



PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN PULL UP DAN PUSH UP TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN CHEST PASS EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET

Zakir Burhan¹, Herlina²

Institut Pendidikan Nusantara Global ,AikMual-Indonesia ^{1,2}

History Article

Article history:

Received Mei 3, 2022

Approved Juni 20, 2022

Keywords:

Latihan Pull Up, PushUp, Keterampilan Chest Pass, dan Bola Basket.

ABSTRACT

Basketball is one of the most popular sports in the community. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of pullup and pushup exercises on increasing chestpass skills in men's basketball games at SMAN 1 Praya Barat Daya. The research method used is an experimental method using a randomized pretest posttest group design. The population of this study were students who took part in high school extracurriculars with a sample of 30 students. The data analysis technique used is descriptive statistical technique of frequency distribution model, normality test, homogeneity test and hypothesis testing with t test formula. Based on the analysis of the data on the t test, it is found that if $t_{count} > t_{table}$ or $78.41 > 1.76$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. So the results of this study explain that the method with pushup exercises is more effective than pullup exercises.

ABSTRAK

Permainan bola basket merupakan salah satu diantara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *pullup* dan *pushup* terhadap peningkatan keterampilan *chestpass* pada permainan bola basket putra SMAN 1 Praya Barat Daya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan *randomized pretest posttest group design*. Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas dengan sampel sebanyak 30 Siswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik statistik deskriptif model distribusi frekuensi, ujinormalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan rumus uji t. Berdasarkan analisis data pada uji t didapat jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $78.41 > 1,76$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ,metode dengan latihan *pushup* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *pullup*.

*Corresponding author email: zakirburhan84@gmail.com

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bola basket. Permainan bola basket merupakan salah satu diantara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Menurut Muhajir (2006: 11) bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan cara lempar tangkap, menggiring, menembak (Dedy Sumiyarsono, 2002). Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Nuril Ahmad (2007 : 17) mengemukakan bahwa permainan bola basket dikenal dengan istilah passing, yaitu mengoper bola dengan satu atau dua lengan . passing yang dilakukan dengan cepat, tepat dan akurat akan berpotensi menciptakan peluang untuk mendapatkan point Oleh karena itu perlu mengetahui kapan dan dimana saat harus mengoper bola ke kawan. Hal ini akan membuka kesempatan untuk mencetak skor dan mencegah kehilangan bola dari incaran lawan yang mengintai. Bola Basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa olahraga Basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perorangan seperti tembakan, umpan dribel, dan rebound, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah persyaratan agar berhasil dalam memainkan olahraga ini (Oliver, 2007:11).

Selanjutnya, salah satu metode atau cara operan yang sering dipakai untuk mempertahankan bola adalah operan dada (*chestpass*). Chest pass adalah "bagian dari pemikiran seseorang pemain di dalam permainan" (Summitt, 1997:168). Jika anda tahu jenis passing yang akan dilakukan pada situasi tertentu, anda dapat melakukan pergantian pola yang hendak dilakukan. Chest pass adalah "jenis passing yang sangat efektif apalagi pada saat pemain tidak dijaga. Urutan teknik chest pass dimulai dengan posisi triple threat dan ibu jari menghadap keatas saat memegang bola, yang bertujuan pada saat didorong bola akan berputar kebelakang", (Kosasih, 2008:28). "Operan dada dua tangan merupakan operan yang sangat sering dilakukan dalam permainan. Operan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek 12 dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan, bila kawan yang menerima tidak di jaga dengan ketat. Jarak operan yang paling baik untuk lemparan ini adalah antara 4-7 meter, tergantung kepada kemampuan atau kekuatan melempar", (Sodikun, 1992:49). Pada saat melakukan *chestpass* ada beberapa urutan teknik yaitu; (1). Cara memegang Bola, (2).Awalan, (3).Tolak atau Lemparan, (4). Gerakan Lanjut, dan (5). Menerima Bola.

Teknik *chestpass* dalam permainan bola basket, akurasi yang baik, yaitu menggunakan dorongan tangan antara otot bahu dengan otot lengan. Diketahui oleh penulis bahwa, rendahnya siswa sebagai atlet pada ekstrakurikuler dalam melakukan *chestpass*, Sehingga peneliti ingin mengetahui proses metode latihan yang baik untuk dapat peningkatan keterampilan dalam melakukan *chestpass*. Bertitik tolak pada proses latihan komponen kekuatan yaitu, latihan *PullUp* dan *PushUp*. Diharapkan metode latihan yang dibuktikan melalui penelitian eksperimen ini dapat memberikan informasi metode latihan yang mana lebih efektif untuk bias digunakan pada saat latihan.

John Oliver (2009: 13) menyatakan bahwa semakin dekat dengan ring basket, semakin besar kesempatanmu untuk melakukan tembakan. Pernyataan tersebut digunakan hanya untuk peluang dalam mencetak angka ke keranjang dengan teknik tembakan dua angka, tidak berlaku untuk pemain yang memiliki kemampuan tembakan jarak jauh (3 point shoot). Sebelum melakukan tembakan, hal yang harus diperhatikan oleh atlet atau pemain adalah cara menangkap operan, cara memegang bola dengan baik, jarak antara pemain dengan keranjang dan jarak antara pemain dengan pemain bertahan. Apabila pemain dengan cermat memperhatikan hal-hal tersebut kemungkinan persentase memasukan bola akan lebih tinggi.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Menurut Mulyani Sumantri dan Johar Permana (2001: 157) menjelaskan bahwa Metode eksperimen atau percobaan adalah suatu cara belajar mengajar dimana siswa aktif mengalami dan membuktikan secara langsung proses serta hasil dari

percobaan itu. Metode ini digunakan berdasarkan pertimbangan bahwa untuk mengetahui pengaruh akibat dari suatu perlakuan atau *treatment* yang diberikan.

Penjelasan menurut Sugiyono (2010, hlm. 2) bahwa “metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.” Berdasarkan penjelasan tersebut dalam penelitian digunakan metode yang sesuai dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Disampaikan pula oleh Sugiyono (2010, hlm. 72) “metode penelitian eksperimendapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.”. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Berikutnya desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *randomized pre-test and post- test group design*. Lihat gambar 1.

**Gambar 1.
Metode Penelitian**

O1	X	O2
O3	C	O4

(Sugiyono, 2013:116)

Gambar 1 *Randomized Pre-Post And Post-Test Group Design*

Keterangan :

X : Kelompok *Pull Up Dan Push Up*

C : Kelompok *Chest Pass*,

O1 dan O2 : Tes Awal Atau Observasi Awal

O3 dan O4 : Tes Akhir Atau Observasi Akhir

Populasi target dalam penelitian ini adalah permainan bola basket di Ekstrakurikuler SMAN 1 Praya Barat Daya yang berjumlah 16 orang yang dijadikan sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian deskripsi data nilai peningkatan keterampilan *Chest Pass* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.DescriptiveStatistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Nilai	30	70.00	92.00	85.432	5.80923

Valid N (listwise) 30

Keterangan:Skor Maksimum Ideal(SMI)= 100

Tabel1.Menjelaskan bahwa, hasil perolehan data dengan menggunakan SPSS26 dapat diketahui skor rata-rata pada nilai peningkatan keterampilan *Chest Pass* adalah 85,43.Nilai terendah adalah 70, nilai tertinggi adalah 92, sedangkan simpangan bakunya adalah 5.Berikutnya, hasil uji normalitas pada nilai peningkatan keterampilan *chest pass* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2.Tes Normalitas Nilai Peningkatan Keterampilan *ChestPass*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Data	.156	30	.061	.888	30	.015

Nilai keterampilan *chest pass* diberikan sebagai alat evaluasi untuk melihat keterampilan yang dimiliki masing-masing siswa ekstrakurikuler yang diteliti setelah kelas diberikan model pembelajaran daya tahan otot lengan maka, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *Software SPSS* versi 26. Adapun hasil- hasil uji statistic pada Tabel sebagai berikut:

Tabel3.Hasil Uji T *One-Sample Statistics*

	N	Mean	Std.Deviation	Std .Error Mean
Data	30	85.432	5.80923	1.06152

Tabel4 .Hasil Uji One-Sample Test

Test Value=0						
t	df	Sig.(2-tailed)	Mean Difference	95%Confidence Interval of the Difference		
				Lower	Upper	
Data	78.415	30	.000	85.43	381.1741	86.5125

Hasil uji diatas menunjukkan bahwa, thitung = 78.415.T table diperoleh dengan df= 30, sig 0.05(5%1tailed)=1.76426.Karena t table < dari t hitung (1.76426<78.415), maka Ho diterima, artinya daya tahan tubuh otot lengan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *chestpass*. Dari penjelasan tersebut menunjukkan bahwa, peningkatan daya tahan lengan otot memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *chestpass*. Agar lebih mudah dipahami Lihat Rekapitulasi Penelitian Pada Tabel 1.5.

Tabel5.Rekapitulasi Penelitian

No	Analisis	Hasil	Keterangan
1	Uji Normalitas	Probalitias>0.05	Dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan telah memenuhi standar normalitas
2	Uji-T	t tabel < dari t hitung (1.69726 <79.514),	Dapat disimpulkan bahwa komponen daya tahan lengan otot memberikan pengaruh terhadap keterampilan chest pass

PadaTabel 5.dapat di deskripsikan bahwa, peningkatan keterampilan *chestpass* dapat meningkat setelah diberikan pelatihan daya tahan lengan otot. Adapun peningkatan keterampilan tersebut dapat dilihat pula dari nilai skor rata-rata sebesar85.432.

Pull up merupakan latihan untuk membentuk otot lengan dan bahu, dalam hasil penelitian perbandingan antara *pull up* dan *push up* terhadap permainan bola basket di Ekstrakurikuler SMAN 1 Praya Barata Daya, *pull up* merupakan salah satu hipotesis yang tidak teruji dikarenakan *pull up* belum terlalu dikenal siswa dan siwa belum mengetahui bagaimana cara melakukan *pull up*dengan baik dan benar.

Setelah siswa mengetahui cara melakukan latihan *pull up* ada beberapa siswa yang tidak biasa melakukan tes karena berat badan yang harus diangkat, dan kondisi palang tunggal yang kurang baik. Tes dilakukan secara teratur sampai mendapatkan hasil yang diinginkan setelah itu dilakukan tes *chestpass* dengan jarak 3 meter untuk kelompok A yang melakukan latihan *pull up*, setelah didapat hasil *pull up* merupakan hipotesis yang tidak teruji dalam penelitian ini dan dari hasil tes *chest pass* dengan melakukan latihan *pull up* tidak sesuai dengan norma nilai *chestpass* dalam permainan bola basket.

Mengapa latihan *push up* dapat mempengaruhi hasil *chestpass*. Bahwa, *Push up* merupakan latihan untuk membentuk otot lengan dan bahu dalam penelitian perbandingan antara *pull up* dan *push up*

terhadap permainan bola basket. *Push up* merupakan salah satu hipotesis yang teruji karena latihan *push up* sudah dikenal oleh siswa-siswi jadi sangat mudah untuk siswa melakukan *push up*, latihan tersebut tidak memerlukan tempat yang luas dan bias dilakukan diruangan ataupun diluar ruangan, setelah siswa mengetahui cara melakukan latihan *push up* maka latihan ini dilakukan dalam waktu 60 detik dalam jarak 3 meter, setelah itu siswa melakukan tes *chestpass*.

Mengapa latihan *chestpass* bias dipengaruhi latihan *pull up* dan latihan *push up*. *Chestpass* merupakan lemparan yang dilakukan didepan dada dan merupakan lemparan yang sering dilakukan dalam permainan bola basket, dalam hasil penelitian perbandingan antara *pull up* dan *push up* terhadap permainan bola basket di Ekstrakurikuler SMAN 1 Praya Barata Daya, *chest pass* merupakan hipotesis yang diuji pada hasil latihan dengan melakukan perbandingan antara latihan *pull up* dan latihan *push up* maka hasil dari tes *chestpass*, yang dilakukan oleh siswa kelompok A yang melakukan latihan *pull up* dan kelompok B melakukan latihan *push up*, maka dari hasil tes *chestpass* yang memberikan hasil yang signifikan adalah latihan dengan menggunakan metode *push up*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan pendekatan statistika maka selanjutnya, penulisan dapat menyimpulkan bahwa;

1. Latihan *pull up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik *chestpass* pada permainan bola basket Ekstrakurikuler SMAN 1 Praya Barata Daya,
2. Latihan *push up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan *chestpass* pada permainan bola basket Ekstrakurikuler SMAN 1 Praya Barata Daya,
3. Latihan *push up* lebih besar pengaruhnya dibandingkan latihan *pull up* terhadap penguasaan *chestpass* pada permainan bola basket Ekstrakurikuler SMAN 1 Praya Barata Daya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. Drs. (2007). *"Permainan Bola Basket"*. Era Intermdia, Yogyakarta.
- Muhajir, (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA kelas X*. Bandung: Erlangga.
- John, Oliver. (2007). *Fundamental Basketball. Human Kinetics*: Diterjemahkan oleh Pakar Raya.
- Oliver, Jon. (2017). *"Dasar-Dasar Bola Basket"*. Pakar Raya, Bandung.
- Summit, J.B., Robbins, J.W., Hilton, T.J., Swartz, R.S. 2006. *Fundamentals of Operative Dentistry : A Contemporary Approach*, 3rd ed, China : Quintessence Publishing Co., h:246
- Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga
- Mulyani Sumantri, Johar Permana. 2001. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung. CV. Maulana
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. CV