

**PENGARUH KOMBINASI LATIHAN *PUSH UP - SHOOTING* DAN  
*BURPEE - SHOOTING* TERHADAP TEMBAKAN HUKUMAN  
(*FREE THROW*) BOLA BASKET**

***E-JOURNAL***

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:  
Imami Nugraheni  
NIM. 14602241017

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

## PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Latihan *Push Up - Shooting* Dan *Burpee - Shooting* Terhadap Hasil Tembakan Hukuman (*Free Throw*) Bola Basket” yang di susun oleh Imami Nugraheni, NIM. 14602241017 ini telah di setujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Yogyakarta, 17 Januari 2019

Pembimbing



Dr. Mansur, MS

NIP. 195705191985021001

*Reviewer*



Budi Aryanto, M.Pd

NIP. 196902152000121001

## **PENGARUH KOMBINASI LATIHAN *PUSH UP-SHOOTING* DAN *BURPEE-SHOOTING* TERHADAP HASIL TEMBAKAN HUKUMAN (*FREE THROW*) BOLA BASKET**

### **THE EFFECT OF PUSH UP-SHOOTING AND BURPEE-SHOOTING EXERCISES COMBINATION TOWARDS FREE THROW RESULTS OF BASKET BALL**

Oleh: Imami Nugraheni, Pendidikan Kepelatihan FIK UNY

Email : [amy.imami17@gmail.com](mailto:amy.imami17@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Push up-shooting* dan *burpee-shooting* terhadap hasil tembakan hukuman pada pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Grabag.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *semu*, dengan desain “*two group pre test post test design*” yaitu membagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing* dan menentukan kelompok dengan menggunakan metode random. Hasil random Kelompok eksperimen A dengan perlakuan latihan *Push up-shooting* dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan *burpee-shooting*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Grabag Kab. Magelang sebanyak 20 pemain seluruh populasi dijadikan sampel. Instrumen yang digunakan adalah tes tembakan hukuman. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan : (1) Ada pengaruh latihan *Push up-shooting* terhadap hasil tembakan hukuman pemain bola basket SMA N 1 Grabag, dengan  $t_{hitung}$  dengan nilai -6.862 dan taraf signifikansi sebesar 0.000, nilai  $t_{tabel}$  untuk  $df=9$  adalah 2.26. Karena  $t_{hitung} -6.826 < -t_{tabel} 2.26$ , dan dari taraf signifikansi yang nilainya  $< 0.05$ . (2) Ada pengaruh latihan *Burpee-shooting* terhadap tembakan hukuman pemain bola basket putra SMA N 1 Grabag, dengan  $t_{hitung}$  dengan nilai -6.000 dan taraf signifikansi sebesar 0.000, nilai  $t_{tabel}$  untuk  $df=9$  adalah 2.26. Karena  $t_{hitung} -6.000 < t_{tabel} 2.26$  dan dari taraf signifikansi yang nilainya  $< 0.05$ . (3) Tidak ada perbedaan antara metode latihan *Push up-shooting* dan *Burpee-shooting* terhadap hasil tembakan hukuman pemain bola basket SMA N 1 Grabag. Nilai Sig=0.899. Karena nilai  $p > 0.05$  maka data kedua kelompok adalah **sama**.

Kata kunci : *Push up-shooting, Burpee-shooting, Tembakan Hukuman (Free throw), Atlet Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Grabag.*

#### **Abstract**

This research was aimed to know the effect of push up-shooting and burpee-shooting exercises towards free throw results in male basket ball players of SMAN 1 Grabag.

This was a quasi experimental research by a “two group pre test post test” design include dividing into two groups with ordinal pairing and determining group by using a random method. Random result of experimental group A by a treatment of push up-shooting exercise and experimental group B by a burpee-shooting exercise treatment. The research population were male basket ball players of SMAN 1 Grabag of Magelang regency numbered 20 in which all population become samples . The instrument used was a free throw test. Data analysis used a t test

The analysis results showed: (1) there was an effect of push up-shooting exercise towards free throw result of basket ball players of SMAN 1 Grabag by t count with value of -6.862 and significance level of 0.000,  $t_{table}$  value for  $df=9$  was 2.26. Due to  $t_{count} -0.826 < t_{table} 2.26$  and significance level of value  $< 0.05$ ; (2) there was effect of burpee-shooting exercise towards free throw of male basket ball players of SMA N 1 Grabag with t count value of -6.000 and significance level of 0.000,  $t_{table}$  value for  $df=9$  was 2.26. Due to  $t_{count} -6.000 < t_{table} 2.26$  and from significance with value of  $< 0.05$ ; (3) there was no difference between methods of push up- shooting and burpee-shooting exercises towards free throw result of basket ball players of SMAN 1 Grabag. Sig value=0.899. Due to  $p > 0.05$  so that the two groups data were same.

**Keywords:** *push up-shooting, burpee-shooting, free throw, male basket ball athletes of SMA Negeri 1 Grabag*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan faktor penting dalam upaya pemeliharaan kesehatan manusia. Menurut UNESCO, olahraga merupakan aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain ataupun diri sendiri. Seiring pertumbuhan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perubahan pola pikir, masyarakat Indonesia mulai menganggap bahwa olahraga merupakan kebutuhan yang harus mereka penuhi. Dewasa ini, masyarakat Indonesia mulai melakukan kegiatan olahraga, dari berniat hanya sebatas ikut-ikutan teman, hobi, sampai ada yang ingin menyalurkan bakatnya menjadi atlet berprestasi di cabang olahraga yang dikehendakinya. Banyak sekali cabang olahraga yang sekarang menjadi favorit masyarakat untuk dilakukan dan salah satunya adalah bola basket.

Bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (PERBASI, 2012: 1). Konsep bermain bolabasket adalah menghasilkan skor (nilai) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa (Machfud Irsyada, 2000:11). Sehingga pada dasarnya, tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang basket lawan dan sebaik-baiknya mempertahankan daerah bertahan agar lawan tidak dapat memasukkan bola dan mencetak angka dengan menggunakan peraturan yang berlaku.

Dalam permainan bola basket agar bisa menerobos lawan dengan baik, harus dapat menggiring bola dengan baik pula. Untuk dapat bekerja sama dengan baik, tentu harus menguasai teknik melempar, menangkap, menggiring bola dengan baik. Dengan demikian agar seseorang dapat bermain dengan baik, maka mereka dituntut dapat melakukan setiap unsur gerak yang benar. Oleh karena itu penguasaan terhadap teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya. Bola basket merupakan permainan dengan tujuan memasukkan bola ke sasaran basket yang berada di atas lantai setinggi 305 cm. untuk dapat mengendalikan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik dalam masing-masing individu atau tim.

Untuk bisa dapat memiliki suatu tim bola basket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi yaitu: (1) Penguasaan teknik dasar (*fundamentals*). (2) Ketahanan fisik (*physical condition*) (3) Kerja sama (pola dan strategi). (Ahmadi Nuril, 2007: 13). Teknik dasar permainan bola basket merupakan faktor yang fundamental dan harus dikuasai setiap pemain. Menurut Ahmadi Nuril (2007: 13-21) mengatakan bahwa “Teknik dasar permainan bola basket terdiri atas: (A) teknik dasar mengoper bola, (B) teknik dasar menerima bola, (C) teknik dasar menggiring bola, (D) teknik dasar *shooting*, (E) teknik

latihan olah kaki, (F) teknik latihan *pivot*. ” Dengan demikian, dari beberapa teknik dasar permainan bola basket yang telah di kemukakan di atas, teknik dasar *shooting* merupakan salah satu komponen teknik dasar yang harus dimiliki tiap pemain karena teknik ini berguna untuk mencetak angka (*score*) yang akan menentukan kemenangan dari salah satu tim sesuai dengan tujuan utama permainan bola basket itu sendiri.

Dalam permainan bola basket terdapat dua macam tembakan, yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan adalah suatu upaya percobaan memasukkan bola kekeranjang lawan selama dalam waktu pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai peraturan. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan hukuman (*free throw*) adalah tembakan yang diberikan kepada seseorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat dibelakang garis tembakan hukuman sesuai dengan peraturan.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan merupakan Penelitian Eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab dan akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental, Narbuko Cholid (2007: 51). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Group Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan Sugiyono, (2007: 64). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 GRABAG yang beralamat di Kecamatan Grabag, Kabupaten Magelang. Penelitian ini dilakukan pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Grabag. Lokasi latihan dilakukan di lapangan bola basket SMA N 1 Grabag. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 21 September sampai dengan 21 Oktober 2018. *Pretest* atau tes awal dilaksanakan pada tanggal 22 September sedangkan *posttest* atau tes akhir pada tanggal 21 Oktober 2018. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak 16 (enam belas) kali pertemuan, dengan frekuensi 4 (empat) kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Selasa, Rabu, Sabtu dan Minggu.

## Target/Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2014: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ada pemain bola basket putra di SMA Negeri 1 Grabag yang berjumlah 20 orang.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 134) apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua, selanjutnya jika jumlahnya besar, maka dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25%. Siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket sejumlah 20 siswa, maka subjek penelitian ini adalah semua siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini merupakan penelitian populasi

## Prosedur

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 pemain. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Tahap ini sebelumnya melakukan pre test terhadap keseluruhan sampel, setelah itu hasil pre test disusun berdasarkan peringkat. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B, kelompok eksperimen A diberikan latihan *Push up-shooting* sedangkan kelompok eksperimen B diberikan latihan *burpee-shooting*. Tes akhir atau *posttest* berupa tes keterampilan *Shooting* seperti pada saat *pretest*.

## Data, Instrumen Penelitian, dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203 ) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Menurut Mahmud (2011: 185) “tes adalah rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) dengan menggunakan tes keterampilan *shooting* (*free throw*). Pelaksanaan tes diawali dengan pemanasan terlebih

dahulu dilanjutkan dengan melakukan *shooting* tembakan hukuman (*free throw*) sebanyak 10 (sepuluh) kali pengulangan.

Proses pengumpulan data dalam suatu penelitian sangat penting, karena dengan hasil yang diperoleh sari pengukuran, dapat dilihat gejala atau perkembangan yang terjadi pada sampel yang diteliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan tembakan hukuman (*free throw*). Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data *pretest* dan *posttest*, tes keterampilan tembakan hukuman (*free throw*).

## Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 23, yaitu dengan membandingkan mean antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka  $H_0$  ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka  $H_0$  diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 23.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian data *pretest* dan *posttest* menggunakan instrumen tes keterampilan *shooting free throw*. Setiap atlet melakukan tes *shooting free throw* sebanyak 10 kali kesempatan kemudian dijumlahkan. Hasil penelitian Pengumpulan data menggunakan tes tembakan hukuman (*free throw*) . *Pretest* bertujuan untuk mencari reliabilitas dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Berdasarkan hasil *pretest* diperoleh reliabilitas sebesar 0.560. Tes *posttest* dilakukan setelah pemain diberikan latihan *Push up-shooting* untuk kelompok 1 dan *burpee-shooting* untuk kelompok 2.

### 1. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan *Push up-shooting*.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 1.0, nilai maksimal = 6.0, rata-rata (*mean*) = 3.20 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.619, sedangkan untuk *Posttest* nilai minimal = 3.0, nilai maksimal = 8.0, rata-rata (*mean*) = 5.10 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.663.

### 2. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan *Burpee-shooting*.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 1.0, nilai

maksimal = 6.0, rata-rata (*mean*) = 3.20 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.751, sedangkan untuk *Posttest* nilai minimal = 3.0, nilai maksimal = 8.0, rata-rata (*mean*) = 5.20 dengan simpang baku (*std. Devination*) = 1.814.

**Uji Instrumen**

**a. Uji Validitas**

Uji Validitas tes keterampilan tembakan hukuman bola basket yang digunakan adalah validitas isi (*content validity*). Validitas tes tembakan hukuman dalam penelitian ini menekankan pada validitas isi.

**b. Uji Reliabilitas**

Uji realibilitas pada tes tembakan hukuman dicari menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan aplikasi SPSS 23. Berdasarkan *pretest* menunjukkan bahwa instrumen reliabel dengan koefisien realibilitas sebesar 0,682.

**Uji Prasyarat**

**a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro Wilk* karena sample kurang dari 50, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 23. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest Push up-shooting</i>	0.673	0.05	Normal
<i>Posttest Push up-shooting</i>	0.646	0.05	Normal
<i>Pretest Burpee-shooting</i>	0.473	0.05	Normal
<i>Posttest Burpee-shooting</i>	0.225	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

**b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$ , maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ , maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. Uji Homogenitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.631	0.05	Homogen

<i>Posttest</i>	0.781	0.05	Homogen
-----------------	-------	------	---------

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai sig.  $p > 0.05$  sehingga data bersifat homogen. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

**Uji Hipotesis**

**a. Perbandingan Pretest dan Posttest Kelompok Latihan Push up-shooting**

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *Push up-shooting* terhadap kemampuan *shooting* tembakan hukuman”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *Push up-shooting* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *shooting* tembakan hukuman. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut :

Tabel. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Kelompok Latihan *Push up-shooting*

Kelompok	Rata-Rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t th	t tb	Sig.	Selisih
<i>Pretest</i>	3.20	-	2,26	0.000	1.90
<i>Posttest</i>	5.10	6.862			

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung dengan nilai -6.862 dan tarap signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan tabel, nilai t untuk  $df=9$  adalah 2,26. Karena  $-t_{hitung} < -t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak, dan dari taraf signifikansi yang nilainya < 0,05, dapat disimpulkan pula  $H_a$  diterima. Karena  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *Push up-shooting* terhadap tembakan hukuman . Artinya latihan *Push up-shooting* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tembakan hukuman pemain bola basket putra SMA N 1 Grabag. Dari data *pretest* memiliki rerata 3.20, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 5.10. Besarnya perubahan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1.90.

**b. Perbandingan Pretest dan Posttest Kelompok Latihan Burpee-shooting**

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *Burpee-shooting* terhadap tembakan hukuman pemain bola basket putra SMA N 1 Grabag”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *Burpee-shooting* memberikan pengaruh terhadap tembakan hukuman pada pemain. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut :

Tabel. Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Latihan Burpee-shooting

Kelompok	Rata – Rata	t-test for Equality of means			
		t th	t tb	Sig.	Selisih
Pretest	3.20	-	2,26	0.000	2.00
Posttest	5.20	6.000			

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung dengan nilai -6.000 dan tarap signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan tabel, nilai t untuk  $df=9$  adalah 2,26. Karena  $-t_{hitung} < -t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak, dan dari taraf signifikansi yang nilainya  $< 0,05$ , dapat disimpulkan pula  $H_a$  diterima. Karena  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan Burpee-shooting terhadap tembakan hukuman pemain bola basket putra SMA N 1 Grabag. Artinya latihan Burpee-shooting memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tembakan bola basket pemain SMA N 1 Grabag. Dari data pretest memiliki rerata 3.20, selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 5.20. Besarnya perubahan tembakan hukuman tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2.00.

### c. Perbandingan Posttest Tembakan Hukuman Kelompok Push up-shooting dan Kelompok Burpee-shooting

Hipotesis yang ketiga berbunyi “Latihan Burpee-shooting lebih baik dari pada latihan Push up-shooting terhadap tembakan hukuman pemain bola basket SMA N 1 Grabag”, dapat diketahui melalui selisih posttest antara kelompok latihan Burpee-shooting dengan posttest kelompok latihan Push up-shooting. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 1. Uji-t Perbandingan Posttest Kelompok Push up-shooting dengan kelompok Burpee-shooting

Kelompok	Rata – Rata	t-test for Equality of means			
		t th	t tb	Sig.	Selisih
Latihan Push up-shooting	5.10	-,129	2,10	0.899	0.10
Latihan Burpee-shooting	5.20				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar -,129 dan t-tabel  $df(18) = 2,10$ , sedangkan besarnya nilai signifikansi  $p 0.899$ . Karena  $t_{hitung} < t_{tabel} = 2,10$  dan  $sig. 0.899 > 0.05$ , berarti tidak ada perbedaan antara posttest kelompok Push up-shooting dengan posttest kelompok Burpee-shooting.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih posttest kelompok latihan Push up-shooting sebesar 5.10, nilai rerata posttest kelompok latihan Burpee-shooting sebesar 5.20, dilihat dari selisih nilai posttest sebesar 0.10. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Latihan Burpee-shooting lebih baik dari pada latihan Push up-shooting terhadap tembakan hukuman pemain bola basket putra SMA N 1 Grabag”, diterima. Maka kelompok eksperimen dengan latihan Burpee-shooting lebih baik meningkatkan tembakan hukuman pemain bola basket putra SMA N 1 Grabag dari pada latihan Push up-shooting.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan Push up-shooting dan burpee-shooting terhadap tembakan hukuman pada pemain bola basket putra SMA N 1 Grabag. Analisis di lakukan dengan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan Push up-shooting dan burpee-shooting terhadap tembakan hukuman pada pemain bola basket. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan tersebut berpengaruh signifikan terhadap tembakan hukuman pada pemain bola basket putra SMA N 1 Grabag.

### 1. Pengaruh Latihan Push up-shooting

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil tembakan hukuman pada pemain bola basket putra SMA N 1 Grabag. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung =  $-6,862 > t_{tabel} = 2.26$  dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0.000 < 0.05$ , berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan Push up-shooting terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putra SMA N 1 Grabag”, **diterima**. Artinya latihan Push up-shooting memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putra SMA N 1 Grabag. Adanya peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pemain karena latihan Push up-shooting pada saat pelaksanaan pandangan lurus terhadap ring, dan kengan kekuatan otot lengan sehingga dapat mengatur daya dorongan tembakan dan banyaknya pengulangan tembakan pada saat latihan.

### 2. Pengaruh Latihan Burpee-shooting

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil hukuman pada pemain bola basket putra SMA N 1 Grabag. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung =  $-6.000 > t_{tabel} = 2.10$  dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0.000 < 0.05$ , berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan Burpee-shooting terhadap kemampuan

melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 1 Grabag”, **diterima**. Artinya latihan *Burpee-shooting* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA N 1 Grabag. Adanya peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman atlet karena latihan *burpee-shooting* mempunyai gerakan yang relatif sama dengan teknik *shooting* sehingga kekuatan yang diberikan pada saat melakukan tembakan lebih stabil serta banyaknya pengulangan yang dilakukan saat latihan.

### 3. Perbedaan Latihan Push up-shooting dengan Burpee-shooting

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan latihan *Push up-shooting* lebih baik daripada latihan *burpee-shooting* terhadap kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putra SMA N 1 Grabag. Hal ini ditunjukkan dengan yang kenaikan persentase kelompok eksperimen *burpee-shooting* lebih besar dari kenaikan persentase kelompok latihan *Push up-shooting*, dilihat dari selisih *posttest* antara kelompok eksperimen *Push up-shooting* dengan *posttest* kelompok *burpee-shooting* sebesar 5.20. Maka kelompok eksperimen dengan latihan *burpee-shooting* lebih baik terhadap peningkatan kemampuan melakukan tembakan hukuman pada pemain bola basket putra SMA N 1 Grabag daripada kelompok *Push up-shooting*. *Shooting* atau menembak dalam permainan bola basket adalah suatu teknik untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Dalam bola basket teknik ini sangat penting untuk mencetak angka dan menentukan kemenangan dalam permainan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam keranjang. Salah satu jenis tembakan dalam bola basket yaitu tembakan hukuman. Tembakan hukuman adalah tembakan hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Untuk dapat melakukan tembakan hukuman dengan baik perlu menguasai teknik *shooting* yang baik dan latihan secara teratur.

### Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *Push up-shooting* terhadap tembakan hukuman pemain bola basket SMA N 1 Grabag, dengan  $t$  hitung dengan nilai -6.862 dan tarap signifikansi sebesar 0,000., nilai  $t_{tabel}$  untuk  $df=9$  adalah 2,26. Karena  $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ , dan dari taraf signifikansi yang nilainya  $< 0,05$  dengan rata – rata *pretest* 3.20 dan rata – rata *posttest* 5.10 dengan selisih rata – rata sebesar 1.90.
2. Ada pengaruh latihan *Burpee-shooting* terhadap tembakan hukuman pemain bola basket putra SMA

N 1 Grabag, dengan  $t$  hitung dengan nilai -6.000 dan tarap signifikansi sebesar 0.000., nilai  $t_{tabel}$  untuk  $df=9$  adalah 2,26. Karena  $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ , dan dari taraf signifikansi yang nilainya  $< 0,05$  dengan rata – rata *pretest* 3.20 dan rata – rata *posttest* 5.20 dengan selisih rata – rata sebesar 2.00

3. Latihan *Burpee-shooting* lebih baik dari pada latihan *Push up-shooting* terhadap tembakan hukuman pemain bola basket SMA N 1 Grabag, karena serata *posttest burpee-shooting* 5.20 lebih besar dari pada *Push up-shooting* 5.10 dengan selisih rata-rata sebesar 0.10.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam halnya meningkatkan kemampuan tembakan hukuman.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain dan pengembangan yang lebih baik terkait latihan yang dibuat peneliti.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Cholid Narbuko. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV. Elwas offse
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Govind, B. T. J., Tapadia, V. M., & Bhutkar. (2014). *An assessment of strenght, power and agility in volleyball players*. Medical Science. Vol. 3(8). pp. 490-492.
- Harsono. (2015). *Kepeleatihan olahraga*. (teori dan metodologi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Jon Oliver. (2007). *Dasar-dasar Bolabasket*. Bandung. Pakar Raya.



- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.
- PERBASI. (2006). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: Pengurus Pusat Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wissel Hall, PH. (1996). *Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- \_\_\_\_\_. (2000). *Basketball Steps to Succes* (Bagus Pribadi. Terjemahan). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. Buku asli diterbitkan Tahun 1994