

## Pengaruh Latihan *Decline Push Up* dan *Army Crawl* Terhadap Hasil *Free Throw* Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMK Negeri 6 Kendal

**Fitriawan Huda Laksono**  
email: [fitriawanlaksono@gmail.com](mailto:fitriawanlaksono@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### **Abstract**

*The background of this research is that free throw shots are very low and very lacking, therefore the researcher wants to improve free throw results by conducting this research. The purpose of this study is to find out whether decline push up and army crawl exercises can improve free throw results in men's basketball extracurricular SMK Negeri 6 Kendal or not. This research was conducted through a quantitative descriptive approach and a True-Experimental Design type of Two Group Pretest-Posttest Design. With the experimental method. The population and sample in this study were 20 students. The research instruments consist of 1) test technique (training program), 2) non-test, 3) prerequisite test using validity and reliability. The results showed that there was an increase through decline push-up and army crawl exercises on free throw results in the men's basketball extracurricular at SMK Negeri 6 Kendal. Judging from the pretest value of 5.10 and the posttest value of 7.30, it can be concluded that there is a significant increase from the decline push up exercise. Meanwhile, the pretest value of 4.90 became the posttest value of 6.90, so it was concluded that there was a significant increase from the army crawl exercise. It can be concluded that decline push up and army crawl exercises can increase free throw results in the basketball extracurricular at SMK Negeri 6 Kendal.*

**Keywords:** *Decline Push Up, Army Crawl, Shooting*

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi tembakan free throw sangat rendah dan sangat kurang, maka dari itu peneliti ingin meningkatkan hasil free throw dengan melakukan penelitian ini. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah latihan *decline push up* dan *army crawl* dapat meningkatkan hasil free throw pada ekstrakurikuler bola basket putra SMK Negeri 6 Kendal atau tidak. Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan deskriptif kuantitatif dan *True-Experimental Design* tipe *Two Group Pretest-Posttest Desig*. Dengan metode eksperimen. Populasi dan sampel pada penelitian ini ialah 20 siswa. Instrumen penelitian terdiri 1) teknik tes (program latihan), 2) non-tes, 3) uji prasyarat dengan menggunakan validitas dan reabilitas, Hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan melalui latihan *decline push up* dan *army crawl* terhadap hasil *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket putra SMK Negeri 6 Kendal. Dilihat dari nilai *pretest* sebesar 5.10 dan nilai *posttest* sebesar 7.30, maka disimpulkan ada peningkatan signifikan dari latihan *decline push up*. Sedangkan, nilai *pretest* senilai 4.90 menjadi nilai *posttest* 6.90 maka disimpulkan ada peningkatan signifikan dari latihan *army crawl*. Bisa ditarik kesimpulan jika latihan *decline push up* dan *army crawl* dapat meningkatkan hasil free throw pada ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 6 Kendal.

**Kata kunci:** *Decline push up, Army crawl, Shooting*

## PENDAHULUAN

Permainan bola besar: salah satunya adalah bola basket, permainan ini dimainkan dengan tim yang dilakukan oleh dua kelompok/tim yang terdiri dari lima pemain 1 timnya. Permainan bola basket ini dimainkan pada lapangan yang rata dan keras dan juga bebas dari segala sesuatu dan ukurannya panjang 28 meter dan lebar 15 meter. Bola ini dibuat dengan kulit bisa juga karet. Pada permainan ini Tim yang mengumpulkan poin yang paling banyak pada waktu yang sudah ditentukan maka itu pemenangnya. Kalau hasil seri kedua tim, akan diberi tambahan waktu 5 menit, jika masih seri akan diberi waktu lagi sampai ada yang unggul. Menurut Edwards, dkk, (2018 : 1) basket ialah olahraga yang berada dilapangan, tim yang terdiri dari intensity movement tinggi yang diulangi seperti berubah arahnya, percepatan dan perlambatan di selingi dengan intensitas yang rendah saat aktivitas.

Lemparan bebas dalam bola basket sangat erat kaitannya karena terdapat teknik yang berbeda dalam bola basket termasuk teknik lemparan bebas. Hal yang sama juga berlaku untuk FIBA (2018: 45) mengatakan bahwa lemparan bebas adalah kesempatan yang diberikan ke pemain untuk mencetak angka dan tidak pertandingan dibelakang garis dan di dalam setengah lingkaran. Dari pernyataan diatas dapat disimplkan bahwa penjelasan *Free throw* yaitu tembakan bebas yang dilaksanakan oleh pemain untuk melakukan suatu tembakan.

Menurut Kyle Brown (2016: 6) bahwa dada ialah pengerak nomer satu bagian tubuh dibagian atas. Otot dada juga bisa dilatih dengan gerakan mendorong dimana gerakannya dilakukan sambilan berbaring dan tangan berada dibawah bahu, dan kaki ditatah, serta punggung harus lurus, badan ditekan dengan lengan bergerak diluruskan. variasi *push-up* dilakukan untuk mengubah posisi pada bagian tangan, menyentuh banyak anggota tubuh, dan mengatur kecepatan. Yang pertama adalah melakukan variasi *push-up* tanpa melelahkan punggung maupun bahu.

Menurut Stacey Penney (2014: 2) *push up* ialah gerak yang menggabungkan semua atau anggota yang ada ditubuh tubuh, meskipun gerakan dilakukan atau dilakukan melalui pergelangan tangan, siku, dan bahu dan juga melibatkan tubuh dibagian atas, target utama otot *petoralis major*, *deloid anterior*, *romboidus*, *trapezus*, *coracobrachialis*, *seratus anterir*, *bisep*, dan *trisep*. Namun, push up melibatkan otot perut yang kekuatan pada tulang dibagian belakang sama otot glutus, quadrickep dan paha depan yang menjaga pingul, lutut agar tidak bengkok, otot betis juga akan terlibat pada gerakan push-up.

## **METODE PENELITIAN**

Menggunakan *True-Experimental Design* tipe *Two Group Pretest-Posttest Desig.* pada penelitian ini. Populasinya adalah siswa ekstrakurikuler bola basket putra 20 siswa Dan jumlah sampelnya adalah 20 atlet. Pengumpulan data menggunakan (*test*) *free throw*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil peneltian latihan *decline push up* mempunyai pengaruh terhadap hasil *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket putra SMK Negeri 6 Kendal. *Pretest* nilai rata-rata 5,10 berubah menjadi 7,30 dalam *posttest*, peningkatan hasil *free throw* menggunakan latihan *decline push up* bisa dikatakan signifikan.

Setelah diberikan latihan *decline push up* hasil *free throw* dapat melakukan *shooting* lebih baik dari sebelumnya. Kemampuan *shooting free throw* sangat diperlukan, karena *shooting* yang baik bisa memperoleh point.

Penelitian ini memperoleh hasil latihan *army crawl* punya pengaruh terhadap hasil *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket putra SMK Negeri 6 Kendal , dengan rata-rata nilai *pretest* 4,90 berubah menjadi 6,90 dalam *posttest*, peningkatan hasil *shooting free throw* menggunakan latihan *army crawl* dapat di katakan signifikan. Dari hasil tersebut ada peningkatan dari kelompok latihan *decline push up* senilai 2,2 , sedangkan pada kelompok *army crawl* ada peningkatan senilai 2. Bisa ditarik kesimpulan peningkatan latihan *decline push up* lebih besar dari pada peningkatan latihan *army crawl*.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. SIMPULAN**

Maka analisis data, disimpulkan bahwa latihan *decline push up* dan *army crawl* berpengaruh dengan hasil *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket putra SMK Negeri 6 Kendal. Adanya pengaruh latihan *decline push up* terhadap hasil *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket putra SMK Negeri 6 Kendal. Kemudian adanya pengaruh latihan *army crawl* terhadap hasil *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 6 Kendal.

## **B. SARAN**

Saran peneliti Bagi pemain agar lebih meningkatkan latihan decline push up dan latihan army crawl terhadap hasil *free throw*. Bagi pelatih, diharapkan dapat dijadikan masukan untuk melatih *decline push up* dan *army crawl* terhadap hasil *free throw*. Bagi peneliti berikutnya, hendaknya mengembangkan penelitian dengan variable yang lebih luas lagi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andresta, R. A. (2019). Upaya Peningkatan Kemampuan Shooting Free Throw Bola Basket Melalui Media Audio Visual pada Siswa Kelas X MIPA 1 SMA N 1 Rengat Barat. (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau*).
- Fauzan, L. N. (2019). Pengaruh Metode Latihan Shoot dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo. (*Doctoral dissertation, Universitas Negeri Yogyakarta*).
- Nuha, R., Nirwandi, N., Neldi, H., & Asnaldi, A. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Free Throw Ekstrakurikuler SMP Pembangunan UNP. *Jurnal JPDO*, 5(6), 89-95.
- Ratnasari, R. (2018). Pengaruh Latihan Wall Shooting dan One Hand Shooting Terhadap Hasil Shooting free Throw Ekstrakurikuler Bola Basket Putra di SMK N 4 Semarang.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.