penelitian	30
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	30
4.1.2. Karakteristik Sampel	30
4.1.3. Skrening Sampel dari Populasi	30
4.1.4. Deskripsi Data Hasil (Pengukuran Kekuatan Passing)	31
4.1.5. Deskripsi Data Hasil Pretes Passing Kelompok Eksperimen	32
4.1.6. Deskripsi Data Hasil Pretes Passing Kelompok Kontrol.....	33
4.1.7. Deskripsi Data Hasil Posttes Passing Kelempok Eksperimen	35
4.1.8. Deskripsi Data Hasil Posttes Passing Kelompok Kontrol ...	36
4.1.9. Deskripsi Data Hasil Peningkatan Pretes dan Postes k.Eksperimen	38
4.1.10. Analisa Data.....	39
4.2. Pembahasan	42
4.2.1. Perubahan Hasil Pretes Passing Kel.Eksperimen dan Kontrol	42
4.2.2. Pembahasan Hasil Posttes Passing Kelompok Eksperimen dan Kel.Kontrol.....	42
4.2.3. Pembahasan Peningkatan Hasil Pretes- Posttes Passing Kelomp. Eksperimen dan kelompok Kontrol	44

BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	5.1. Kesimpulan	45
	5.2. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel : Jumlah Populasi Penelitian.....	17
Tabel 2. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat	19
Tabel 4 Hasil Pretest dan Pretest Kekuatan Passing.....	31
Table 5 Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelas Eksperimen.....	31
Tabel 6 Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelas Control.....	33
Table 7. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelas Eksperimen	34
Table 8 Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelas Control	36
Table 9 Harga-Harga yang Di Perlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sample dengan Menggunakan Test Barlett.....	37
Table 10 Daftar Distribusi Nilai Beda Posttest Kelompok Eksprimen dan Control.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar Otot Lengan Posterior Aspect.....	11
Gambar Otot Lengan Anterior Aspect.....	12
Gambar 1. sikap awal tes kekuatan passing.....	23
Gambar 2. sikap utama tes kekuatan passing.....	23
Gambar 3. sikap akhir test kekuatan passing.....	23
Gambar 4. Diagram Balok Peningkatan Intensitas Latihan	30
Gambar 5. Diagram Batang Frekuensi Kelas Eksperimen	32
Gambar 6. Diagram Batang Frekuensi Kelas Control	34
Gambar 7. Diagram Batang Frekuensi Kelas Eksperimen	35
Gambar 8 Diagram Batang Frekuanesi Kelas Post Test Control.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Analisis Data Penelitian Data Pretest Kelompok Eksperimen Table 11
- Tabel 12 Hasil Pretest Kelompok Kontrol
- Table 13 Hasil Posttest Kelompok
- Tabel 14 Hasil Posttest Kelompok Kontrol
- Lampiran 2 Hasil Presentasi Dan Posttest Penelitian Kekuatan Passing Otot Lengan
- Lampiran 3. Intensitas latihan
- Lampiran 6. Foto Saat Pretest Dan Posttest Sample
- Lampiran 7. Foto Saat Perlakuan Kelompok Eksprimen
- Lampiran 9 Daftar Nama-Nama Sampel Penelitian
- Lampiran 10 Program Latihan
- Jadwal Kerja Tabel Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Eksploris power merupakan salah satu unsur yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Karena setiap penampilan dalam olahraga memerlukan eksploris power otot disamping unsur-unsur yang lain. Keberhasilan dalam berbagai cabang olah raga berkaitan erat dengan kemampuan atlet untuk mengembangkan kekuatan dan kecepatan.

Banyak cabang olahraga yang, membutuhkan eksploris power otot lengan seperti gerakan passing dan shooting dalam permainan bola basket, tolak peluru, lempar ke dalam pada permainan sepak bola dan lain-lain. Kekuatan passing otot lengan dapat ditingkatkan dengan latihan push up, mendorong benda, menolak bola dan lain-lain, oleh karena itu banyak latihan beban yang dianggap dapat meningkatkan kekuatan paling otot lengan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian salah satu bentuk latihan tersebut yaitu push up, karena pembebanan saat melakukan push up terletak pada otot lengan

Kekuatan otot lengan adalah gaya yang dihasilkan kontraksi maksimal suatu otot atau sekelompok otot dalam mengatasi suatu tahanan tertentu dan untuk memperoleh peningkatan kekuatan dapat menggunakan program latihan beban dengan prinsip over load (latihan beban berlebih) sebab rangsangan yang dilakukan dengan beban sub maksimal sampai maksimal akan merangsang otot untuk berkontraksi secara maksimal.

Usia yang paling kondusif untuk memulai latihan beberapa jenis olahraga adalah pada usia 13-15 tahun sehingga prestasi puncak dapat berlangsung lama, Harsono (1988) mengatakan bahwa usia yang paling baik mengembangkan fisik adalah pada usia 13-15 tahun rata-rata usia ini banyak kita jumpai dikalangan Siswa Tingkat Pertama atau SMP.

Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) termasuk kabupaten yang paling dekat

dengan ibukota Propinsi Sumatera Selatan yaitu kota Palembang, namun prestasi atlitnya khususnya pelajar belum begitu memuaskan ditingkat Propinsi maupun Nasional hal ini dapat kita lihat dari basil kejuaraan pelajar di Palembang seperti : kejuaraan tingkat SD, SMP, SMA maupun POPDA. Pada beberapa cabang olahraga belum menunjukkan prestasi yang memuaskan

Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan di SMP N I pampangan Kabupaten OKI belum mencapai sasaran yang kita inginkan karena ada beberapa cabang otahraga yang membutuhkan eksplosif power passing otot lengan belum sepenuhnya dikuasai, adapun cabang tersebut adalah saat passing dan shooting yang belum sampai sasaran pada cabang olahraga bola basket dan basil tolak peturu yang belum memuaskan, maka dari uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul " **PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP EKSPLOSIF POWER OTOT LENGAN PADA PASSING PERMAINAN BOLA BASKET SISWA LAKI-LAKI SMPN 1 PAMPANGAN KABUPATEN OKI**"

1.2 Rumusan Masalah

Bertitik tolak dan latar belakang yang telah dikarenakan, suatu permasalahan yang ingin dibuktikan dalam penelitian ini adalah " Apakah ada pengaruh latihan push up terhadap eksplosif power otot lengan pada passing permainan bola basket siswa laki-laki SMPN 1 Pampangan Kab. OKI".

1.3 Batasan Masalah

Untuk memudahkan pelaksanaan penelitian, maka penulis perlu membatasi masalah agar permasalahan pada penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang di harapkan, adapun masalah yang akan diteliti adalah "Pengaruh latihan push up terhadap kekuatan (eksplosif power) otot lengan pada passing permainan bola basket siswa laki-laki SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten OKI".

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian

- a. Untuk mengetahui peningkatan eksplosif power otot lengan pada passing melalui latihan push up siswa laki-laki SMP N 1 pampangan kab OKI
- b. Untuk mengetahui kemampuan eksplosif power passing otot lengan siswa laki-laki SMP N 1 pampangan kab. Oki

1.5 Manfaat dari Penelitian ini adalah dapat menjadi masukan :

- a. Bagi para pendidik, pelatihan dan pembina olah raga sebagai dasar bagi proses pembuatan program latihan.
- b. Bahan acuan bagi para peneliti lain apabila melakukan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Annarino, AA., 1976. *Developmental Conditioning For Women and Men*, 2 ed. Saint Louis. The CV. Mosby Company.
- Anderson, B., 1980. *Stretching*, California, Shelter Publication.
- Ardle. 1981. *Sport Medicine and Physiology*. Philadelphia. WB. Saunders Company
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, TO., 1986. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*, Dubuque Iowa, Kendall, Hunt Publishing Company.
- Costill, DL., Fink, WF., 1979. *Adaptation in Skeletal Muscle Following Strength Training*. J. Appl. Physiol. 46(1),
- Fox, EL., Kirby, TE. 1987. *Bases of Fitness*, New York, Macmillan Publishing Company.
- Friedch, JA., 1969. *Principle of Conditioning and Training*, J. of Physical Education: Juli-Agustus
- Harre, D., 1982. *Principles of Sport Training: Introduction to Theory and Methods of Training*, Berlin, Sport verslag.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta. Depdikbud Dirjen Dikti P 2 LPTK.
- Nosseck, J., 1982. *General Theory and Training*, Lagos, Pan African Press Ltd.
- O'shea, JP., 1976. *Scientific Principle and Methods of Strength Fitness*, California, 2 ed. Addison Wesley publishing company.
- Pat, RR., Mc. Cleanaghan, 1984. *Scientific Foundation of Coaching*, Philadelphia, Seunder College Publishing.
- Soekarman, R., 1986 *Dasar Olahraga untuk Pembina Pelatih dan Atlit*. Jakarta: Indayu Pres.
- Sugiono, 2005. *Statistic untuk Penelitian*. Bandung : Alfa beta.
- Sujana . 1996. *Metoda Statistika Bandung*