

**PENGARUH LATIHAN *MULTIPLE HOP* DAN *WIDE PUSH-UP* TERHADAP HASIL
SHOOTING BOLA BASKET
SISWA PUTRA DI SMPN 1 GEDANGAN SIDOARJO. PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
KEPELATIHAN OLAHRAGA.**

Ramadhany Hananto Puriana,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
ramadhanyhp@gmail.com

Abstrak

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga beregu yang melibatkan banyak orang yang sudah menguasai teknik permainan bola basket, baik individu maupun beregu. Pada pertandingan bola basket sering terlihat kecenderungan-kecenderungan penggunaan berbagai macam teknik menembak dalam permainan bola basket dan untuk meningkatkan hasil tembakan pelatih menggunakan latihan plyometric untuk meningkatkan kemampuan otot kaki dan lengan karena kedua otot tersebut sangat berpengaruh terhadap hasil tembakan. Sehingga peneliti menggunakan rumusan masalah: “Apakah latihan *Multiple Hop dan Wide Push-up* berpengaruh terhadap peningkatan hasil tembakan dalam permainan bola basket?”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan *Multiple Hop dan Wide Push-up* terhadap hasil tembakan dalam permainan bola basket di SMPN 1 GEDANGAN SIDOARJO. Dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan dengan kelompok kontrol yang hanya dipantau kegiatannya saja. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan Tes menembak dengan waktu 30 detik setelah melakukan latihan *Multiple Hop dan Wide Push-up*. Setelah peneliti melakukan penelitian didapatkan hasil t_{tabel} sebesar 2,056 dan dari perhitungan uji t didapatkan t_{hitung} sebesar 8,969. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Multiple Hop dan Wide Push-up* terhadap kemampuan tembakan pada permainan Bola Basket pada siswa putra di SMPN 1 GEDANGAN SIDOARJO adalah berpengaruh atau dapat dikatakan juga dengan signifikan.

Kata kunci: Latihan *Multiple Hop dan Wide Push-up*, Hasil Tembakan, Permainan Bola Basket.

**EFFECT OF MULTIPLE HOP AND WIDE PUSH-UP EXERCISE ON SHOOTING
RESULTS OF MEN'S BASKETBALL AT SMPN 1
GEDANGAN SIDOARJO. SPORT EDUCATION COACHING PROGRAM.**

Abstract

Basketball is a team sport that involves many people who have mastered the technique of basketball games, both individuals and teams. In basketball games there is often a tendency to use various shooting techniques in basketball games and to improve coach shots using plyometric exercises to improve the ability of the leg muscles and arms because both muscles are very lethal to the outcome of the shot. So the researcher uses the problem formulation: "Does Multiple Hop and Wide Push-up practice affect the increase of shooting results in basketball games?". This study aims to find out how much the influence of Multiple Hop and Wide Push-up exercises on the results of shots in a basketball game at SMPN 1 GEDANGAN SIDOARJO. In this study to determine whether there is a difference between the experimental group that is given the exercise with the control group that only the activity is monitored. The data collection method used is to use Test shoot with time 30 seconds after doing Multiple Hop and Wide Push-up exercise. After the researcher did the research got result of t_{table} equal to 2,056 and from calculation of t test got t_{count} equal to 8,969. Thus it can be concluded that Multiple Hop and Wide Push-up exercises on the ability of shooting at Basketball game on boy students in SMPN 1 GEDANGAN SIDOARJO is influential or can be said also with significant.

Keywords: Multiple Hop Exercise and Wide Push-up, Shot Result, Basketball Game

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan sangat penting dalam kehidupan sehingga dalam setiap aktivitas dilakukan dengan olahraga, seperti berjalan ke sekolah, kuliah, berlari, mengayuh sepeda dan lain sebagainya. Namun menurut Toho Cholik Mutohir (2007) pengertian olahraga adalah proses sistematis yang terdiri atas setiap kegiatan dan usaha yang dapat membantu perkembangan atau pun membina potensi – potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan, ataupun anggota masyarakat.

Suatu lembaga pendidikan perlu adanya suatu kegiatan atau aktivitas olahraga karena salah satu tujuannya mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dalam sekolah dikenal dengan pelajaran PJOK yaitu dengan melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yang sudah dikenal oleh masyarakat luas. Dengan adanya kegiatan olahraga yang ada disekolah, masyarakat menuntut untuk bisa meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan keterampilan cabang olahraga dengan alokasi waktu serta sarana prasarana yang tersedia disekolah itu sendiri sehingga dapat diefektifkan penggunaan serta tujuannya dapat tercapai secara maksimal. Salah satunya adalah cabang olahraga bola basket yang merupakan salah satu cabang olahraga yang populer didunia, bahkan penggemarnya berasal dari segala kalangan usia. Ini dikarenakan olahraga bola basket merupakan olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, dan menyehatkan. Oleh karena itu peningkatan keterampilan bermain bola basket para siswa di suatu sekolah sudah merupakan suatu keharusan setelah melihat tuntutan yang sangat besar dari masyarakat maupun dari sekolah. Keterampilan-ketrampilan perseorangan seperti mengumpan, menggiring, *shooting*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan,

adalah persyaratan agar berhasil dalam memainkan olahraga ini Oliver, Jon. (2007). permainan ini dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 pemain dengan tujuan dari masing-masing regu adalah untuk memasukan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukan bola. Aspek yang mempengaruhi untuk menembak dalam bola basket yaitu keseimbangan, kekuatan, serta ketepatan.

Dari sekian banyak latihan plyometric yang ada disini peneliti menggunakan latihan *multiple hops* untuk meningkatkan *power* otot tungkai karena saat melakukan tembakan membutuhkan *power* otot tungkai pada saat melompat melakukan tembakan, sedangkan latihan *Wide Push-Up* untuk meningkatkan *power* otot lengan supaya saat melakukan tembakan memiliki ketepatan serta kekuatan yang bagus.

Berdasarkan permasalahan yang ada serta definisi dari *plyometric* itu sendiri maka saya selaku sebagai peneliti ingin mengetahui bagaimana “pengaruh latihan *multiple hop* dan *wide push up* terhadap hasil *shooting* bola basket”.

METODE

Desain penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design* dapat digambarkan seperti di bawah ini.

R	O ₁	X	O ₂
R	O ₃		O ₄

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian Sugiyono (2013)

Keterangan :

R = Random Sampling

O₁ = Nilai *pretest* kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan

O₂ = Nilai *posttest* kelompok eksperimen sesudah diberi perlakuan

O₃ = Nilai *Pretest* kelompok kontrol

O₄ = Nilai *posttest* kelompok kontrol

X = Bentuk perlakuan pada sampel yaitu dengan diberikan latihan *Multiple Hop and Jumps* dan *Wide Push-up*

Menggunakan disain ini karena dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok *eksperimen* dan kelompok *control*.

Berisi jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, target/sasaran, subjek penelitian, prosedur, instrumen dan teknik analisis data serta hal-hal lain yang berkaitan dengan cara penelitiannya. target/sasaran, subjek penelitian, prosedur, data dan instrumen, dan teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data serta hal-hal lain yang berkaitan dengan cara penelitiannya dapat ditulis dalam sub-subbab, dengan *sub-subheading*. Sub-subjudul tidak perlu diberi notasi, namun ditulis dengan huruf kecil berawalkan huruf kapital, TNR-11 *unbold*, rata kiri. Sebagai contoh dapat dilihat berikut.

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMPN 1 GEDANGAN SIDOARJO yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket sebanyak 30 orang. Untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 s/d 20⁷. Mengingat jumlahnya populasi hanya 30 orang, maka didapatkan besarnya sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus:

$$S = \frac{N^2 . N.P}{d^2(N-1) + N^2 . P.Q} \quad \text{Sugiyono (2013)}$$

N^2 dengan $dk=1$, taraf kesalahan bisa 5% $P = Q = 0,5$. $d = 0,05$. S = jumlah sampel maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah secara keseluruhan (*total sampling*), yakni 28 orang pemain putra. Dalam penelitian ini untuk memilih sampel tersebut menggunakan teknik random sampling

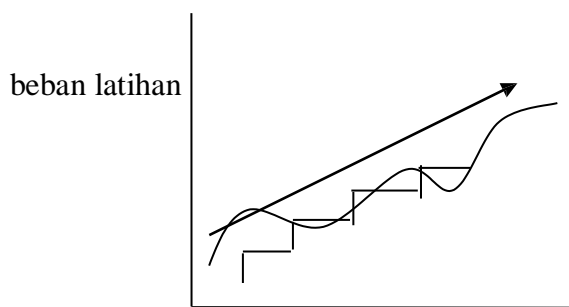
Prosedur

Pertama kali yang dilakukan adalah melakukan pembagian kelompok sampel menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan menggunakan metode *random sampling*. Selanjutnya melakukan pre-test untuk mengetahui kemampuan awal sampel. Melakukan program latihan dalam penyajian atau pemberitahuan latihan untuk setiap pertemuan penulis membagi menjadi 3 bagian, yaitu : a. Pendahuluan. Pada program latihan pendahuluan dilakukan kegiatan pemanasan (*warming-up*), agar otot-otot yang semula tegang menjadi lemas sehingga dapat melakukan gerakan dengan leluasa dan tidak kaku. Pemanasan dilakukan agar seluruh organ tubuh dapat rangsangan, sehingga koordinasi secara berangsur-angsur dapat memulai fungsinya dengan baik. Disamping itu untuk menghindari kemungkinan cedera pada waktu latihan inti. Isi pendahuluan meliputi dari kelentukan secara statis dan secara dinamis. b. Latihan inti, Dalam latihan ini diberikan bentuk latihan *Multiple Hop* dan *Wide Push-up*. Pada prinsipnya beban latihan ini adalah latihan yang disesuaikan dengan bentuk itu sendiri. Pada prinsipnya beban latihan yang diberikan pada orang coba ditambah dengan intensitas yang meningkat, sehingga sampel tersebut dipaksa untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal. c. Penutupan. Latihan penutup (*pendinginan*) diisi dengan gerakan pelepasan, koreksi secara keseluruhan (*evaluasi*), pemberian motivasi dengan cara memberitahukan kemajuan-kemajuan hasil latihan agar pada kegiatan latihan berikutnya bisa melakukan latihan berakan tersebut bisa lebih baik. Melakukan post-test untuk mengetahui peningkatan hasil latihan yang diberikan oleh peneliti.

Pada proses latihan penambahan beban latihan dilakukan secara bertahap dengan system tangga atau *step type approach* yang setiap satu tangga dalam penelitian ini lamanya satu minggu atau tiga kali latihan. Penambahan beban latihan atau intensitas dalam pelaksanaan

penelitian ini dilakukan secara bertahap pada tiga tangga pertama. Sedangkan pada tangga keempat intensitas diturunkan, maksudnya adalah untuk memberikan kesempatan pada otot-otot tubuh untuk melakukan regenerasi, dalam penelitian ini yaitu untuk otot tungkai.

Kejelasan grafik perubahan intensitas latihan yang penulis laksanakan dengan mengacu pada *step type approach* dalam proses penelitian ini adalah seperti Nampak pada gambar berikut di bawah ini:



Pertemuan perminggu

Gambar 3.1 grafik penambahan intensitas latihan secara bertahap

Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu

Melakukan latihan *Multiple Hop* (Loncat Tegak (Johnson and Nelson, 1986)).

Tujuan : menambah atau mengukur kekuatan otot kaki dalam melompat keatas.

Tingkat Umur : 10 tahun sampai perguruan tinggi. Jenis Kelamin : Laki-laki.

Reliabilitas : 0,977. Objektivitas : 0,99.

Validitas : 0,989. Perlengkapan : pakaian olahraga, sepatu, cone, stopwatch.

Pelaksanaan : siswa melompat melewati cone yang sudah disusun rapi dan melompat melewati cone tersebut selama 30 detik.

Skor : banyaknya cone yang dilompati. Melakukan *Wide push up*. Tujuan :

menambah atau mengukur daya tahan otot lengan. Tingkat Umur : 10 tahun sampai perguruan tinggi. Jenis Kelamin : Laki-

laki. Reliabilitas : belum ada. Objektivitas

: 0,99. Validitas : *Face Validity*.

Perlengkapan : pakaian olahraga, sepatu, matras, stopwatch. Pelaksanaan : tidur

telungkup, kedua lengan menumpu dilantai disamping dada. Luruskan lengan dan

kepala. Bahu, punggung sampai kaki. Turunkan punggung sampai dada

menyentuh lantai. Lakukan secara berulang-ulang sekuat mungkin selama satu menit saja.

Skors : jumlah gerakan *push-up* yang benar. Menembak

Kekeranjang . Tujuan : untuk mengevaluasi kemampuan menembak.

Reliabilitas : koefisien reliabilitas berkisar antar 0,91 sampai 0,97. Validitas :

koefisien 0,89. Perlengkapan : pakaian olahraga, sepatu, cone, stopwatch, bola,

lapangan basket, keranjang basket.. Pelaksanaan : siswa berdiri memegang

bola pada jarak tertentu dari ring basket. dengan aba-aba pluit tes menembak 30

detik dimulai. Skor : satu angka diberikan untuk bola yang masuk ke ring.

Skor siswa adalah jumlah terbaik dari dua kali percobaan

Teknik Analisis Data

Uji - t adalah teknik yang digunakan untuk mencari data yang berhubungan dengan rumusan masalah.

Untuk menyatakan apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dengan

kelompok kontrol, maka dapat di uji dengan menggunakan rumus uji t. Ada

banyak rumus uji t. Pada penelitian ini, penulis menggunakan rumus polled

varians dimana anggota sampel kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama.

Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, maka dapat digunakan rumus t-test polled varian.

Dan untuk melihat harga t tabel digunakan derajat kebebasan $(dk) = n_1 + n_2 - 2$.

Sugiyono (2013)

Rumus polled varian :

$$= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Sugiyono (2013 : 273)

Keterangan :

t : hasil perbandingan

X_1 : Mean dari kelompok eksperimen

X_2 : Mean dari kelompok kontrol

S^2 : hasil varian atau standar deviasi kuadrat

N : Jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu tahap pertama adalah kegiatan *pretest* untuk pengambilan data awal tembakan kearah keranjang atau ring pada permainan bola basket siswa baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Selanjutnya pada kelompok eksperimen diberikan latihan *Multiple Hops* dan *Wide Push-Up* sebanyak 16 kali pertemuan, dan pada tahap akhir diadakan *posttest* untuk mengukur hasil latihan *Multiple Hops* dan *Wide Push-Up* dari kelompok eksperimen setelah mengikuti program latihan. Adapun deskripsi data hasil *pretest*, *posttest* dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan rumus t tes dapat disajikan sebagai berikut.

TABEL 4.1

Pengukuran Hasil Tembakan Kelompok Eksperimen (*pretest*) Siswa Putra di SMPN 1 GEDANGAN SIDOARJO

No	NS	Hasil Tembakan		
		1	2	Hasil Terbaik
1	W	2	2	2
2	B	1	2	2
3	N	2	0	2
4	D	2	2	2
5	H	0	2	2
6	A	1	2	3

TABEL 4.2

Pengukuran Hasil Tembakan Kelompok Kontrol (*pretest*) Siswa Putra di SMPN 1 GEDANGAN SIDOARJO

Hasil Tembakan				

No	NS	1	2	Hasil Terbaik
1	R	0	1	1
2	D	0	0	0
3	A	1	1	1
4	I	1	0	1
5	A.	0	0	0
6	D	0	1	1
7	F	0	0	0
8	R	0	0	0
9	F	0	0	0
10	M	0	0	0
11	A	0	0	0
12	M	0	0	0
13	A	0	0	0
14	R	1	0	1

TABEL 4.3

Pengambilan Data Awal (*Pretest*) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

NO	Subyek	Eksperimen	Kontrol
1	1 - 2	2	1
2	3 - 4	2	0
3	5 - 6	2	1
4	7 - 8	2	1
5	9 - 10	2	0
6	11 - 12	3	1
7	13 - 14	4	0
8	15 - 16	3	0
9	17 - 18	2	0
10	19 - 20	3	0
11	21 - 22	3	0
12	23 - 24	3	0
13	25 - 26	3	0
14	27 - 28	3	1

TABEL 4.4

Pengukuran Hasil Tembakan Kelompok Eksperimen (*posttest*) Siswa Putra di SMPN 1 GEDANGAN SIDOARJO

Hasil Tembakan				

7	D	3	4	4
8	M	1	3	3
9	A	2	1	2
10	I	3	2	3
11	F	1	3	3
12	B	3	2	3
13	M	3	3	3
14	A	1	3	3

No	NS	1	2	Hasil Terbaik
1	W	7	10	10
2	B	8	9	9
3	N	8	8	8
4	D	10	10	10
5	H	6	8	8
6	A	9	9	9
7	D	10	14	14
8	M	10	11	11
9	A	8	8	8
10	I	7	9	9
11	F	9	10	10
12	B	9	9	9
13	R	11	11	11
14	A.	9	8	9

TABEL 4.5

Pengukuran Hasil Tembakan Kelompok Kontrol (posttest) Siswa Putra di SMPN 1 GEDANGAN SIDOARJO

No	NS	Hasil Tembakan		
		1	2	Hasil Terbaik
1	R	1	0	1
2	D	0	1	1
3	A	2	3	3
4	I.	1	1	1
5	A.	0	0	0
6	D	0	0	0
7	F	0	0	0
8	R	0	0	0
9	F	0	0	0
10	M	0	1	1
11	A	1	2	2
12	M	1	0	1
13	A	0	0	0
14	R	0	1	1

TABEL 4.6

Pengambilan Data Akhir (Posttest) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

NO	Subyek	Eksperimen	Kontrol
1	1 - 2	10	1
2	3 - 4	9	1
3	5 - 6	8	3
4	7 - 8	10	1
5	9 - 10	8	0
6	11 - 12	9	0
7	13 - 14	14	0
8	15 - 16	11	0
9	17 - 18	8	0
10	19 - 20	9	1
11	21 - 22	10	2

12	23 - 24	9	1
13	25 - 26	11	0
14	27 - 28	9	1

TABEL 4.7

Hasil Akir Penelitian Yang Di Capai Siswa Putra di SMPN 1 GEDANGAN SIDOARJO

NO	Subyek	Pre test 1	Post test 1	X1	Pre test 2	Post test 2	X2
1	1 - 2	2	10	8	1	4	3
2	3 - 4	2	9	7	0	2	2
3	5 - 6	2	8	6	1	3	-2
4	7 - 8	2	10	8	0	3	3
5	9 - 10	2	8	6	2	0	-2
6	11 - 12	3	9	6	1	4	3
7	13 - 14	4	14	10	1	3	2
8	15 - 16	3	11	8	0	2	2
9	17 - 18	2	8	6	3	1	-2
10	19 - 20	3	9	6	1	3	2
11	21 - 22	3	10	7	0	3	3
12	23 - 24	3	9	6	0	2	2
13	25 - 26	3	11	8	1	3	-2
14	27 - 28	3	9	6	1	3	2
	Jumlah			98			16

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Peneliti menjelaskan bahwa pengaruh latihan *Multiple Hops* dan *Wide Push-Up* terhadap kemampuan menembak peraminan Bola Basket pada siswa SMPN 1 GEDANGAN SIDOARJO, dalam penghitungannya menghasilkan t hitung **8,969**. Apabila dibandingkan dengan t tabel pada taraf signifikasi 5% dengan jumlah sampel sebanyak 28 siswa. Kemudian dibagi menjadi dua yaitu 14 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 14 siswa lain sebagai kelompok kontrol yang menghasilkan angka t hitung sebesar 2,056, maka hasil dari pengaruh latihan *Multiple Hops* dan *Wide Push-Up* tersebut lebih besar dari hasil signifikasi.

Dengan demikian penelitian ini dapat dikatakan, bahwa latihan *Multiple Hops* dan *Wide Push-Up* terhadap kemampuan menembak pada permainan Bola Basket pada siswa SMPN 1 GEDANGAN SIDOARJO adalah berpengaruh atau dapat dikatakan juga dengan signifikan.

Saran

Bagi guru PJOK dapat menerapkan latihan *Multiple Hops mps* dan *Wide Push-Up* ini terhadap anak didiknya, untuk bisa mengembangkan kemampuan menembak pada cabang olahraga bola basket. Karena dalam penelitian ini sudah terbukti, bahwa latihan latihan *Multiple Hops* dan *Wide Push-Up* bisa mengembangkan kemampuan menembak pada permainan Bola Basket. Untuk lebih mengembangkan studi ini, para pelatih atau guru PJOK bisa memberikan latihan *Multiple Hops* dan *Wide Push-Up* ini pada cabang olahraga lain selain cabang olahraga Bola Basket. Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian yang sama, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi ilmiah yang tepat. Guna memperluas informasi tentang penelitian tersebut

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya. Unesa University Press
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya.
- Edi Winardi. 2013. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok*.
- Hadi, Sutrisno. 2001. *Statistik* ., Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada
- Jon Oliver. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung. Pakar Raya
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga.
- Mulyono Biyatko A. 2008. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta. UNS Press
- Mutohir, T.C., Faruq, M.M., Fenanlampir, A. 011. *Berkarakter dengan Berolahraga Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya. Sport Media
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Bandung. Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta
- Sukadiyanto, Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung. Lubuk Agung