

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

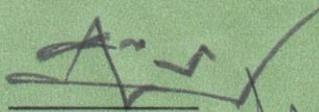
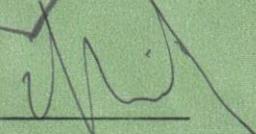
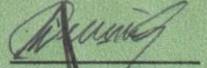
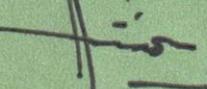
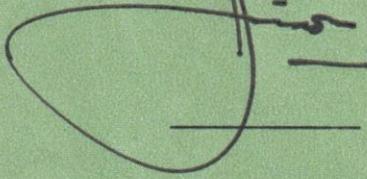
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan  
Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Three Point Shoot  
Dalam Permainan Bolabasket Pada Ekstrakurikuler SMA  
Pembangunan Laboratorium UNP Padang

**Nama** : Tri Suci Hutabarat  
**BP** : 2009  
**NIM** : 98354  
**Jurusan** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, 10 september 2013

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. Maidarman, M.Pd	
3. Anggota	: Drs. H. Witarsyah	
4. Anggota	: Drs. Afrizal S, M.Pd	
5. Anggota	: Drs. Setiady Tish	

## ABSTRAK

### **Tri Suci Hutabarat (2013): Pengaruh Latihan *Push up* terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* dalam Permainan Bolabasket Pada Ekstrakurikuler SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.**

Masalah yang terjadi pada pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang antara lain, seringnya terjadi kegagalan pada saat melakukan shooting, khususnya untuk three point shoot karena kemampuan *three point shoot* yang masih kurang. Sehingga membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang terdiri dari dua variabel yaitu : latihan *push up* sebagai variabel bebas (x) dan kemampuan *three point shoot* sebagai variabel terikat (y). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *three point shoot* pada tim bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

Populasi penelitian ini adalah anak-anak yang mengikuti kegiatan tim bolabasket sebanyak 22 orang dan sampelnya berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di lapangan basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang tanggal 28 Mei – 28 Juni 2013. Sampel diberikan latihan *push up* selama 6 minggu (16x pertemuan) dengan 3 kali dalam satu minggu, sebelum latihan diambil data kemampuan *three point shoot* (*pre-test*) dan sesudah akhir latihan diambil data kemampuan *three point shoot* (*post-test*), kemudian data dianalisis dengan T-test yang sebelumnya diuji normalitas terlebih dahulu dengan uji *liliefors*.

Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* kemampuan *dribbling* anak SMA Pembangunan maka didapatlah hasil uji normalitas yang seluruh data berdistribusi normal. Dari hasil t-test menunjukkan  $t_{hitung} : 6.736 > t_{tabel} : 1.833$ . Nilai ini mengindikasikan bahwa latihan *push up* yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan *three point shoot* pada tim bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

**Kata Kunci : Latihan *push up* terhadap kemampuan *three point shoot*.**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Latihan *Push up* terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* pada Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teristimewa buat kedua orang tua bapak dan ibu yang telah mendidik dan membimbing, begitu juga buat abang-kakak tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan pembimbing II.
4. Bapak Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd sebagai pembimbing I dan Penasehat Akademik (PA) yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Drs. H. Witarsyah, Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, Drs. Setiady Tysh sebagai dosen penguji.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan karyawan-karyawati Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kajian Teori.....	8
B. Kerangka Berpikir.....	24
C. Hipotesis Penelitian.....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
C. Design Penelitian.....	27
D. Jenis dan Sumber Data.....	28
E. Defenisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	28
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	30
G. Instrumen Penelitian.....	33
H. Teknik Analisis Data.....	34
I. Pelaksanaan Perlakuan.....	35
J. Validalitas rancangan penelitian.....	36
K. Reliabilitas Tes <i>Three Point Shoot</i> .....	37

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskriptif Data .....	38
B. Analisis Data .....	39
C. Pembahasan.....	42
D. Keterbatasan Penelitian.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Lay up shot</i> .....	11
2. <i>One hand set shot</i> .....	12
3. <i>Jump shot</i> .....	13
4. <i>Free throw shot</i> .....	13
5. <i>Three point shot</i> .....	15
6. <i>Hook shot</i> .....	16
7. Latihan <i>push up</i> .....	21
8. Latihan <i>push up</i> dengan tangan dan kaki dirapatkan .....	21
9. Latihan <i>push up</i> dengan posisi kaki ditinggikan.....	22
10. Latihan <i>push up</i> dengan salah satu kaki diatas kaki lainnya .....	22
11. Push Up .....	29
12. Pelaksanaan Tes <i>three point shoot</i> .....	34
13. Histogram kemampuan <i>three point shot pre test</i> dan <i>post test</i> siswa laki-laki.....	39

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pengawas dan Tenaga Pembantu.....	31
2. Distribusi frekuensi hasil <i>pre test</i> dan <i>post test three point shoot</i> .....	38
3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	40
4. Rangkuman Hasil Analisis Pengujian Hipotesis .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan .....	48
2. Populasi Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Pembangunan .....	56
3. Data Mentah Tes Awal Kemampuan <i>three point shoot</i> .....	57
4. Data Tes Akhir Kemampuan <i>three point shoot</i> .....	58
5. Data Tes Awal Dan Akhir Kemampuan <i>three point shoot</i> .....	59
6. Uji Normalitas Liliefors Tes Awal Kemampuan <i>three point shoot</i> .....	60
7. Uji Normalitas Liliefors Tes Akhir Kemampuan <i>three point shoot</i> .....	61
8. Analisis Uji T .....	62
9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	63
10. Luas di Bawah Lengkungan Kurve Normal .....	64
11. Nilai-nilai dalam Distribusi t .....	65
12. Dokumentasi Penelitian .....	66

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia, berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat, seperti olahraga atletik dalam meningkatkan fungsi jantung, dengan melakukan olahraga ini dapat meningkatkan aktifitas jantung yang berdampak pada semakin lancarnya peredaran darah dalam tubuh. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan Muchtar dalam Pebri (2008:1), yaitu “kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi, namun harus berfikir ke arah peningkatan prestasi untuk dapat meningkatkan nama bangsa di gelanggang Internasional”.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakatkan tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi, dan olahraga dapat juga dijadikan sebagai therapy kesehatan, contohnya adalah dengan melakukan olahraga renang kita dapat

menyembuhkan seseorang yang menderita penyakit asma, dan lain lagi dengan therapy atletik seperti, jalan, jogging yang olahraga ini sangat berguna untuk memperlancar peredaran darah karena memicu kerja jantung hingga peredaran darah lancar keseluruh tubuh dan olahraga ini sangat dianjurkan pada kaum lansia (lanjut usia) agar peredaran darah tetap terjaga dan stabil, tentunya dengan porsi yang sesuai. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Seorang pemain dapat merasakan dan bisa menjiwai olahraga tersebut dengan keahlian penguasaan bola, juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain basket yang baik, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam meningkatkan keterampilannya. Di antara keterampilan dalam permainan bolabasket, hal yang penting dalam mengembangkan seorang pemain basket ialah kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Ini merupakan keterampilan dasar bermain bolabasket yang harus dikembangkan dan dimiliki oleh pemain serta diberikan dalam setiap situasi latihan. Fardi, (1999:24). Karena apabila seorang pemain itu sudah menguasai teknik-teknik dasar seperti *dribbling*, *passing* dan *shooting* dengan baik, maka pemain tersebut dengan mudah menguasai bola dan mampu menciptakan point dalam bermain.

Untuk mempelajari teknik keterampilan dasar bermain bolabasket yang baik, sangat dibutuhkan sekali teknik *shooting* karena “*shooting* termasuk unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke basket” Sodikun, (1992:70). Apabila teknik *shooting* dalam permainan bolabasket ini dapat kita kuasai dengan baik maka peluang kita untuk memenangkan sebuah pertandingan akan terbuka lebar karena salah satu kunci kemenangan adalah kemampuan *shooting* yang baik pada pemain tim tersebut.

Sangat dibutuhkan sekali oleh pemain untuk tahu tentang tetnik-teknik dasar, salah satunya yang paling penting ialah *shooting*. Sebab dalam setiap pertandingan kemampuan dalam melakukan *shooting* yang akurat akan mempengaruhi keberhasilan pemain dalam mengikuti kejuaraan.”*shooting* adalah daya tarik bagi pemain untuk bermain bolabasket, demikian juga daya tarik untuk penonton menikmati permainan bolabasket” Kosasih, (2008:45).

Menurut pengamatan penulis kegiatan ekstrakurikuler olahraga bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang merupakan salah satu kegiatan yang cukup disenangi oleh siswa. Sebab olahraga ini merupakan olahraga yang lumayan menarik perhatian para siswa, namun sekolah ini belum mampu mencapai prestasi puncaknya. Hal ini dapat dilihat dari data prestasi SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang dalam mengikuti pertandingan, di antaranya adalah juara 2 putri pada kejuaraan Pajak Cup tahun 2009, peringkat 4 putra pada Pajak Cup 2009, juara 2 Smansa Cup tahun 2010, juara 2 UPI Cup tahun 2011, juara 2 putri pada Pajak Cup 2011

dan juara 3 putra pada Pajak Cup 2011. Namun SMA Pembangunan ini selalu saja kesusahan dalam menghadapi SMA Don Bosco yang selalu menjadi lawan beratnya dan tidak pernah menang jika bertemu di pertandingan final. Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket ini sudah berjalan dengan baik, namun masih banyak juga kendala yang sering terjadi pada pemain pada saat melakukan pertandingan. Kendalanya antara lain, seringnya terjadi kegagalan dalam mengeksekusi bola pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan karena *shooting* yang dilakukan tidak akurat atau tidak menghasilkan point atau angka. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang belum mencapai hasil yang maksimal.

Peneliti melihat *shooting* sangat berguna dalam olahraga bolabasket, banyak jenis-jenis *shooting* yang terdapat didalam permainan basket tetapi dalam penelitian kali ini peneliti tertarik untuk lebih jauh meneliti tentang *three point shoot* dalam permainan bolabasket, untuk itu peneliti ingin meneliti masalah pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *three point shoot* permainan bolabasket SMA Laboratorium UNP Padang. Latihan *push up* berhubungan dengan otot bahu dan lengan, sedangkan dalam melaksanakan *three point shoot* juga menggunakan otot lengan. Dari uji latihan *push up* akan mendapatkan kekuatan otot yang bertujuan melihat kekuatan *three point shoot* dalam olahraga bolabasket, untuk mendapatkan data yang lebih akurat maka peneliti bermaksud menggunakan SMA Laboratorium UNP Padang yang mengambil kegiatan tim bolabasket sekolah tersebut.

Untuk meningkatkan kemampuan *three point shoot* siswa harus dapat menciptakan latihan yang teratur, dalam peningkatan *three point shoot* kearah yang baik diperlukan kondisi fisik yang bagus, pelatih yang konsisten, gizi yang baik, waktu latihan yang cukup, latihan *push up* dan metode latihan yang teratur sesuai porsi yang telah ditentukan.

Untuk meningkatkan kondisi fisik diperlukan latihan Rusli Luthan, Dkk (2000:68) menyatakan bahwa “latihan yang sesuai dan dapat meningkatkan kekuatan otot adalah latihan pakai tahanan (*reistance exercise*) dimana kita harus mendorong, menarik, mengangkat maupun menahan beban, beban itu bisa tubuh kita sendiri atau beban atau bobot dari luar”. Dari penjelasan ini dapat dikatakan bahwa kekuatan otot bahu dan otot lengan sangat diperlukan dalam melakukan *three point shoot* dalam olahraga bolabasket. Latihan *push up* merupakan latihan yang dapat menguatkan otot bahu dan lengan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan *three point shoot* pada permainan bolabasket.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penulisan proposal penelitian ini antara lain:

1. Bentuk program latihan yang diberikan oleh pelatih dalam mengembangkan kemampuan bermain bolabasket siswa SMA Pembangunan UNP Padang

2. Kendala-kendala yang membuat siswa SMA Pembangunan UNP Padang hingga terjadi sangat kurangnya kemampuan *three point shoot* pada saat bermain bolabasket
3. Bentuk latihan yang seharusnya diberikan kepada siswa SMA Pembangunan UNP Padang pada saat diberikan latihan kemampuan bermain bolabasket
4. Bentuk-bentuk latihan *kekuatan otot lengan (push up)* yang umumnya diberikan kepada pemain dalam meningkatkan kemampuan *three point shoot* pada siswa SMA Pembangunan UNP Padang
5. Pengaruh latihan *push-up* dalam bolabasket terhadap kemampuan *three point shoot*

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya masalah yang terdapat dalam penelitian ini, maka penulis membatasi pada pengaruh latihan *push up* Terhadap Kemampuan *Basketball Three Point Shoot* (Studi Quasi Eksperimen Tim Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang)

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah ada, maka perumusan masalahnya adalah apakah terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *three point shoot* di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini antara lain untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *three point shoot* di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun Manfaat dari penelitian ini antara lain bagi:

1. Sebagai masukan bagi pelatih untuk memberikan latihan *push up* untuk mengembangkan kemampuan *three point shoot* di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.
2. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan.
3. Sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
4. Untuk bahan mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah.