

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN *SQUAT THRUST*
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN
BOLABASKET SMAS IT MUTIARA DURI

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

MARTHIA HARIKA
2017/17087159

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Push Up* dan *Squat Thrust* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Bolabasket SMAS IT Mutiara Duri

Nama : Marthia Harika

NIM/ BP : 17087159/ 2017

Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Departemen : Keperawatan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2022

Disetujui oleh :

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Alex Alha Yudi, M.Pd
NIP. 19850603 200912 1 006

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Martha Harika




NIM/ BP : 17087159 / 2017

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Departemen Keperawatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Pengaruh Latihan *Push Up* dan *Squat Thrust* Terhadap Kemampuan
Shooting Pemain Bolabasket SMAS IT Mutiara Duri**

Padang, Januari 2022

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd	1. 
2. Anggota : Dr. Adnan Fardi, M.Pd	2. 
3. Anggota : Sari Mariati, S.Si, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan *Push Up* dan *Squat Thrust* terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Bolabasket SMAS IT MUTIARA Duri**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2022

Yang menyatakan,



Marthia Harika
2017/17087159

ABSTRAK

Marthia Harika. 2022.” Pengaruh Latihan *Push Up* dan *Squat Thrust* terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Bolabasket SMAS IT MUTIARA Duri” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan Universitas Negeri Padang

Penelitian ini berawal dari kenyataan masih rendahnya kemampuan *shooting* pemain Bolabasket SMAS IT Mutiara Duri. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan *push up* dan *squat thrust* terhadap kemampuan *shooting* pemain Bolabasket SMAS IT MUTIARA Duri.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Bolabasket SMAS IT Mutiara Duri yang berjumlah 24 orang yang berusia 15-18 tahun. Penarikan sampel diambil dengan teknik total *sampling*, sampel dalam penelitian ini pemain Bolabasket SMAS IT Mutiara Duri usia 16-17 tahun yang berjumlah 12 orang. *Instrument* penelitian menggunakan tes kemampuan *shooting*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *push up* dan *squat thrust* terhadap kemampuan *shooting* pemain Bolabasket SMAS IT Mutiara Duridengan skor rata-rata 9 pada *pre test*, dan skor rata-rata 12 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, di mana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 6,44 > t_{tabel} = 1,79$. Dapat disimpulkan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *push up* dan *squat thrust* terhadap kemampuan *shooting*.

Kata Kunci: Latihan *Push Up*, Latihan *Squat Thrust*, Kemampuan *Shooting*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahamat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Push Up* dan *Squat Thrust* terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Bolabasket SMAS IT Mutiara Duri”** sebagai syarat untuk melakukan penelitian

di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua saya bapak Saihu dan Ibu Leni Marliza atas dukungan moral, materi dan Do'a dalam setiap sujudnya sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
2. Kepada Dr. Alex Aldha Yudi M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
3. Kepada Dr. Adnan Fardi, M.Pd selaku penguji I yang senantiasa memberikan saran, kritikan, masukan serta petunjuk dalam penyempurnaan penulisan skripsi penelitian ini dan kepada Sari Mariati, S.Si., M.Pd selaku penguji II

yang senantiasa memberikan masukan dan saran demi perbaikan skripsi penelitian ini.

4. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku ketua Departemen kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis.
5. Kepada teman dan saudara yang telah memberi *support*, Maharatul Prismulanda, Bagas Alfajri, Suci Prismulanda, Restu Mastarifah, Arfi Azkia Firdian, Ai syah Putri.
6. Kepada semua rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, abang dan kakak senior, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini. Semoga Allah Subhanahu wata'ala melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasan oleh-Nya, Aamiin.

Padang, April 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Kemampuan <i>Shooting</i> Bolabasket	7
2. Daya Ledak Otot	12
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot.....	14
4. Program latihan Daya Ledak Otot	17
5. Prinsip-Prinsip Latihan	22
6. Bentuk Latihan Dayak ledak Otot	23
a. Latihan <i>Push Up</i>	23
b. Latihan <i>Squat</i>	
<i>Thrust</i>	24
.....	
B. Penelitian Relevan.....	25
C. Kerangka Konseptual	27
D. Hipotesis Penelitian.....	29

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	30
B. Defenisi Operasional.....	31
C. Populasi dan Sampel	33
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	38
1. <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	38
B. Uji Persyaratan Analisis.....	39
C. Uji Hipotesis	40
D. Pembahasan.....	41
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nama Pemain SMAS IT MUTIARA Duri	34
2. Norma Kemampuan <i>Shooting</i> dengan Skala 5	36
3. Alat dan Perlengkapan	37
4. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	38
5. Uji Normalitas.....	40
6. Uji Homogenitas	40
7. Uji Hipotesis	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi <i>Push Up</i>	24
2. Posisi <i>Squat Thrust</i>	25
3. Kerangka Konseptual	28
4. Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	35
5. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	39
6. Sebelum Melakukan <i>Pre Test</i> Peneliti Memberi Arahan Kepada Pemain	89
7. <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	90
8. Sebelum Melakukan Latihan Pemain Warm Up Terlebih Dahulu	91
9. Latihan <i>Push Up</i> dan Latihan <i>Squat Trhust</i>	92
10. Variasi Latihan	93
11. <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	94
12. Foto Bersama	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Absensi Pemain.....	52
2. Program Latihan	53
3. Data Mentah <i>Pre test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	75
4. Data Mentah <i>Post test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	76
5. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	77
6. Tabulasi Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	78
7. Kelas Interval dengan Skala 5	79
8. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	80
9. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	81
10. Uji Homogenitas	82
11. Uji Hipotesis	83
12. Tabel Uji Liliefors	85
13. Daftar Luas di Bawah Garis Lengkung Standar	86
14. Nilai Persentil untuk Distribusi t	87
15. Nilai Persentil untuk Distribusi f	88
16. Dokumentasi Penelitian	89
17. Surat Izin Penelitian.....	96
18. Surat Balasan Penelitian	97

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bisa memiliki makna ganda tergantung dari sudut pandang bahasanya. Dari bahasa Indonesia olahraga bisa memiliki makna membina raga agar menjadi lebih sehat dan kuat serta menjadikan tubuh lebih produktif. Makna kedua adalah *sport*, pengertian makna *sport* bagi orang Amerika adalah aktivitas yang disertai bermain dan bersifat kompetitif. Olahraga juga merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Banyak dari warga negara Indonesia jauh lebih menyadari betapa pentingnya melakukan aktivitas olahraga untuk menjaga daya tahan tubuh. Hal ini juga dibuktikan dengan semakin banyaknya peminat olahraga di Indonesia yang hanya sekedar mengisi kekosongan maupun mengikuti ajang kejuaraan.

Olahraga di Indonesia bukan hanya sekedar memenuhi kebutuhan pendidikan melainkan juga untuk sarana bermain ataupun rekreasi, dan untuk memenuhi kebutuhan kebugaran jasmani. Tidak hanya itu, Indonesia juga mengikuti olahraga prestasi, hal ini terdapat dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VI Pasal 20 ayat 4 dijelaskan bahwa: "Olahraga prestasi dilaksanakan dengan proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan". Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa untuk mencapai olahraga prestasi membutuhkan pembinaan dalam waktu yang panjang,

pengembangan yang terencana juga memiliki tingkatan, dibutuhkan ilmu pengetahuan dan ilmu keolahragaan yang baik. Banyaknya olahraga prestasi salah satu yang banyak digemari adalah olahraga Bolabasket yang diminati dari berbagai kalangan. Bolabasket termasuk kedalam olahraga permainan olahraga bola besar. Menurut Fardi (2022;42) “Permainan olahraga Bolabasket adalah olahraga yang menyajikan banyak keterampilan yang mengesankan disetiap pertandingannya yang ditujukan untuk meraih kemenangan.” Bolabasket adalah olahraga yang terdiri dari dua tim yang setiap timnya berjumlah lima orang pemain, setiap pemain bertujuan memasukan bola ke dalam keranjang lawan untuk mencapai kemenangan dan mencegah pemain lawan untuk mencetak angka.

Dalam permainan Bolabasket terdapat teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, Menurut Sari, dkk (2020:828) “Olahraga Bolabasket harus menggunakan metode yang tepat dan benar adalah merupakan tuntutan yang mutlak untuk pencapaian dalam Bolabasket yang bertujuan latihan untuk peningkatan teknik dasar.” Dimana teknik dasar tersebut terdiri dari beberapa macam, yaitu: *shooting*, *passing*, dan *dribbling*. *Shooting* adalah salah satu cara untuk menambah poin untuk meraih kemenangan terhadap lawan dengan cara melemparkan dan melambungkan bola ke dalam keranjang lawan dengan teknik yang benar. *Shooting* terbagi dua yaitu *shooting* bebas yang dilakukan ketika waktu berjalan atau berlangsungnya permainan dan *shooting* hukuman yang didapatkan ketika pemain lawan melakukan pelanggaran terhadap pemain dari tim satunya. Untuk melakukan teknik *shooting* yang baik dalam permainan

Bolabasket dibutuhkan komponen kondisi fisik. Menurut Madri (2016:2) komponen kondisi fisik dalam permainan Bolabasket terdiri dari daya ledak, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Salah satu komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam teknik *shooting* permainan Bolabasket adalah daya ledak otot. Daya ledak otot terdiri dari dua macam yaitu, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai. Dalam melakukan teknik dasar *shooting* Bolabasket, pemain harus mempunyai kekuatan dan daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai yang baik. Apabila daya ledak otot yang dimiliki seorang pemain dalam sebuah tim Bolabasket tidak baik, maka hal ini dapat menjadi kekurangan bagi tim tersebut meraih prestasi yang maksimal.

Baiknya suatu keterampilan teknik dasar *shooting* pemain Bolabasket tentunya tidak lepas dari pentingnya program latihan yang diberikan. Salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan daya ledak otot yang dapat menunjang tingkat keterampilan teknik dasar *shooting* pemain bolabasket adalah modifikasi latihan *push up* dan latihan *squat thrust*. Latihan *push up* merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan. Sedangkan latihan *squat thrust* merupakan bentuk latihan fisik yang bertujuan untuk melatih kecepatan gerak dan kekuatan otot tungkai. Kontribusi antara latihan *push up* dan *squat thrust* ini adalah kombinasi bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan daya ledak otot tangan dan daya ledak otot

tungkai yang bertujuan untuk melatih otot yang dominan digunakan saat melakukan teknik dasar *shooting* dalam permainan Bolabasket.

Berdasarkan observasi peneliti dilapangan, diduga tingkat keterampilan teknik dasar *shooting* pemain Bolabasket SMAS IT Mutiara Duri tersebut rendah, terlihat pada saat melakukan latihan dan permainan ketika pemain melakukan *shooting*, rata-rata *shooting* pemain tidak masuk dan bahkan banyak bolanya yang tidak menyentuh *ring*. Juga saat pemain berlari secara bolak balik dalam permainan, saat perubahan posisi berlari ke posisi siap untuk melakukan *shooting*, terlihat posisi pemain tidak seimbang sehingga menyebabkan kekuatan untuk melempar bola ke arah *ring* menurun, akibatnya bola tidak masuk maupun bola direbut oleh lawan.

Berdasarkan penjelasan di atas, permasalahan yang ada pada pemain Bolabasket SMAS IT Mutiara Duri adalah rendahnya tingkat kemampuan *shooting* pemain dengan dugaan tingkat daya ledak ototnya rendah, dan oleh karena itu, peneliti mencoba meningkatkan daya ledak otot untuk melakukan teknik dasar *shooting* pemain tersebut dengan metode latihan *push up* dan latihan *squat thrust*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* pemain Bolabasket SMAS IT MUTIARA Duri.

2. Metode latihan atau program latihan sebelumnya berpengaruh terhadap tingkat keterampilan *shooting* pemain Bolabasket SMAS IT Mutiara Duri.
3. Tingkat daya ledak otot lengan dapat menunjang keterampilan teknik dasar *shooting* Bolabasket.
4. Metode latihan *push up* dan *squat thrust* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pemain Bolabasket SMAS IT Mutiara Duri.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, mengingat luasnya cakupan masalah, keterbatasan waktu dan dana dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi permasalahan. Permasalahan yang akan diangkat adalah latihan *push up* dan *squat thrust* terhadap kemampuan *shooting* pemain Bolabasket SMAS IT Mutiara Duri.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahan, yaitu: “Apakah terdapat pengaruh latihan *push up* dan *squat thrust* terhadap kemampuan *shooting* pemain Bolabasket SMAS IT Mutiara Duri?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* dan *squat thrust* terhadap kemampuan *shooting* pemain Bolabasket SMAS IT Mutiara Duri.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat untuk:

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan strata satu (1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penulis, sebagai penambahan ilmu dan pengetahuan, dan wawasan dalam penelitian khususnya cabang olahraga Bolabasket.
3. Siswa, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain Bolabasket.
4. Pelatih, sebagai bahan masuk untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain Bolabasket SMAS IT Mutiara Duri.
5. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada pemain Bolabasket SMAS IT Mutiara Duri dalam meningkatkan prestasi.
6. Perpustakaan, sebagai bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
7. Dapat memberikan masukan kepada pelatih Bolabasket SMAS IT Mutiara Duri.
8. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian selanjutnya.