

PERBANDINGAN LATIHAN *PULL UP* DAN LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KETERAMPILAN *CHEST PASS* BOLA BASKET

Yopi Meirizal; Ruslan Rusmana
(STKIP Pasundan Cimahi)

=====

Abstrak

Kurangnya kemampuan atlet dalam melakukan gerakan *chest pass* menjadi topik peneliti untuk mengkaji lebih mendalam sehingga penulis menganggap bahwa, tidak adanya perhatian penting untuk komponen kekuatan dalam melakukan gerakan sedangkan kemampuan kekuatan menjadi daya dorong yang begitu penting. Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *pull up* dan *push up* terhadap kemampuan *chest pass* pada permainan bola basket. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan *randomized pretest posttest group design*. Populasi penelitian ini adalah atlet Sekolah Menengah Atas dengan sampel sebanyak 30 atlet. Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik statistik deskriptif model distribusi frekuensi, uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan rumus uji t. Berdasarkan analisis data pada uji t didapat jika t hitung > t tabel atau $8,12 > 1,70$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka hasil penelitian ini menjelaskan bahwa, metode dengan latihan *push up* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *pull up*.

Kata kunci: *latihan Pull Up, Latihan Push Up, Keterampilan Chest Pass, dan Bola Basket.*

PENDAHULUAN

Permainan bola basket dikenal dengan istilah *passing*, yaitu mengoper bola dengan satu atau ke 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.

Berikutnya, operan atau *passing* dalam permainan bola basket bertujuan untuk beberapa hal yaitu, mengalihkan bola dari daerah *strong side* pemain, menggerakkan bola *outlet* pada saat kondisi *fast break*, menciptakan permainan yang offensive, mengoper bola kearah teman yang

sedang bebas hambatan lawan dan memberikan *pass* kepada pemain yang melakukan *cutting* untuk melakukan tembakan sendiri.

Selanjutnya, salah satu metode atau cara operan yang sering dipakai untuk mempertahankan bola adalah operan dada (*chest pass*) *Chest pass* ialah memberikan bola ke teman satu tim dengan cara melakukan *passing* yang tepat di depan dada. Jenis operan ini lebih cepat dan lebih kuat untuk mencapai rekan satu tim yang menjadi sasaran untuk menangkap bola. Pada saat melakukan *chest pass* ada beberapa urutan teknik yaitu; (a) Cara memegang Bola, (b) Awalan, (c) Tolak atau Lemparan, (d) Gerakan Lanjut, dan (e) Menerima Bola. Teknik *chest pass* dalam permainan bola basket, akurasi yang baik, yaitu menggunakan dorongan tangan antara otot bahu dengan otot lengan.

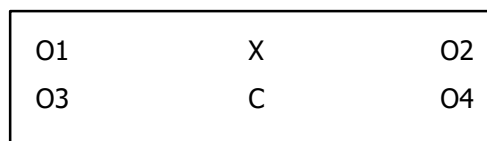
Diketahui oleh penulis bahwa, rendahnya siswa sebagai atlet pada ekstrakurikuler dalam melakukan *Chest Pass*, sehingga peneliti ingin mengetahui proses metode latihan yang baik untuk dapat meningkatkan kemampuan untuk melakukan chest pass. Bertitik tolak pada proses latihan komponen kekuatan yaitu, latihan *pull up* dan *push up*. Diharapkan metode latihan yang dibuktikan melalui penelitian eksperimen ini dapat memberikan informasi metode latihan yang efektif untuk bisa digunakan pada latihan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa, sifat peneliti eksperimen ialah untuk mengetahui pengaruh akibat dari suatu perlakuan atau *treatment* yang diberikan. Disisi lainnya penulis mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap terikat yang diselidiki atau diamati. Mengenai makna metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang disengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan

mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang dapat mengganggu dalam proses penelitian.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat diartikan kesimpulan bahwa, metode eksperimen adalah suatu metode untuk mengetahui suatu hasil dari suatu perlakuan yang diuji cobakan, sehingga masalah yang terkandung dalam penelitian dapat terungkap. Berikutnya, Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Randomized Pre-Test and Post-test group design*. Lihat Gambar 1.1.



Gambar 1.1. *Randomized Pre-Test and Post-Test Group Design*

Keterangan; (X) merupakan kelompok pull up dan push up, (C) kelompok *Chest Pass*, (O1 dan O2) merupakan tes awal atau observasi awal, dan (O3 dan O4) merupakan tes akhir atau observasi akhir.

HASIL

Hasil penelitian deskripsi data nilai keterampilan *chest pass* dapat dilihat pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1. *Descriptive Statistics*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nilai	30	70.00	91.00	84.33335	.80923
Valid N (listwise)	30				

Keterangan: Skor Maksimum Ideal (SMI) = 100

Tabel 1.1 menjelaskan bahwa, hasil perolehan data dengan menggunakan SPSS 20 dapat diketahui skor rata-rata pada nilai keterampilan *chest pass* adalah 84,33. Nilai terendah adalah 70, nilai tertinggi adalah 91, sedangkan simpangan bakunya adalah 5. Berikutnya, hasil uji normalitas pada nilai keterampilan *chest pass* dapat dilihat pada Tabel 1.2.

Tabel 1.2. Tes Normalitas Nilai Keterampilan *Chest Pass*

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Data	.156	30	.061	.888	30	.014

**Lilliefors Significance Correction*

Nilai keterampilan *chest pass* diberikan sebagai alat evaluasi untuk melihat keterampilan yang dimiliki masing-masing siswa yang diteliti setelah kelas diberikan model pembelajaran daya tahan otot lengan maka, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 20. Adapun hasil-hasil uji statistik pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 1.3. Hasil Uji *t One-Sample Statistics*

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Data	30	84.333	5.80923	1.06062

Tabel 1.4. Hasil Uji *One-Sample Test*

<i>Test Value = 0</i>					
<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>

Data	79.514	30	.000	84.333	82.1641	86.5025
------	--------	----	------	--------	---------	---------

Hasil uji di atas menunjukkan bahwa, t hitung = 79.514. T tabel diperoleh dengan $df = 30$, sig 0.05 (5% 1 tailed) = 1.69726. Karena t tabel < dari t hitung ($1.69726 < 79.514$), maka H_0 diterima, artinya daya tahan tubuh otot lengan memberikan pengaruh terhadap keterampilan *chest pass*. Dari penjelasan tersebut menunjukkan bahwa, peningkatan daya tahan lengan otot memberikan pengaruh terhadap keterampilan *chess pass*. Agar lebih mudah dipahami Lihat Rekapitulasi Penelitian Pada Tabel 1.5.

Tabel 1.5. Rekapitulasi Penelitian

No	Analisis	Hasil	Keterangan
1	Uji Normalitas	Probalitias >0.05	Dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan telah memenuhi stadandar 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 <i>chest pass</i>

Pada Tabel 1.5 dapat dideskripsikan bahwa, keterampilan *chest pass* dapat meningkat setelah diberikan pelatihan daya tahan lengan otot. Adapun peningkatan keterampilan tersebut dapat dilihatpula dari nilai skor rata-rata sebesar 84.333.

PEMBAHASAN

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 SMA, *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 *chest pass* 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 *chest pass* dalam permainan bola basket.

Mengapa latihan *push up* dapat mempengaruhi hasil *chest pass*. Bahwa, *push up* merupakan latihan untuk membetuk 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 bisa dilakukan di ruangan ataupun di luar 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 *chest pass*.

Mengapa latihan *chest pass* bisa dipengaruhi latihan *pull up* dan latihan *push up*. *Chest pass* merupakan lemparan yang dilakukan di depan 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 SMA, *chest pass* merupakan hipotesis yang diuji pada hasil latihan dengan melakukan perbandingan antara latihan *pull up* dan latihan *push up* maka hasil dari tes *chest pass*, yang dilakukan oleh siswa kelompok A yang melakukan latihan *pull up* dan kelompok B melakukan latihan *push up*, maka dari hasil tes *chest pass* 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 *chest pass* pada permainan bola basket di SMA, (2) Latihan *push up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan *chest pass* pada permainan bola basket di SMA, (3) Latihan *push up* lebih besar pengaruhnya dibandingkan latihan *pull up* terhadap penguasaan *chest pass* pada permainan bola basket di SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Anne, Shumway Cook. & Marjorie, H. W. (2001). *Motor Control, Theory and Practical Applications*. Amerika: Lippincott.
- Cheryl A. C. (2003). *Motor Learning and Control For Practioners*. New York: McGraw-Hill Higher Educational.
- Faye, Young Miller & Wayne Coffey. (2009). *Winning Basket Ball For Girls*. Chelsea: House.
- John, Oliver. (2007). *Fundamental Basketball*. Human Kinetics: Diterjemahkan oleh Pakar Raya.
- Dhimas Priyo, Nanda Praeska. (2007). *Pengertian Pull Up*. Diakses: Online <http://dhimasIndonesia>. Bandung h 35.
- Nurhasan & Cholil Hasanudin D. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: PKO FPOK.
- Iman, A, M. (2015). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Bawah (Ekstensor) Dan Latihan Otot Lengan Atas (Flexor) Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII Laki-Laki SMP Negeri 1 Papar Tahun Pelajaran 2014/2015", Universitas Nusantara PGRI Kediri 2014, hlm. 9.

=====
Untuk korespondensi artikel ini dapat dialamatkan ke sekretariat Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, di Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI. Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154 atau melalui alamat email penulis yopimei12ok@gmail.com.