
**Pengaruh Latihan *Push Up* dan *Squat* Terhadap Kemampuan
Shooting Free Throw Pada Ekstrakurikuler Bola Basket
Putra SMA Negeri 15 Semarang**

Alfin Fanani

email: alfinfanani23@gmail.com,

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research was based on the problem of basketball free throw shooting among students at SMA Negeri 15 Semarang who were still not optimal enough to improve their free throw shooting technique skills in basketball games. The researchers applied Push Up and Squat exercises. This research aimed to determine whether or not there was an influence of pushing up and squat exercises on free throw shooting ability in men's basketball extracurriculars at SMA N 15 Semarang. Quantitative method: pre-experiment one group pretest-posttest design. The subjects of this research are extracurricular basketball students at SMA Negeri 15 Semarang, totaling 15 students. The samples taken were using a purposive sampling technique. Purposive sampling is a sampling technique where the number of samples is the same as the population, 15 students. The instrument used in this research was free throw shooting, verification, and analysis of the results using non-parametric statistics, the Wilcoxon Sign Rank Test using SPSS version 25. The data test results showed that the Wilcoxon Sign Rank Test(Z) value was -3.441 and the value Asymp. Sig. (2-tailed) of $0.001 \leq$ the significance level of 0.05, which means H_0 is rejected. It can be concluded that there is an effect of push up and squat training on free-throw shooting ability in the men's basketball extracurricular at SMA Negeri 15 Semarang.

Keywords: *Push Up, Squat, Shooting Free Throw, and basketball*

Abstrak

Penelitian di latar belakang permasalahan shooting free throw bola basket padasiswa SMA Negeri 15 Semarang yang masih kurang maksimal untuk meningkatkan kemampuan teknik shooting free throw pada olahraga bola basket peneliti menerapkan Push Up Dan Squat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh push up dan squat untuk kemampuan shooting free throw pada ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 15 Semarang. Metode kuantitatif pre-eksperimen one group pretest posttest design subjek penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 15 Semarang sebanyak 15 anak, sampel yang di ambil yaitu menggunakan tehnik purposive sampling, purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi yaitu 15 siswa, instrument yang dipakai dalam penelitian yaitu shooting free throw, hasil analisis menggunakan statistik non parametrik uji wilcoxon sign rank test menggunakan SPSS versi 25. Hasil uji data menunjukkan bahwa nilai wilcoxon sign rank test (Z) sebesar -3,441 dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 \leq dari taraf signifikansi 0,05 yang berarti H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan push up dan squat untuk kemampuan shooting free Throw Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 15 Semarang.

Kata kunci: *Push Up, Squat, Shooting Free Throw, dan bola basket*

PENDAHULUAN

Kini olahraga sudah menjadi tren atau gaya hidup sebagian masyarakat, bahkan menjadi kebutuhan pokok dalam hidup. Ramadhan & Bulqini (2018:13) Olahraga merupakan suatu kegiatan untuk melatih tubuh secara fisik dan pikiran . Hal ini sesuai dengan apa yang diatur UU tentang Sistem Keolahragaan Nasional 3 Tahun 2005 “olahraga yaitu semua kegiatan yang memiliki tujuan untuk memajukan, membangun dan memaksimalkan bakat olahraga, fisik, pikiran dan relasi. Pada abad ke-19 Dr. James Naismith menciptakan bola basket yang merupakan pengajar pendidikan olahraga di YNCA *International Training School* dan sekarang berubah menjadi *Springfield College* , pada saat musim gugur tahun 1891 olahraga tersebut di ciptakan.

Bola basket merupakan permainan yang membutuhkan bola serta dapat dioper maupun dilempar kepada rekan setimnya kemudian dipantulkan ke bawah, yang bertujuan untuk memasukkan bola ke keranjang tim lawan. *Shooting free throw* yaitu lemparan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak gol. *Shooting free throw* dilakukan pada belakang garis *shooting free throw* tanpa halangan. *Shooting free throw* ini penting karena free-throw merupakan salah satu cara untuk meningkatkan keamanan dalam permainan. Keberhasilan melakukan *shooting free throw* tidak terjadi dengan mudah, namun terdapat sejumlah faktor yang membantu keberhasilan dalam melakukannya salah satu faktornya yaitu latihan rutin. Adanya tanda-tanda ketidakberhasilan terhadap *shooting free throw* pemain tersebut disebabkan oleh pemain dalam memperkirakan gaya pada saat menembak tidak tepat, yang mengakibatkan bola terlalu jauh memantul. Pasalnya, otot lengan belum memiliki kekuatan maksimal saat melakukan tembakan bebas. Apabila otot lengan tidak dilatih secara rutin maka akan berpengaruh terhadap keberhasilan *shooting free throw*. Oleh sebab itu,

diperlukan metode latihan yang dapat memaksimalkan kekuatan otot lengan ataupun kaki dan dapat menekan kesalahan saat melakukan *shooting free throw* dalam lingkaran yang tepat.

Menurut peneliti *Push up* dan *squat* adalah program kegiatan yang tepat menambah keberhasilan selama melaksanakan *shooting free throw*, karena *push up* dan *squat* mampu melatih otot-otot yang digunakan dalam melakukan *shooting free throw*, hal ini serupa yang di sampaikan pelatih SMA Negeri 15 Semarang Muh Alif Fahmi yaitu membuat program latihan untuk menguatkan otot lengan dan otot tungkai, oleh karena itu berdasarkan apa yang telah di jelaskan sebelumnya penulis ingin melaksanakan suatu penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push up* dan *Squat* Terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra di SMA Negeri 15 Semarang”.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian metode eksperimen. Desain dalam metode ini *pre- experimental design*. Penelitian *One-Grup Pretest-Posttest Design*, yaitu dilakukan pengukuran *pretest* terlebih dahulu sebelum diberikan *treatment* yang dilanjutkan lagi dengan *posttest* untuk mengetahui perbandingan sebelum diberi *treatment* dan setelah diberikan *treatment* (Sugiyono, 2015). Peneliti menerapkan tehnik *non probability sampling*, untuk sampel dalam penelitian ini menerapkan *purposive sampling*, sampel diteliti yaitu 15 siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 15 Semarang.

Teknik pengumpulan menggunakan tes, yang digunakan dalam melaksanakan pengukuran. Tes yang dimaksud yaitu untuk mengukur peningkatan kemampuan *shooting free throw* dengan latihan *push up* dan *squat* di SMA Negeri 15 Semarang. Teknik analisis

data yang digunakan yaitu statistik *nonparametris* karena sampel penelitian yang tidak diambil secara acak dan sampel penelitian relative sedikit serta tidak banyak asumsi. Metode perhitungannya menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini diterapkan di SMA Negeri 5 Semarang, beralamat di Jln.Kedungmundu No.34, Sambiroto, Kec. Tembalang, Semarang pada tanggal 10 Agustus 2023 sampai tanggal 31 Agustus 2023. Terdapat 15 siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 15 Semarang yang menjadi subjek penelitian

Penelitian ini dimulai dengan *pretest* kemudian dilanjutkan dengan memberikan *treatment* dan yang terakhir adalah *posttest*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menghitung selisih serta nilai rata-rata yang diperoleh siswa tersebut. Berikut adalah perbandingan nilai siswa sebelum *treatment* dan sesudah melaksanakan *treatment*.

Tabel 3.1 Perbandingan Nilai *Pretest* dan *Posttest*

No	Inisial	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1.	Subjek 1	20	70	+ 50
2.	Subjek 2	20	80	+ 60
3.	Subjek 3	50	80	+ 30
4.	Subjek 4	20	60	+ 40
5.	Subjek 5	60	80	+ 20
6.	Subjek 6	30	70	+ 50
7.	Subjek 7	40	60	+ 20
8.	Subjek 8	40	80	+ 40
9.	Subjek 9	30	70	+ 40
10.	Subjek 10	10	70	+60
11.	Subjek 11	50	80	+30
12.	Subjek 12	60	80	+20
13.	Subjek 13	50	70	+20
14.	Subjek 14	40	80	+40
15.	Subjek 15	30	70	+40

Sumber: Penelitian 2023

Berdasarkan tabel 3.1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Semarang sebelum dilaksanakan *treatment*

terhadap sesudah dilaksanakan *treatment*. Dari data diatas menunjukkan ada peningkatan nilai setelah diberikan perlakuan. Berikut adalah data deskriptif statistik.

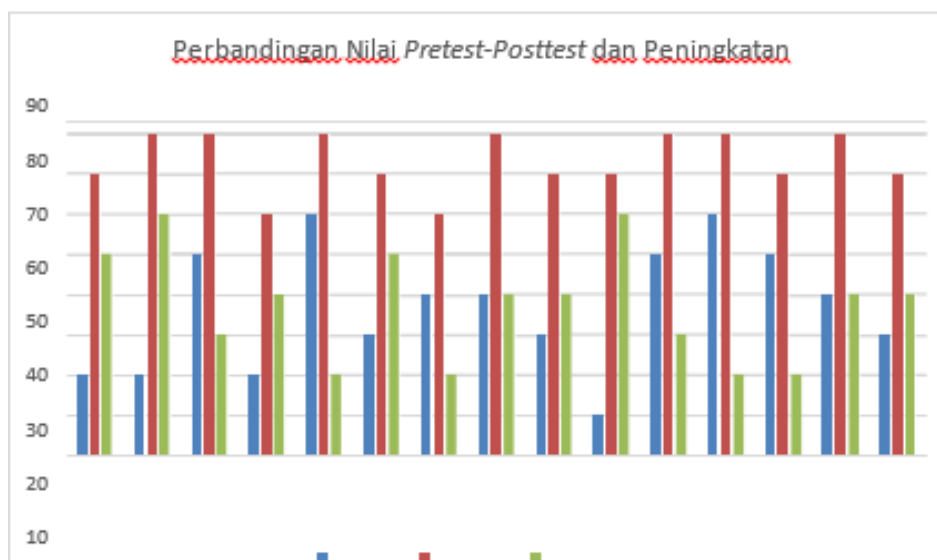
▲ **Tabel 3.2** Deskriptif statistik *Pretest* dan *Posttest*

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>pretest</i>	15	10	60	36.66	15.43033
<i>posttest</i>	15	60	80	73.33	7.23747
<i>Valid N (listwise)</i>	15				

Sumber: Hasil Penelitian (2023)

Berdasarkan tabel 3.2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara *mean pretest* dan *mean posttest*. *Mean pretest* menunjukkan nilai 36.66 dan *mean posttest* menunjukkan nilai 73.33 sehingga menunjukkan adanya perbedaan. Dibawah ini akan disajikan bentuk histogram agar mengetahui perbedaan nilai *pretest* terhadap nilai *posttest*, yaitu:

Grafik 3.3 Perbandingan *Pretest - Posttest* dan Peningkatan



Sumber: Analisis Hasil Penelitian (2023)

Grafik 3.3 menunjukkan adanya perbedaan nilai dilihat dari perbandingan nilai *pretest* dengan nilai *posttest* pada beberapa siswa ekstrakurikuler olahraga bola basket SMA N 5 Semarang. Maka terdapat peningkatan nilai dari sebelum siswa diberikan *treatment*.

Pengujian hipotesis mengenai pengaruh latihan *push up* dan *squat* untuk peningkatan *shooting free throw* oleh siswa ekstrakurikuler bola basket di sekolah SMA Negeri 15 Semarang menggunakan teknik analisis *Willcoxon Sign Rank Test* dengan bantuan SPSS 25. Berikut perhitungan analisa data *Willcoxon Sign Rank Test*:

Tabel 3.4 Analisis Data dengan *Wilcoxon Signed Rank Test*

		<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of rank</i>
<i>Posttest- pretest</i>	<i>Negative Ranks</i>	0 ^a	.00	.00
	<i>Positive Ranks</i>	15 ^b	8.00	120.00
	<i>Ties</i>	0 ^c		
	<i>Total</i>	15		

Sumber: Analisis Hasil Penelitian (2023)

Berdasarkan tabe 3.4 maka hasil data analisis perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test* dapat diketahui bahwa sejumlah 15 siswa mendapatkan *positive ranks* menandakan siswa memiliki peningkatan terhadap hasil *posttest* dengan nilai rata-rata yaitu 8.00 serta pada *sum of rank* yaitu sebesar 120.00. Berikut merupakan hasil statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*:

Tabel 3.5 Hasil Tes Statistik *Posttest – Pretest*

<i>Z</i>	-3.441 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.001

Sumber: Analisis Hasil Penelitian (2023)

Jika pada nilai *Asymp-Sig (2-tailed)* < dari taraf ‘signifikansi (α) 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jika dilihat pada tabel 4.10 dapatdiketahui Z_{hitung} adalah -3,441 dan *Asymp-Sig (2-tailed)* sebesar 0,001 dengan taraf signifikasi (α) 0,05. Diketahui bahwa *Asymp-Sig (2-tailed)* < dari taraf signifikasi atau $0,001 < 0,05$ (α), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkanpenjelasan di atas disimpulkan bahwa latihan *push up* dan *squat* berpengaruh untuk peningkatan *shooting free throw* pada bola basket SMA Negeri 15 Semarang.

Pelaksanaan penelitian ini di lakukan berdasarkan fakta dilapangan mengenai kondisi dari siswa yang belum mengoptimalkan kemampuannya dalam melakukan *shooting free throw*. Pemilihan latihan yang tepat adalah cara yang mampu dalam mencapai tujuan pembelajaran, dapat menciptakan suasana yang menyenangkan ataupun nyaman sangatlah berpengaruh untuk menaikkan kemampuan *shooting free throw* dalam olahraga bola basket di sekolah SMA Negeri 15 Semarang.

Siswa mengaku bahwa melalui latihan *push up* dan *squat* dapat meningkatkan akurasi *shooting free throw*⁹. Latihan tersebut tepat dilaksanakan dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk melakukan *shooting free throw*. Soethama, Silakarma, & Wiryanthini, (2016) mengungkapkan bahwasannya *push-up* sesuatu olahragayang dilakukan pada suatu aktivitas yang dapat meningkatkan suatu daya tahan tubuh seseorang pada bagian tubuh atas. *Squat* merupakan suatu aktivitas tanpa alat bantu yang dapat metih keseluruhan tubuh *squat* juga merupakan bagian dari latihan otot tungkai yang bagus bila dilakukan secara rutin.

Latihan mempengaruhi perkembangan mobilitas otot tungkai karena mampu meningkatkan kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai, kelenturan, koordinasi, dan keseimbangan. Latihan ini meningkatkan otot pada tungkai atas maupun bawah, dan ketika Anda menggabungkan gerakan *push up* dan *squat*, selama latihan maka kontraksi otot akan meningkat. (Tamakrin, 2014).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sesuai kesimpulan yang di ambil serta analisis maka dapat menyimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan latihan *push up* dan *squat* terhadap kemampuan *shoting freethrow* dalam Olahraga bola basket SMA Negeri 15 Semarang.

Saran :

1. Guru dalam pembelajaran dapat menerapkan latihan *push up* dan *squat* dalam latihan bola basket untuk meningkatkan kemampuan *shooting free throw*.
2. Siswa dapat secara aktif mengikuti arahan yang diperintahkan oleh guru sehingga dapat membangun suasana belajar yang lebih aktif dan dapat meningkatkan kemampuan *shooting free throw* dalam latihan tersebut.
3. Peneliti lain dapat menerapkan metode latihan *push up* dan *squat* dalam latihan bola basket untuk meningkatkan kemampuan *shooting free throw*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ramadhan, A., & Bulqini, A. (2018). Analisa Pertandingan Final Sepak Takraw Jawa Timur 2017. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1), 13-19.
DOI: <https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p13-19>
- Soethama, G. R. R., Silakarma, D., & Wiryanthini, I. A. D. (2016). Pengaruh latihan kekuatan terhadap peningkatan massa otot dada dan bisep pada remaja dan dewasa. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2, 52–57
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian dan pengembangan*. Bandung: Alfabeta.
- Tamakrin, S. (2014). *A Brief History Of The Squat Burpee*.(diakses tanggal: 11 Oktober 2023).