

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN PEMBERIAN DADIH
TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN PEMAIN BOLA
BASKET SMAN 1 KECAMATAN GUGUAK
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)
Pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang



Oleh :
Septio Arif Welfitama
NIM/BP 14089071/2014

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Push-Up* dan Pemberian Dadih Terhadap
Kekuatan Otot Lengan Pemain Bola Basket SMAN 1
Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Septio Arif Welfitama

Nim/Bp : 14089071/ 2014

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Disetujui oleh :

Pembimbing



Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes
NIP.19700512 199903 2 001

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes
NIP.19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang*

Judul : Pengaruh Latihan *Push-Up* dan Pemberian Dadih Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pemain Bola Basket SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Septio Arif Welfitama


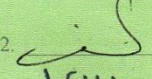
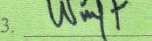
Nim : 14089071

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes	
2. Anggota	: Liza, S.Si, M.Pd	
3. Anggota	: Windo Wiria Dinata, M.Pd	

Septio Arif Welfitama: Pengaruh Latihan *Push Up* Dan Pemberian Dadih Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pemain Bola Basket Sman 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota

Abstrak

Penelitian ini berdasarkan pada masalah, yaitu rendahnya kemampuan shooting pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push-up* dan pemberian dadih terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 15 orang dan sampel diambil berdasarkan *Purposive Sampling* sebanyak 12 orang pemain dengan menggunakan test *Expanding dynamometer*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t-test dengan taraf signifikan 0,05.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t-test. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini di peroleh rata-rata (25,5 kg) menjadi (27,25 kg) untuk latihan *push-up*, dan untuk latihan *push-up* dengan pemberian dadih di peroleh rata-rata (29,833 kg) menjadi (33,83 kg) artinya penerapan bentuk latihan *push-up* dan latihan *push-up* dengan pemberian dadih dapat meningkatkan kekuatan otot lengan ditandai dengan diperoleh t hitung (4,86) > t tabel (2,015) untuk latihan *push-up* dan t hitung (7,74) > t tabel (2,015) untuk latihan *push-up* dengan pemberian dadih, artinya penerapan bentuk latihan *push-up* dan latihan *push-up* dengan pemberian dadih dapat meningkatkan kekuatan otot lengan pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, dimana menunjukkan bahwa hasil latihan *push-up* dengan pemberian dadih memberikan hasil yang lebih efektif.

Kata kunci: Latihan *Push-Up* dan Pemberian Dadih, Kekuatan Otot Lengan

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push-up* dan Pemberian Dadih Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pemain Bola Basket SMA N 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari banyak pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd.,Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes.AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibuk Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, sekaligus selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat dan pemikiran yang sangat berarti dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd selaku penguji, yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibuk Liza, S.Si, M.Pd selaku penguji, yang banyak memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Rekan-rekan Kesehatan dan Rekreasi 2014 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

COVER

HALAMAN PERSETUJUAN PROPOSAL

KATA PENGANTAR.....i

DAFTAR ISI.....iii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8

BAB II PEMBAHASAN

A. Kajian.....	10
1. Hakikat Kekuatan Otot Lengan.....	10
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan Otot Lengan.....	11
3. Anatomi Otot Lengan.....	12
4. Hakikat Latihan Plyometrics.....	14
5. Latihan <i>Push-up</i>	17
6. Permainan Bola Basket.....	19
7. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	21
8. Kandungan Gizi Dadih.....	23
9. Hubungan Dadih Dengan Kekuatan.....	26
B. Kerangka Konseptual.....	28
C. Hipotesis.....	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	30
B. Desain Penelitian.....	31
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel.....	32
E. Defenisi Operasional Variabel.....	33
F. Jenis dan Sumber Data.....	34
G. Teknik Pengumpulan Data.....	34
H. Instrumen Penelitian.....	34
I. Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	39
1. Deskripsi Data Penelitian	39
2. Pengujian Persyaratan Analisis	45
B. Pembahasan	48
C. Keterbatasan Penelitian	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	54
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	-----------

Program Latihan

Lampiran

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1: Gambar Otot Lengan Atas	13
2. Gambar 2: Gambar Otot Lengan Bawah.....	14
3. Gambar 3: Gambar <i>Push-Up</i>	19
4. Gambar 4: Gambar Dadih	25
5. Gambar 5: Alat <i>Ekspanding Dynamometer</i>	34
6. Gambar 6: Grafik Hasil Test Awal Kelompok <i>Push-up</i>	40
7. Gambar 7: Grafik Hasil Test Akhir Kelompok <i>Push-up</i>	41
8. Gambar 8: Grafik Hasil Test Awal Kelompok <i>Push-up</i> Tambah Dadih	43
9. Gambar 9: Grafik Hasil Tes Akhir Kelompok <i>Push-up</i> Tambah Dadih.....	44

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Tabel 1: Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan	35
2. Tabel 2: Data Hasil Test Awal Kelompok <i>Push-up</i>	39
3. Tabel 3: Data Hasil Tes Akhir Kelompok <i>Push-up</i>	41
4. Tabel 4: Data Hasil Tes Awal Kelompok <i>Push-up</i> Tambah Dadih.....	42
5. Tabel 5: Data Hasil Tes Akhir Kelompok <i>Push-up</i> Tambah Dadih	44
6. Tabel 6: Uji Normalitas Data Penelitian	45
7. Tabel 7: Uji Homogenitas Varians Data Penelitian	46
8. Tabel 8: Rangkuman Hasil Uji-T Kelompok <i>Push-up</i>	47
9. Tabel 9: Rangkuman Hasil Uji-T Kelompok <i>Push-up</i> Tambah Dadih.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1 : Absensi Pemain Surat Penelitian.....	64
2. Lampiran 2 : Surat Penelitian.....	65
3. Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian.....	66
4. Lampiran 4 : Data Mentah Test <i>Ekspanding Dynamometer</i>	67
5. Lampiran 5 : Uji Normalitas.....	68
6. Lampiran 6 : Uji Homogenitas.....	70
7. Lampiran 7 : Uji Hipotesis.....	71
8. Lampiran 8 : Tabel Daftar Bawah Z.....	73
9. Lampiran 9 : Tabel Uji Lilifors.....	74
10. Lampiran 10 : Tabel Distribusi F.....	75
11. Lampiran 11 : Tabel Uji T.....	76
12. Lampiran 12 : Dokumentasi.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan yang bersifat umum karena olahraga dapat dilakukan oleh semua orang tanpa memandang perbedaan suku, agama, ras, latar belakang pendidikan, ekonomi maupun gender. Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang sangat berguna untuk menjaga, meningkatkan, dan menyeimbangkan kesehatan seseorang yang melakukannya. Disisi lain, olahraga juga bermanfaat untuk memperbaiki rasa percaya diri, mengurangi stres, dan meningkatkan kemampuan otak. Selain itu olahraga juga dapat dijadikan sebagai sarana atau ajang untuk berlomba-lomba dalam meraih prestasi secara perorangan, maupun kelompok.

Pemerintah Indonesia sudah melakukan berbagai macam usaha untuk mencapai prestasi dibidang olahraga. Beberapa prestasi yang diraih para atlet di kancah internasional merupakan usaha yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia. Hal itu terlihat dari prestasi-prestasi yang diraih oleh atlet-atlet Indonesia di tingkat internasional dalam beberapa tahun terakhir. Meskipun belum maksimal, namun prestasi tersebut mampu mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa Indonesia dimata dunia. Hal ini sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional yang terdapat dalam Undang Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 pasal 21 ayat 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa: ”pembinaan dan pengembangan

keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Dari kutipan di atas, maka untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, serta memiliki kesehatan dan kebugaran yang baik, maka pemerintah harus lebih giat lagi memperkenalkan olahraga kepada masyarakat. Serta harus memantau dan memandu masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga. Kemudian untuk pengembangan bakat dan peningkatan prestasi dalam olahraga, perlu dilakukan pembinaan yang berkelanjutan dan berkaitan dengan pentingnya pembinaan atlet dengan mengevaluasi kegiatan yang dilakukan secara berkala, mulai dari tahap penyeleksian atlet sampai pada tahap pemberian program latihan pada atlet terpilih untuk mencapai prestasi yang telah ditargetkan. Artinya olahraga tidak hanya untuk kesehatan dan kesegaran jasmani saja, tetapi juga untuk meningkatkan prestasi dibidang olahraga.

Dalam berbagai macam cabang olahraga di Indonesia, cabang olahraga basket merupakan salah satu cabang olahraga yang harus ditingkatkan pembinaanya. Karena cabang olahraga basket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dikalangan mayarakat umum selain sepak bola. Bola basket pertama kali dikenalkan di Amerika Serikat pada tahun 1891 dari sebuah sekolah pelatihan fisik *Young Men's Christian Association*.

Permainan bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dan Indonesia. Penggemarnya yang berasal dari segala kalangan usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan,

kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, dribel, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemarnya baik secara penonton maupun langsung sebagai pemain.

Dapat dilihat dari perkotaan sampai perdesaan, baik dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan merekapun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub bola basket, Pusdiklat dan lain sebagainya. Bertambahnya perkumpulan klub basket ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertambahannya juga terjadi di desa-desa, sehingga bisa dikatakan bola basket adalah olahraga rakyat.

Badan dunia yang mewadahi olahraga bola basket adalah *Federation International de Basketball Amateur* (FIBA). Sementara di Indonesia pembinaan olahraga bola basket dipegang oleh induk organisasi basket Indonesia yaitu Perbasi (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Perkembangan olahraga basket juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen antar sekolah, dan juga antar klub yang diadakan oleh berbagai sekolah, daerah maupun turnamen resmi lainnya.

Dalam olahraga bola basket, seorang pemain bola basket harus memiliki kondisi fisik yang baik sebagai pondasi awal dalam proses latihan. Latihan kondisi fisik yang diperlukan oleh seorang pemain bola basket disesuaikan dengan komponen-komponen kondisi fisik yang harus ada dalam permainan bola basket yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelenturan dan koordinasi. Setelah kondisi fisik terbentuk, maka akan mempermudah pelatih dalam membentuk program latihan selanjutnya yang berkaitan dengan taktik, teknik.

Dalam permainan bola basket komponen kondisi fisik khususnya pada kekuatan sangatlah penting sekali, karena dengan kekuatan kita akan mengetahui seberapa kuat orang dalam mengangkat, seberapa kuat dalam mendorong, seberapa kuat orang melempar dan sebagainya. Menurut Irawadi (2017:76) mengartikan “kekuatan sebagai kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat, mendorong atau menahan secara maksimal”.

Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan seperti latihan beban, baik berupa beban dari tubuh maupun beban tambahan diluar tubuh. Dari uraian diatas jelaslah bahwa seorang pemain basket harus memiliki kondisi fisik yang baik terutama kekuatan otot lengan, dalam permainan bola basket unsur kondisi fisik kekuatan otot lengan sangat diperlukan, sebab kekuatan otot lengan merupakan salah satu aspek yang akan banyak mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain bola basket, artinya saat melakukan permainan didukung dengan kekuatan otot lengan yang baik.

Selain kondisi fisik dan pembinaan bola basket, faktor lain yang harus diperhatikan pada pemain bola basket adalah asupan gizi. Menurut Chandradewi, dkk (2017:31) “Asupan gizi atlet merupakan jumlah total zat-zat gizi yang dikonsumsi baik selama harian, persiapan pertandingan dan pemulihan pasca pertandingan”. Bagi atlet memerlukan makanan dan yang mengandung asupan gizi terutama protein, sehari-hari yang lebih lengkap dan komposisinya seimbang sesuai dengan kebutuhan yang disebut dengan B3 (bergizi, berimbang dan bervariasi), yang mana didalam makanan tersebut terkandung zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup. Makanan yang dianjurkan bagi atlet yang memenuhi syarat-syarat gizi utama ada lima macam dalam jumlah optimal. Kelima zat gizi tersebut adalah: karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral.

Dadih adalah salah satu makanan tradisional yang memiliki sumber protein yang tinggi. Seperti kita ketahui dadih adalah salah satu makanan yang terbuat dari susu kerbau, susu sapi, ataupun susu kambing. Susu ini diolah secara higienis, sederhana dan tradisional. Dadih mengandung berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh seperti kadar air, protein, lemak, karbohidrat, dan bakteri-bakteri baik pembentuk asam laktat sebagai probiotik.

Kandungan gizi yang terdapat pada dadih diduga sangat baik untuk pertumbuhan dan pembentukan otot yang berdampak pada kekuatan otot. Selain itu dadih memiliki banyak manfaat seperti menurunkan kadar

kolesterol dalam darah, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu pembentukan otot, dan memperlancar saluran pencernaan.

Di SMA N 1 Kecamatan Guguak cabang olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang boleh dikatakan berkembang di Kabupaten Lima Puluh Kota. Meski olahraga bola basket di SMA N 1 Kecamatan Guguak masih dalam kategori berkembang, namun sudah bisa menjadi pesaing-pesaing bagi SMA lain dalam kejuaraan bola basket tingkat SMA di Kabupaten Lima Puluh Kota. Pada saat ini pembinaan olahraga bola basket SMA N 1 Kecamatan Guguak sudah cukup baik dan telah sesuai dengan prosedur latihan yang terprogram dan terarah.

Namun di samping itu, masih saja banyak kelemahan-kelemahan dari para pemain saat melakukan permainan, salah satunya yaitu yang menyangkut dengan kekuatan otot lengan pemain. Hal itu terlihat dari latihan-latihan dan permainan yang dilakukan, banyak teknik-teknik dalam bola basket yang kurang sempurna dilakukan oleh para pemain, misalnya saat *shooting* dan *passing*. Seringkali terjadi kesalahan-kesalahan pada saat *shooting*, sehingga membuat bola yang ditembakkan tidak sampai ke ring.

Sesuai observasi peneliti dilapangan dan dari data salah seorang guru olahraga di SMA N 1 Kecamatan Guguak, bahwa pada ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket SMA N 1 Kecamatan Guguak bahwa kemampuan *shooting* pemain sangat kurang, dapat dilihat dari beberapa hasil percobaan *shooting* yang dilakukan pada saat latihan. Rata-rata dari seluruh pemain yang mampu melakukan shooting yang sampai ke ring hanya 4 kali

dari 10 percobaan. Hal ini diduga terjadi karena kurangnya asupan gizi terutama asupan protein yang ber dampak pada kekuatan otot lengan, dan juga karena belum adanya peraturan khusus tentang makanan untuk pemain bola basket di SMA N 1 Kecamatan Guguak.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk membahas pengaruh latihan *push-up* dan pemberian dadih terhadap kekuatan otot lengan pada pemain bola basket SMA N 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

B. Identifikasi Masalah

Dari keterangan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan pemain bola basket SMA N 1 Kecamatan Guguak yang kurang menyebabkan menurunnya performa dan prestasi pemain serta tim.
2. Kemampuan *shooting* pemain bola basket SMA N 1 Kecamatan Guguak yang kuarang baik.
3. Program latihan yang diberikan pelatih tidak dilakukan dengan maksimal sehingga sering terjadi kesalahan-kesalahan saat bermain atau bertanding.
4. Belum adanya peraturan khusus tentang gizi untuk pemain bola basket di SMA N 1 Kecamatan Guguak

C. Pembatasan Masalah

Dari sejumlah masalah yang diidentifikasi di atas, tidak semuanya dapat diteliti karena adanya keterbatasan. Maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan tentang “Pengaruh latihan *push-up* dan pemberian dadih terhadap kekuatan otot lengan pemain basket SMA N 1 Kecamatan Guguak”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian adalah: Apakah terdapat pengaruh latihan *push-up* dan pemberian dadih terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket SMA N 1 Kecamatan Guguak ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *push-up* terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *push-up* dengan pemberian dadih terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan di atas dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian bermanfaat bagi:

1. Peneliti untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru dan pelatih, untuk membuat dan menjalankan program latihan olahraga permainan bola basket di SMAN 1 Kecamatan Guguak.
3. Pemain sebagai bahan masukan dalam menjalankan program latihan.
4. Mahasiswa sebagai bahan referensi atau bahan kepustakaan dalam menulis karya ilmiah maupun penelitian.
5. Perpustakaan sebagai bahan bacaan bagi pembaca dalam rangka menambah ilmu pengetahuan, khususnya pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan *push-up* dan latihan *push-up* dengan pemberian dadih terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota, dapat diambil kesimpulan.

1. Latihan *push-up* memberikan pengaruh terhadap kekuatan otot pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota, hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata (*mean*) pada tes awal sebelum diberikan perlakuan latihan *push-up* yaitu 25,5 kg, dan setelah diberikan perlakuan latihan *push-up* diperoleh rata-rata (*mean*) 27,25 kg, artinya ada peningkatan sebesar 1,75 kg.
2. Latihan *push-up* dengan pemberian dadih memberikan pengaruh terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota, hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata (*mean*) pada tes awal sebelum diberikan perlakuan latihan *push-up* yaitu 29,833 kg, dan setelah diberikan perlakuan latihan *push-up* diperoleh rata-rata (*mean*) 33,833 kg, artinya ada peningkatan sebesar 4 kg.
3. Latihan *push-up* dengan pemberian dadih memberikan pengaruh lebih efektif dari latihan *push-up* terhadap kekuatan otot lengan, hal ini dapat dibuktikan dengan peningkatan rata-rata tes awal pada latihan *push-up* adalah 25,5 kg meningkat menjadi 27,25 kg (terjadi peningkatan 1,75 kg),

sedangkan rata-rata tes awal latihan *push-up* dengan pemberian dadih adalah 29,83 kg meningkat menjadi 33,83 kg (terjadi peningkatan sebesar 4 kg).

A. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada :

1. Pelatih, Agar dapat memberikan latihan *push-up* dan latihan *push-up* pemberian dadih sesuai program latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Namun latihan *push-up* dengan pemberian dadih lebih baik digunakan dalam upaya peningkatan kekuatan otot lengan pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Pemain, Mengingat terdapatnya pengaruh latihan *push-up* dan latihan *push-up* dengan pemberian dadih terhadap kekuatan otot lengan, diharapkan pemain lebih rajin dan serius untuk berlatih dengan kedua bentuk latihan tersebut.
3. Peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan kasus yang sama, agar sampel yang digunakan lebih besar lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo. Era Intermedia
- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*, Padang: Sukabina Press
- Arsil, (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*, Padang: Universitas Negeri Padang
- Bafirman. (2010). *Pembentukan Kondisi Fisik*, Padang: Sukabina Press
- Depkes. (2005). Piranti Lunak Nutriclin Versi 2.0 Edisi Kedua. *Subdit Gizi Klinis*.
Depertemen Kesehatan Indonesia. Jakarta
- Irawadi, Hendri. (2017). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Irianto, Chandradewi. (2017). *Asupan Energi, Protein, Dan Stamina Atlet Di
Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Nusa Tenggara Barat*.
Jurnal PKM
- Kartasapoetra G, dkk. (2013). *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan dan
Produktifitas Kerja)*. Padang. PT. Asdi Mahasatya
- Kosasih Danny. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang. Karangturi Media
- Martono, Nanang. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta:
PT.RajaGrafindo
- Oliver Jon. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung. Pakar Raya
- Purwati, Endang, dkk. (2016). *Manfaat Probiotik Bakteri Asam Laktat Dadih
Menunjang Kesehatan Masyarakat*. Padang. Lembaga Pengembangan
Teknologi Informasi Komunikasi (LPTIK)
- Sugiyono. (2014). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
Bandung. Alfabeta
- Syafrizar, dan Wilda Welis. (2011). *Gizi Olahraga*. Malang :Wineka Media