

# Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil *Passing Chest Pass* Pada Ekstrakurikuler Bola Basket

Fathul Fitrah<sup>1</sup>, Iyakrus<sup>1</sup>, Wahyu Indra Bayu<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sriwijaya, Indralaya, Sumatera Selatan, Indonesia

## Abstrak:

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan push up terhadap hasil passing chest pass pada ekstrakurikuler bola basket. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Sekayu. Sampel penelitian ini berjumlah 60 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu, kelompok eksperimen (N=30) dan kelompok control ((N=30)). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes passing chest pass. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan push up diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan selama 3 kali dalam seminggu. Uji efektivitas menggunakan metode eksperimen dengan hasil “uji t” signifikan  $\alpha = 0,05$  didapat thitung = (8,68) sedangkan ttabel (1,67), maka thitung > ttabel berate  $H_a$  dapat diterima. Sedangkan  $H_o$  ditolak. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan latihan push up memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing chest pass. Implikasi hasil penelitian yakni latihan push up dapat digunakan sebagai salah jenis latihan untuk kemampuan passing chest pass

**Kata kunci:** *Push up, Chest pass, Bola basket*

## 1. Pendahuluan

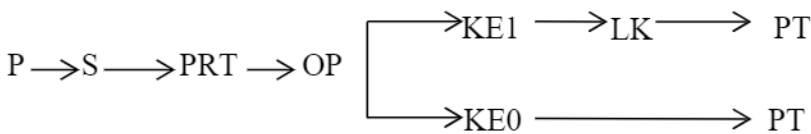
Bola basket merupakan permainan tim dengan karakteristik olahraga aerobic-based anaerobic (Rohmana & Herpandika, 2021) dan memerlukan intensitas gerak yang tinggi seperti berlari, berhenti, dan melakukan gerakan berpindah sesuai dengan situasi dalam permainan (Kong et al., 2015). Penguasaan kemampuan teknik dasar menjadi penting untuk dimiliki setiap pemain selain kemampuan taktik dalam permainan sehingga performa bermain dapat berjalan dengan baik (Erčulj & Štrumbelj, 2015). Sama halnya dalam permainan dan pertandingan, teknik dasar yang dimiliki seseorang merupakan modal awal yang penting untuk diketahui dalam proses pembelajaran. Ketika kemampuan dasar awal diketahui maka pelatih atau pengajar dapat memberikan formulasi dan metode yang tepat agar target capaian pembelajaran maupun latihan terpenuhi.

Permainan bola basket terdiri dari dua babak yang dibagi menjadi empat kuartir, dimana setiap kuartir dialokasikan dua puluh menit (Candra, 2019). (Satriawan & Amar, 2020) permainan bola basket memiliki beberapa dasar teknik-teknik yang mutlak harus dikuasai oleh pemain bola basket agar dapat bermain dengan baik antara lain teknik shooting, passing, dribbling dan pivot. Penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting sebelum bermain di dalam tim, shooting, passing, dribbling, rebounding, defending, bergerak dengan bola dan bergerak tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain (Victorian & Sari, 2019). Pada Permainan bola basket pelaksanaan lemparan bola (passing) terutama lemparan setinggi dada (chest pass) sangat besar sekali kegunaannya, seperti. melakukan serangan, lemparan ke dalam, operan jarak pendek, menyusup ke pertahanan musuh lawan dan sebagainya karena chest pass (lemparan dada) ini biasa dilakukan dengan cepat dan kuat yang tentunya disesuaikan dengan jarak. Salah satu latihan yang mampu meningkatkan kemampuan operan setinggi dada ini adalah latihan push up, karena dapat meningkatkan kekuatan otot lengan

apabila dilakukan secara berkala dan rutin. Untuk menghasilkan lemparan yang jauh dan kuat diperlukan otot lengan yang kuat, karena operan setinggi dada bukan hanya jauhnya lemparan yang dinilai, akan tetapi juga dilihat dari kecepatan dan ketepatan lemparan tersebut. Berdasarkan penjelasan diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan push up terhadap peningkatan passing chest pass.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian ini bersifat eksperimental dengan menggunakan rancangan: *The extended Randomized Pretest Posttest control group design* (Zainuddin, 2011).



**Gambar 1.** Desain Penelitian (Zainuddin, 2011)

Keterangan:

- P : Populasi
- S : Subjek/Sampel
- PRT : *Pretest* (Tes awal)
- OP : Ordinal Pearing
- KE1 : Kelompok Eksperimen (Latihan *push up*)
- KE0 : Kelompok Kontrol (Tanpa Perlakuan)
- LK : Latihan (*push up*)
- PT : *Posttest* (Tes Akhir/Hasil)

Adapun populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Sekayu dan sampel penelitian sebanyak 60 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen (N: 30) dan kelompok kontrol (N: 30). Penelitian ini di lakukan Di SMP Negeri 3 Sekayu dengan waktu latihan sebanyak 3 kali seminggu yang dilakukan dalam waktu 6 minggu. Teknik pengukuran data yang digunakan tes passing chest pass. Menurut (Nurhasan, 2012: 185) tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kemampuan awal dan akhir sebagai data presentasi hasil chest pass pada masing-masing anggota sampel dalam penelitian. Alat yang digunakan adalah stopwatch, peluit, formulir pencatat hasil, bola basket, lapangan basket. Teknik analisis data yang digunakan yaitu: uji normalitas data, uji homogenitas, uji hipotesis (independent dan paired t-test).

## 3. Hasil Penelitian

Uji normalitas data dilakukan sebanyak 4 kali yaitu uji normalitas data kelompok eksperimen nilai *pretest* serta *posttest*, dan uji normalitas data kelompok kontrol nilai *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan data yang dihitung semua data yg di uji berdistribusi normal karena terletak antara -1 sampai +1.

Tabel 1 Ringkasana Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	Pretest	Posttest
Eksperimen	0,47	0,43
Kontrol	0,19	0,55

Tabel 2. Perhitungan uji homogenitas *pretest* kelompok eksperimen dan kontrol

Sampel	dk(n-1)	1/dk	Si	LogSi	(dk)logSi
KE	29	0,0344	2,81	0,45	13,05
KK	29	0,0344	2,75	0,44	12,76
$\Sigma$	58	0,0688			25,81

Tarif kepercayaan  $\alpha = 0,5$  pada  $dk = 1$  diperoleh  $X2 t = 3,84$  dan  $X2$  hitung = 0,57 hingga dapat ditulis  $X2$  hitung = 0,57 <  $X2 t = 3,84$ . Syarat homogenitas:  $X2$  hitung <  $X2 t$ . Kesimpulan yang dapat diambil bahwa sampel data berasal dari populasi yang sama atau homogen.

 Tabel 3. Perhitungan uji homogenitas *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol

Sampel	dk(n-1)	1/dk	Si	LogSi	(dk)logSi
KE	29	0,0344	3,99	0,60	17,5
KK	29	0,0344	2,89	0,46	13,34
$\Sigma$	58	0,0688			30,84

Tarif kepercayaan  $\alpha = 0,5$  pada  $dk = 1$  diperoleh  $X2 t = 3,84$  dan  $X2$  hitung = 0,96 hingga dapat ditulis  $X2$  hitung = 0,96 <  $X2 t = 3,84$ . Syarat homogenitas:  $X2$  hitung <  $X2 t$ . Kesimpulan yang dapat diambil bahwa sampel data berasal dari populasi yang sama atau homogen.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Hipotesis

Nilai	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kesimpulan
Pretest & Posttest	8,68	1,67	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan interpolasi data diatas maka didapatkan  $t_{tabel}$  pada taraf kepercayaan 95% adalah 1,67. Sehingga didapatkan  $t_{hitung} = 8,68 > t_{tabel} = 1,67$ , dengan demikian  $H_a$  yang mengatakan “Ada pengaruh *push up* terhadap kemampuan *passing chest pass* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Sekayu”.

Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji t independen

Kelompok	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kesimpulan
Eksperimen & Kontrol	4,337	2,042	$H_a$ diterima

Berdasarkan hasil dari perhitungan data diatas maka dapat disimpulkan jika probabilitas > 0,05 ( $4,337 > 2,042$ ) maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima yang berarti terdapat perbedaan antara rata-rata kelompok eksperimen dan rata-rata kelompok kontrol.

Tabel 6. Ringkasan Hasil Uji Paired t tes

Kelompok	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kesimpulan
Eksperimen	11,839	2,042	Ho ditolak
Kontrol	9,228	2,042	Ho ditolak

Berdasarkan perhitungan data diatas dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka Ho ditolak yang berarti terdapat perbedaan nilai tes *chest pass* pada sampel kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol.

#### 4. Pembahasan

Menurut (Cahya et al., 2021) bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, cara memainkannya dengan menggunakan tangan. (Hartati et al., 2020) latihan merupakan suatu proses yang sistematis dalam mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi penampilannya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin tinggi/meningkat. Penguasaan teknik dasar pada cabang olahraga bola basket diperlukan agar memudahkan ketika mengikuti proses pembelajaran. Disamping itu, ketika diterapkan dalam permainan atau simulasi pertandingan penguasaan teknik dasar yang baik dapat berpengaruh pada pergerakan yang dilakukan menjadi efektif dan efisien. Oleh karena itu, kemampuan teknik dasar bola basket sangat diperlukan untuk mengikuti pembelajaran bola basket. Hal ini dapat membantu pendidik dalam mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan peserta didik, sehingga proses pembelajaran nantinya dapat berjalan lebih efektif dengan penerapan model pembelajaran yang tepat.

Permainan bola basket merupakan permainan yang kompleks, artinya diperlukan kemampuan teknik dan pemahaman taktik yang menyeluruh dalam bermain (Erčulj et al., 2010). Teknik dalam permainan bola basket dapat diartikan sebagai suatu cara yang efektif dan efisien dalam memainkan bola sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku guna mencapai hasil yang optimal. Lebih lanjut, penguasaan berbagai teknik dasar yang tepat memungkinkan pemain dalam menampilkan permainan yang baik (Hapsari, 2011).

#### 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data setelah dilakukan uji hipotesis dengan uji-t, didapatkan hipotesis yang diterima adalah  $H_a$  yaitu, ada pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *passing chest pass* para peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Sekayu. Teknik dasar chest pass dapat ditingkatkan dengan berbagai metode, salah satunya adalah dengan latihan *push-up*. Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *chest pass*, tetapi banyak metode lain yang juga dapat meningkatkan secara efektif, perlu penelitian lebih lanjut dengan membandingkan beberapa metode Latihan untuk meningkatkan keterampilan *chest pass*.

#### 6. Referensi

- Cahya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi dan keseimbangan: Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting dalam bola basket. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), 47–54. <http://ejournal.fkip.unsri.ac.id/index.php/sjs/article/view/90>
- Candra, O. (2019). *Contribution of Leg Muscle Explosive Power and Flexibility on Lay-Up Shoot in Basketball*. 278(YISHPESS), 479–482. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.121>
- Erčulj, F., Blas, M., & Bračić, M. (2010). Physical demands on young elite European female basketball players with special reference to speed, agility, explosive strength, and take-off power. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(11), 2970–2978.

- <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e38107>
- Erčulj, F., & Štrumbelj, E. (2015). Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. *PLoS ONE*, *10*(6), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128885>
- Hapsari, P. W. (2011). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Daya Tahan Otot Yang Diukur Menggunakan Tes Sit-Up Selama 30 Detik Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN Pondok Cina 03, Depok*. Universitas Indonesia.
- Hartati, Bayu, W. I., & Victorian, A. R. (2020). Effect of Interval Training to Increase Physical Fitness. *Proceedings of the 3rd International Conference on Sports Sciences and Health 2019 (ICSSH 2019)*, *29*(3rd ICSSH 2019), 61–63. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201107.015>
- Kong, Z., Qi, F., & Shi, Q. (2015). The influence of basketball dribbling on repeated high-intensity intermittent runs. *Journal of Exercise Science and Fitness*, *13*(2), 117–122. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2015.10.001>
- Rohmana, V. D., & Herpandika, R. P. (2021). Pemahaman Peraturan Foul and Violation Wasit Bola Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, *6*(2), 259–264. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1540>
- Satriawan, R., & Amar, K. (2020). *The Effect of Training on the Increasing of the Skill Lay Up Shoot Basketball Games Extracurricular Participants Basketball Students of SMA Negeri 1 Woha*. *443(Iset 2019)*, 292–296. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200620.056>
- Victorian, A. R., & Sari, N. (2019). Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Kemampuan Lemparan Over Head Pass Dalam Permainan Bola Basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *8*(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8387>