

Pengaruh Metode Latihan *Push Up* Terhadap Lemparan Tiga Poin Dalam Permainan Bola Basket di SMP Negeri 1 Telaga Biru

Muhammad Faisal Lutfi Amri¹, Supratman²

¹²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Negeri Gorontalo,
e-mail: muhfaisallutfi@ung.ac.id

Abstrak

Lemparan tiga poin adalah teknik tembakan tiga angka, tembakan ini biasanya hanya dapat dilakukan di luar garis tiga poin. Apabila seseorang gagal melakukan lemparan tiga poin maka akan menguntungkan tim lawan dan lawan akan melakukan serangan balik secara cepat dan akan merugikan tim. Dalam melakukan lemparan tiga poin itu sangat memerlukan kekuatan otot, kekuatan otot lengan disini sangat di perlukan jika seseorang kekuatan otot lengan maka lemparan tiga poin akan sampai ring bola basket dan terarah. Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 10.360$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk=n-1$ ($0,05$; $20-1=19$) diperoleh t_{tabel} sebesar 1.729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 10.360 > t_{tabel} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_a : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n-1$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh metode latihan *push up* terhadap lemparan tiga poin dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas IX SMP N 1 Telaga Biru. Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dilakukan, mempengaruhi kemampuan siswa secara signifikan dalam lemparan tiga poin dalam permainan bola basket setelah pelaksanaan eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi "ada pengaruh metode latihan *push up* terhadap lemparan tiga poin dalam permainan bola basket pada siswa kelas IX SMP N 1 Telaga Biru" dapat diterima.

Kata Kunci : *Push Up, Lemparan 3 Poin, Permainan Bola Basket*

Abstract

The three-point shot is a three-point shot technique, this shot can usually only be made outside the three-point line. If someone fails to make a three-point throw, it will benefit the opposing team and the opponent will counterattack quickly and will harm the team. In making a three-point throw, it really requires muscle strength, arm muscle strength here is really needed. If someone has arm muscle strength, then a three-point throw will reach the basketball hoop and be directed. The test results obtained $t_{count} = 10,360$ t_{table} value at $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ (0.05 ; $20-1 = 19$) obtained a t_{table} of 1,729. Thus t_{count} is greater than t_{table} ($t_{count} = 10,360 > t_{table} = 1,729$). Based on the acceptance test criteria H_a : if $t_{count} > t_{table}$ at $\alpha = 0.05$; $n-1$, therefore the alternative hypothesis or H_a can be accepted, so that it can be stated that there is an effect of the push-up training method on throwing three points in a basketball game for male students of class IX at SMP N 1 Telaga Biru. Based on the experimental results that have been carried out, it significantly influences students' ability to throw three points in a basketball game after the experiment is carried out. Thus it can be concluded that the author's hypothesis which reads "there is an effect of the push-up training method on

throwing three points in a basketball game for class IX students of SMP N 1 Telaga Biru" can be accepted.

Keywords: *Push Up, 3 Point Throw, Basketball Game*

PENDAHULUAN

Pada dunia pendidikan yang serba modern ini serta canggih ini, kita sering di hadapkan pada permasalahan yang menuntut untuk memecahkan sesuai dengan bidang dan keahlian masing- masing. Demikian pula dalam bidang olahraga, tak sedikit permasalahan yang dapat sering di jumpai, salah satunya diantaranya yang mendapat perhatian besar adalah cabang olahraga bola basket yang populer di kalangan masyarakat khususnya para remaja maupun orang dewasa. Dalam melaksanakan tugasnya guru pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan dapat memiliki keterampilan untuk meningkatkan ketrampilan siswa melalui pembelajaran yang aktif, kreatif dan menyenangkan, agar siswa lebih antusias untuk mengikuti pelajaran dengan tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai(Datau & Amri, 2023)

Kemampuan dasar bola basket seperti melakukan *dribble* bola, *passing* (*chest pass, bounce pass, dan over head pass*) dan *shooting* merupakan keterampilan dasar yang harus di miliki bagi seorang pemula agar mampu bermain dengan baik saat bermain bola basket. Manfaat bermain bola basket sangatlah banyak, baik itu secara fisik maupun dapat membentuk mental seseorang. Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan dasar dalam bermain bola basket yaitu dengan menerapkan teknik-teknik dasar bola basket kepada anak sedini mungkin pada usia 13-15 tahun(Sultan et al., 2023). Karena pada anak-anak lebih mudah dan cepat menyerap teknik dasar bola basket di badingkan dengan orang dewasa. Oleh karena itu perluh di perhatikan cara dan upaya perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, karena cabang olahraga bola basket termasuk dalam dunia pendidikan. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang berperan sebagai wadah mendidik siswa untuk cerdas, terampil dan memiliki wawasan yang luas juga dapat berfungsi untuk mencari bibit unggul dalam bidang olahraga.

Unsur kondisi fisik yang di miliki permainan bola basket adalah kekuatan, kelentukan, kelincahan, kordinasi, kecepatan dan daya tahan. Berdasarkan karateristik tersebut, maka permainan bola basket harus melatih komponen itu, tentunya melalui proses latihan dimana tujuan latihan adalah membantu siswa meningkatkan keterampilan dan potensi yang maksimal(Haryanto et al., n.d.). Salah satu bentuk teknik permainan bola basket yang di maksud adalah *shooting*, khususnya lemparan tiga poin, jika dilihat dari bentuk serta gerak pelaksanaannya kekuatan otot sangatlah mendukung prakteknya. Kekuatan otot yang dimaksud yaitu kekuatan otot lengan dari pemain itu sendiri, dengan memiliki kekuatan otot yang baik individu atau pemain bola basket dapat melakukan *shooting* lebih jauh dan terarah.

Lemparan tiga poin adalah teknik tembakan tiga angka, tembakan ini biasanya hanya dapat dilakukan di luar garis tiga poin. Apabila seseorang gagal melakukan lemparan tiga poin maka akan menguntungkan tim lawan dan lawan akan melakukan serangan balik secara cepat dan akan merugikan tim. Dalam melakukan lemparan tiga poin itu sangat memerlukan kekuatan otot, kekuatan otot lengan disini sangat di perlukan jika seseorang kekuatan otot lengan maka lemparan tiga poin akan sampai ring bola basket dan terarah.

Siswa SMP N 1 Telaga Biru pada umumnya belum mampu melakukan lemparan tiga poin dengan benar dan baik, siswa merasa belum siap bahkan belum memiliki kekuatan yang memadai sehingga mengalami kesulitan untuk melakukan lemparan tiga poin. Selama ini siswa SMP N 1 Telaga Biru dalam melakukan lemparan tiga poin masih belum baik, contoh lemparan tidak sampai ke ring, hal ini berdasarkan penulis sudah melakukan observasi kesekolah melalui program praktik pengalaman lapangan (PPL) dengan demikian, dapat penulis simpulan bahwa Siswa SMP N 1 Telaga Biru

kurang atau belum mempunyai kekuatan otot lengan yang baik. Beberapa faktor mungkin kurang efektif seperti kurang latihan atau tidak tepat metode latihan yang di gunakan dalam prosesnya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian *Pre-Eksperimental* dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*One Group Pretest-Posttest Design*" yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan, sehingga hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2011).

Bentuk bagan *One Group Pretest-Posttest Design* adalah sebagai berikut:

O1 X O2

- Keterangan :
1. O1 merupakan *Pretest*
 2. X merupakan *treatment*
 3. O2 merupakan *Posttest*

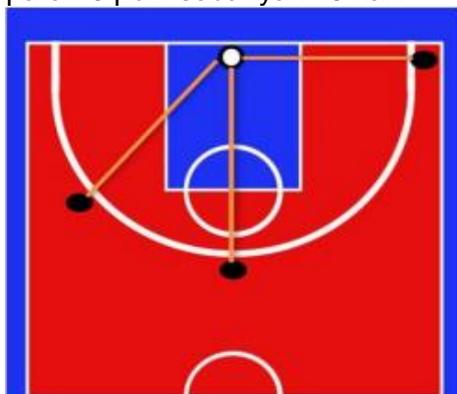
Desain ini memiliki beberapa kelemahan yang diantaranya disebabkan oleh faktor historis (tidak menghasilkan perbedaan O1 dan O2), *maturitation* (subjek penelitian dapat mengalami kelelahan, kebosanan, atau kelaparan dan kadang enggan menjawab jika dinilai tidak sesuai dengan nilai yang berlaku) dan yang paling fatal adalah tidak menghasilkan apapun.

Dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lemparan 3 poin dengan sudut 0° , 90° , dan 135° . Instrumen ini diambil dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nur Afifah tahun 2016.

Pelaksanaan tes lemparan 3 poin shoot adalah sebagai berikut:

1. Tujuan: mengukur hasil lemparan *three-point shoot*
2. Peralatan: lapangan bola basket lengkap dengan ring dan bola basket.
3. Petunjuk: tester berada di titik yang sudah ditentukan (*area three point*) dengan memegang bola, kemudian melakukan lemparan 3 poin. Terdapat rebounder yang bertugas memberikan bola kepada tester.
4. Skor: tembakan yang masuk ke basket mendapatkan skor 1 dan yang tidak masuk mendapatkan skor 0. Tembakan dilaksanakan sebanyak 15 kali, yaitu lima kali pada setiap titik yang telah ditentukan.

Penilaian adalah jumlah skor yang diperoleh selama *three-point shoot* sebanyak 15 kali, dan setiap bola masuk mendapat nilai satu. Disini akan terlihat makin banyak skornya maka hasilnya akan lebih baik. Pelaksanaan tes diawali dengan pemanasan dan dilanjutkan dengan mencoba melakukan lemparan 3 poin beberapa kali, kemudian baru dilaksanakan tes lemparan 3 poin sebanyak 15 kali.



Posisi tes tembakan three point pada sudut 0° , 90° , 135°

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengukur apa yang diinginkan. Instrumen *threepoint shoot* pada penelitian ini dapat dikatakan valid karena secara tidak langsung mengukur kemampuan hasil tembakan three point. Realibilitas merujuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga (Suharsimi Arikunto, 2020:221).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, penulis melakukan eksperimen dengan latihan *push up* yakni menyampaikan tujuan dan mempersiapkan siswa, mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan, membimbing pelatihan, mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik serta memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan. Hal ini dimaksudkan untuk mengukur dan memperoleh gambaran tentang pembelajaran yang dirasa paling efektif dapat mempengaruhi lemparan tiga poin dalam permainan bola basket. Eksperimen ini dilakukan pada siswa kelas IX SMP N 1 Telaga Biru.

Secara umum dikenal dua hipotesis yaitu Hipotesis Nihil (H_0) dan Hipotesis Alternatif (H_a). Berikut hasil kriteria pengujian hipotesis dalam penelitian ini.

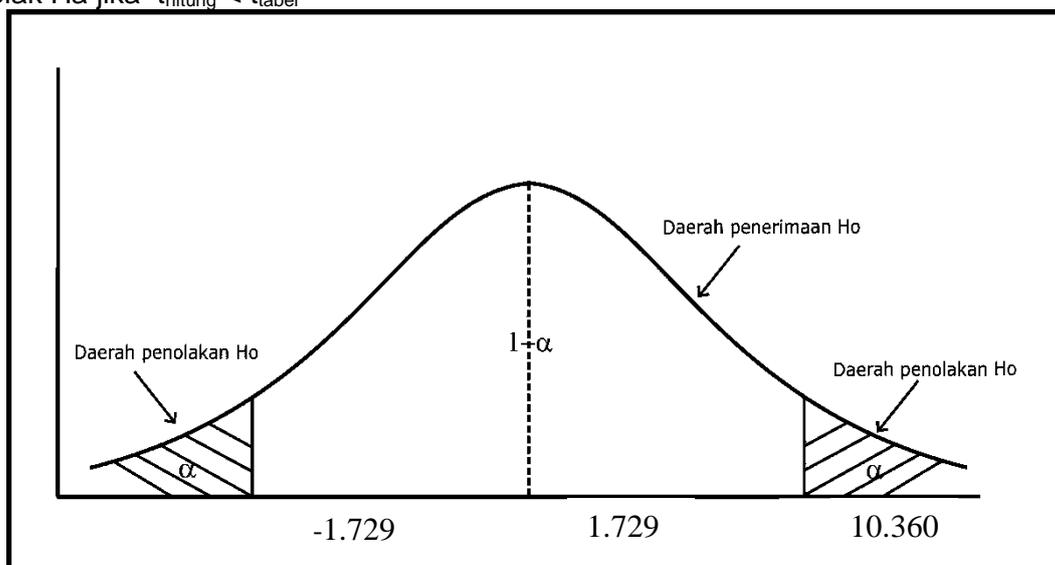
H_a : tidak terdapat pengaruh pada lemparan tiga poin dalam permainan bola basket

H_0 : terdapat pengaruh pada lemparan tiga poin dalam permainan bola basket

Maka :

Terima H_a jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

Tolak H_a jika $t_{hitung} < t_{tabel}$



Gambar 1. Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis

Gambar kurva memberikan gambaran bahwa t_{hitung} berada diluar penerimaan H_0 , sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terjadi peningkatan frekuensi lemparan tiga poin dalam permainan bola basket.

Dan dengan demikian hipotesis yang berbunyi “jika latihan *push up* diterapkan, maka lemparan tiga poin dalam permainan bola basket pada siswa kelas IX SMP N 1 Telaga Biru akan berpengaruh”.

Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dilakukan, mempengaruhi kemampuan siswa secara signifikan dalam lemparan tiga poin dalam permainan bola basket setelah pelaksanaan eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi: “ada pengaruh metode latihan *push up* terhadap lemparan tiga

poin dalam permainan bola basket pada siswa kelas IX SMP N 1 Telaga Biru” dapat diterima.

Cara latihan dengan menggunakan latihan *push up* diterapkan, maka IX SMP N 1 Telaga Biru, diawali dengan langkah-langkah sebagai berikut menyampaikan tujuan dan mempersiapkan siswa, mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan, membimbing pelatihan, mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik serta memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan.

Setelah itu siswa melakukan latihan dengan cara yang baik dan benar sebagaimana yang telah dicontohkan. Berdasarkan hasil penilaian tes awal IX SMP N 1 Telaga Biru yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 8 dan skor yang terendah 2. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 4.6, varians 3.305, dan standar deviasi sebesar 1.818.

Sedangkan pada hasil penelitian tes akhir menunjukkan skor tertinggi 13 dan skor yang terendah 7. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 10, varians 3.789, dan standar deviasi sebesar 1.947. Untuk pengujian homogenitas data antara hasil penelitian pretes dan posttest seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam penilaian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan tes awal dan tes akhir *one group design*.

SIMPULAN

Data yang diperoleh melalui pengukuran tes awal adalah hasil dari lemparan tiga poin dalam permainan bola basket. Dari data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 8 dan skor yang terendah 8. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 4.6, varians 3.305, dan standar deviasi sebesar 1,818. Selanjutnya data yang diperoleh melalui pengukuran tes akhir adalah hasil dari kemampuan lemparan tiga poin dalam permainan bola basket. Dari data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 13 dan skor yang terendah 7. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 10, varians 3.789, dan standar deviasi sebesar 1.947. Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 10.360$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk=n-1$ ($0,05$; $20-1=19$) diperoleh t_{tabel} sebesar 1.729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 10.360 > t_{tabel} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_a : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n-1$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh metode latihan *push up* terhadap lemparan tiga poin dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas IX SMP N 1 Telaga Biru. Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dilakukan, mempengaruhi kemampuan siswa secara signifikan dalam lemparan tiga poin dalam permainan bola basket setelah pelaksanaan eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “ada pengaruh metode latihan *push up* terhadap lemparan tiga poin dalam permainan bola basket pada siswa kelas IX SMP N 1 Telaga Biru” dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). Variabel Dan Teknik Penarikan Sampel. *Jakarta: Rinerka Cipta*.
- Darumoyo, K. (2019:2). Analisis Biomekanik Gerak Three Point Shoot Klay Thompson Dari Berbagai Sudut Dalam Pertandingan Tim Bolabasket Amerika Serikat Pada Final Fiba World Cup Tahun 2014. *Jpos (Journal Power Of Sports)*.
- Depdiknas. (2006). Pengembangan Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Jakarta : Depdiknas*.
- Dkk, T. Y. (2019). Pengaruh Latihan Push-Up Standar Dan Clapping Push-Up Terhadap Ketepatan Smash Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli. *Jurnal Kependidikan*, 61-68.
- Hurelock, E. B. (1982). Psikologi Perkembangan. *Jakarta : Erlangga*.

- Kusuma, D. W. (2018:145). Strategi Yang Efektif Membelajarkan Teknik *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket. *Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (Lpp) Mandala*.
- Kusumawati, M., & Muhammad, M. (2020:24). Analisis Biomekanika Teknik *Shooting* Dalam Cabang Olahraga Bola Basket.
- Miftah Qutoriki Rohmah:Dr. Mochammad Purnomo, M. (2018:4). Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya .
- Saparuddin. (2019:38). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull –Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan.
- Satria, M. H. (2018). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah*, 36-48.
- Soemardiawan, I. M. (2020:643). Pengaruh Latihan Lateral Feet Drill The Tanggo Dan Five Court Terhadap Kelincahan Otot Tungkai Pada Klub Galaxy Fc. Bima. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*.
- Sugiyono. (2006). Statistik Untuk Penelitian. *Bandung: Pt.Alfalfa Beta*.
- Suharsimi, A. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. *Jakarta: Pt. Rineka Cipta*.
- Sukintaka. (1991). Permainan Dan Metodik Buku III. *Jakarta : Pt Firma Resmana*.
- Sumorsardjuno, S. (1994). Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga. *Jakarta. Pt. Gramedia: Pustaka Utama*.
- Wahyudi, A. N. (2018:47). Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (Hit) Dan Circuit Training Terhadap Kecepatan, Kelincahan Dan Daya Power Otot Tungkai. *Journal Of Sport And Exercise Science* .
- Wisnu Mahardika:T, A. S. (2019:3). Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan Secara. *Jurnal Ilmiah Spirit*.
- Datau, S., & Amri, M. F. L. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Model Pembelajaran Part Whole pada Siswa SMPN 3 Bolangitang. *Journal on Education*, 6(1), 3897–3907.
- Haryanto, A. I., Amri, M. F. L., Hidayat, J. T., Ilham, A., & Isnanto, J. (n.d.). Analisis Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Remaja saat Pandemi Covid-19. *Smart Sport*, 22(1).
- Sultan, H., Sulistyosari, Y., & Amri, M. F. L. (2023). Analisis Muatan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dalam Buku Siswa Mata Pelajaran IPS Kelas VIII Kurikulum Merdeka Belajar. *Journal on Education*, 6(1), 580–590.