

Pengaruh Latihan *Push-up* Jari- Jari Tangan Dan *Push-up* Telapak Tangan Terhadap *Chestpass*

Fadil Ikhlas^{1*}, Donie², Ronni Yenes³, Sari Mariati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: ikhlasfadil17@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push-up* dengan jari-jari tangan dan latihan *push-up* dengan telapak tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Ampek Angkek serta untuk melihat perbedaan pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *Ordinal Matching Pairing*. Sampel penelitian berjumlah 14 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan *push-up* dengan jari-jari tangan dan kelompok latihan *push-up* dengan telapak tangan. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *chest pass* selama 30 detik. Latihan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *push-up* dengan jari-jari tangan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *chest pass*, dengan nilai rata-rata pre-test 25,43 meningkat menjadi 28,14 pada *post-test* dan nilai $t_{hitung} = 7,55 > t_{tabel} = 1,94$. Latihan *push-up* dengan telapak tangan juga memberikan pengaruh signifikan, di mana nilai rata-rata pre-test 25,86 meningkat menjadi 29,00 pada *post-test* dan nilai $t_{hitung} = 5,28 > t_{tabel} = 1,94$. Namun demikian, hasil uji perbedaan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua jenis latihan tersebut dalam meningkatkan kemampuan *chest pass*, dibuktikan dengan $t_{hitung} = 0,96 < t_{tabel} = 1,94$. Dengan demikian, kedua bentuk latihan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* atlet bola basket, meskipun peningkatan kelompok latihan *push-up* dengan telapak tangan lebih tinggi secara rata-rata.

Kata kunci: *push-up* jari-jari tangan, *push-up* telapak tangan, *chest pass*, bola basket

The Difference in the Effect of Finger Push-Up and Palm Push-Up on Chest Pass in Extracurricular Basketball Students of SMAN 1 Ampek Angkek

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of finger push-up and palm push-up training on the chest pass ability of basketball extracurricular students at SMAN 1 Ampek Angkek, as well as to examine the differences between both training methods. This research used an experimental method with an ordinal matching pairing design. The sample consisted of 14 students selected using purposive sampling and divided into two groups: finger push-up training and palm push-up training. The instrument used was a 30-second chest pass test. The training program was conducted for 16 meetings. The results showed that finger push-up training significantly improved chest pass ability, with an average pre-test score of 25.43 increasing to 28.14 in the post-test ($t\text{-count } 7.55 > t\text{-table } 1.94$). Palm push-up training also produced significant improvement, with an average pre-test score of 25.86 increasing to

29.00 in the post-test ($t\text{-count } 5.28 > t\text{-table } 1.94$). However, the difference between the two groups was not significant ($t\text{-count } 0.96 < t\text{-table } 1.94$). Thus, both training methods can effectively enhance chest pass ability, even though palm push-up training produced slightly higher improvement on average.

Keywords: *finger push-up, palm push-up, chest pass, basketball*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani serta mendukung pencapaian prestasi, baik secara individu maupun kelompok. Kebugaran jasmani sendiri mencakup kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas yang dibutuhkan untuk menjalankan aktivitas fisik secara optimal (Pratiwi et al, 2018). Olahraga dapat dilaksanakan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan dan juga dilakukan untuk mencapai prestasi seperti yang dilakukan para atlet (donie, 2022). Tercapainya prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan dini, penguasaan kemampuan teknik, taktik, dan strategi serta melalui berbagai pendekatan (Nopiyanto et al., 2023).

Menurut Adii et al. (2023), olahraga dimaksudkan untuk menciptakan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan kemampuan biomotor atlet. Orang sangat membutuhkan olahraga untuk tetap sehat dan bugar (weda, 2021). Olahraga sangat penting bagi aktivitas manusia sehari-hari yang untuk jiwa yang kokoh (Barlian, 2016). Olahraga adalah tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara teratur yang meliputi perkembangan tubuh agar bugar (Prima et al., n.d.).

Olahraga adalah jenis pekerjaan nyata yang terorganisir dan teratur yang mencakup perkembangan tubuh berulang yang mengarah pada peningkatan kesehatan yang sebenarnya (akbar alvi, 2021). Pencapaian prestasi tidak dapat diraih secara instan (Yenes et al., 2019) Prestasi lahir dari proses latihan yang mencakup aspek teknik, taktik, fisik, dan mental (Wibowo et al., 2017). Salah satu usaha menghasilkan atlet berprestasi adalah menciptakan kondisi yang prima dengan cara pembinaan melalui pelatihan. Pelatihan itu sendiri adalah teori, teknik, taktik, dan fisik.

Prestasi olahraga tidak dapat terbentuk secara tiba-tiba dan instan, prestasi harus dibangun melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana,

berjenjang dan berkelanjutan. Menurut Amin (2020) terdapat dua faktor utama yang memengaruhi prestasi seorang atlet, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sementara faktor eksternal mencakup sarana dan prasarana, pelatih, dukungan dana, gizi, dan lingkungan latihan. Kondisi fisik yang tidak optimal, khususnya kekuatan otot lengan, menjadi salah satu penyebab rendahnya performa dalam penguasaan teknik dasar olahraga tertentu, seperti bola basket (Mulyadi & Nikon, 2019).

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang terdiri dari teknik dasar seperti *shooting*, *dribbling*, *lay-up*, dan *passing* (Fardi, 1999). Penguasaan teknik dasar ini sangat penting untuk mendukung strategi dan efektivitas permainan tim. Salah satu teknik yang paling dominan dan esensial dalam permainan bola basket adalah *chest pass*, yaitu teknik mengoper bola dari depan dada secara cepat dan akurat kepada rekan setim (Elra Perdima, n.d.). Agar pelaksanaan *chest pass* efektif, diperlukan kekuatan otot lengan, bahu, pergelangan tangan, serta koordinasi yang baik (Rohmah, 2018:1-16). Kelemahan pada aspek kekuatan otot dapat menyebabkan operan menjadi tidak akurat dan mengganggu kelancaran serangan tim (Sastra & Suhdy, n.d.)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMA N 1 Ampek Angkek, ditemukan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar *chest pass* masih belum optimal. Banyak siswa belum mampu mengarahkan bola secara akurat kepada sasaran, dan kekuatan operan yang dihasilkanpun kurang maksimal. Kondisi ini diduga berkaitan langsung dengan rendahnya kekuatan otot lengan dan pergelangan tangan siswa, yang merupakan komponen utama dalam pelaksanaan teknik *chest pass* (Mariati et al., n.d.) Selain itu, selama proses latihan rutin dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket, penguasaan teknik dasar oleh sebagian besar siswa juga belum menunjukkan perkembangan yang signifikan.

Hal tersebut tercermin pula dari pencapaian prestasi bola basket di SMA N 1 Ampek Angkek. Berdasarkan data terakhir, prestasi tim basket sekolah ini adalah pada tahun 2023, ketika Tim Basket Putri berhasil meraih Juara I dalam ajang lomba Basket Bupati Agam Cup II, dan juga Peringkat II dalam Kompetisi Basketball tingkat SMA/MA se-Bukittinggi – Agam. Namun setelah pencapaian tersebut, belum ada peningkatan prestasi lebih lanjut, khususnya dari tim putra. Hal ini menunjukkan perlunya perbaikan dalam aspek fundamental teknik permainan, termasuk peningkatan kemampuan *chest pass* melalui program latihan fisik yang tepat.

Salah satu jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan pergelangan tangan adalah *push-up* (Ketut Addy Indrawan & Ni Gusti Ayu Lia Rusmayani, 2022). *Push-up* merupakan latihan kekuatan otot yang sederhana, murah, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat dilakukan kapan saja (Hassan, 2018). *Push-up* dapat divariasikan menjadi beberapa bentuk, seperti *push-up* dengan telapak tangan dan *push-up* dengan jari-jari tangan. Kedua variasi ini memiliki perbedaan tekanan pada otot-otot tertentu, terutama yang berkaitan dengan gerakan *chest pass* (Naldi et al., 2024). Dengan mempertimbangkan pentingnya latihan yang sesuai dan kondisi siswa SMAN 1 Ampek Angkek, maka peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan pengaruh antara latihan *push-up* menggunakan jari-jari tangan dan *push-up* menggunakan telapak tangan terhadap peningkatan kemampuan *chest pass* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Ampek Angkek.

METODE

Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *ordinal matching pairing*. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2025 di SMAN 1 Ampek Angkek. Sampel penelitian berjumlah 14 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan *push-up* menggunakan jari-jari tangan dan kelompok latihan *push-up* menggunakan telapak tangan, masing-masing terdiri dari 7 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *chest pass* selama 30 detik.

Program latihan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan tiga kali per minggu. Kelompok pertama melakukan latihan *push-up* dengan menggunakan jari-jari tangan, sedangkan kelompok kedua melakukan latihan *push-up* dengan menggunakan telapak tangan sesuai dengan program yang telah disusun. Teknik analisis data menggunakan uji-t untuk melihat pengaruh latihan pada masing-masing kelompok dan mengetahui perbedaan pengaruh antara kedua jenis latihan tersebut terhadap peningkatan kemampuan *chest pass* siswa.

HASIL

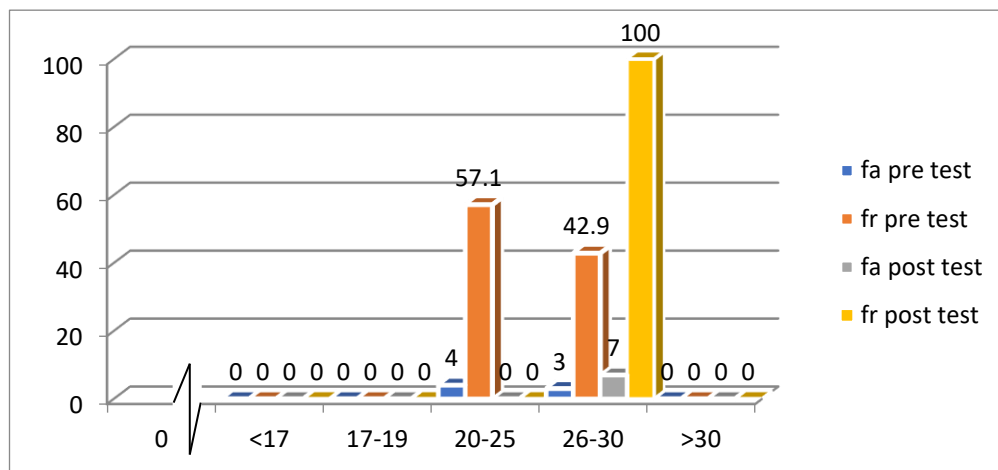
Data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup tes *chest pass* yang dilakukan pada setiap siswa baik sebelum maupun setelah latihan. Sebelum latihan, siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok latihan *push up* dengan jari-jari tangan dan *push up* dengan telapak tangan melakukan tes *push up* dengan jari-jari tangan dan telapak tangan dan perlakuan selama 16 pertemuan, dan setelah latihan, siswa melakukan *post-test*, yang dilakukan untuk mengevaluasi apakah ada peningkatan. Tabel distribusi frekuensi dan histogram akan digunakan untuk menampilkan analisis deskriptif data:

1. *Pre-Test* dan *Post-Test Chest pass* Kelompok Latihan *Push up* dengan jari-jari tangan

Tabel 4. 1 . Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* kelompok Latihan *push up* dengan jari-jari tangan

Kelas Interval	Pre Test		Post Test		Kategori
	Fa	Fr	Fa	Fr	
>30	0	0	0	0	Baik sekali
26-30	3	42,9	7	100	Baik
20-25	4	57,1	0	0	Sedang
17-19	0	0	0	0	Kurang
<17	0	0	0	0	Kurang sekali
Jumlah	7	100	7	100	

Berdasarkan tabel di atas, *chest pass* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek, dari data *pre-test*, tidak ada siswa yang memiliki *chest pass* berada pada kategori baik sekali. 3 orang (42,9%) memiliki skor *chest pass* pada kelas interval 26-30, berada pada kategori baik, 4 orang (57,1%) memiliki skor *chest pass* pada kelas interval 20-25, berada pada kategori sedang. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata *pre test* adalah 25,43. Dapat disimpulkan *chest pass (pre-test)* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek pada kelompok latihan *push up* dengan jari-jari tangan berada pada kategori sedang. Sedangkan dari data *post-test*, tidak ada siswa yang memiliki *chest pass* pada kategori baik sekali. 7 orang (100%) memiliki skor *chest pass* pada kelas interval 26-30, berada pada kategori baik. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata *post test* adalah 28,14. Dapat disimpulkan *chest pass (post-test)* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek pada kelompok latihan *push up* dengan jari-jari tangan berada pada kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram pada gambar 4.1



Gambar 4. 1 Histogram Pre-Test dan Post-Test Chest pass kelompok latihan push up dengan jari-jari tangan

2. Pre-Test dan Post-Test Chest pass Kelompok Latihan Push up dengan Telapak Tangan

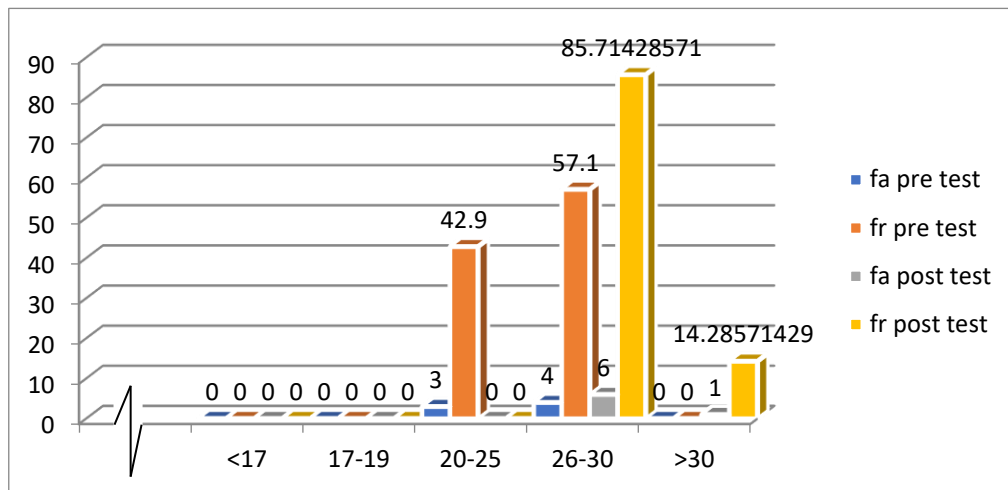
Berdasarkan analisis data *chest pass* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek, dari hasil *pre-test chest pass* diperoleh nilai terendah 24, nilai tertinggi 28, nilai rata-rata sebesar 25,86 dan standar deviasinya adalah

1,35 sedangkan hasil *post-test chest pass* diperoleh nilai terendah 26, nilai tertinggi 32, dengan nilai rata-ratanya adalah 29,00 dan standar deviasinya adalah 2,08. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* kelompok Latihan *push up* dengan telapak tangan

Kelas Interval	Pre Test		Post Test		Kategori
	Fa	Fr	Fa	Fr	
>30	0	0	1	14,3	Baik sekali
26-30	4	57,1	6	85,7	Baik
20-25	3	42,9	0	0	Sedang
17-19	0	0	0	0	Kurang
<17	0	0	0	0	Kurang sekali
Jumlah	7	100	7	100	

Berdasarkan tabel di atas, *chest pass* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek, dari data *pre-test*, tidak ada siswa yang memiliki *chest pass* berada pada kategori baik sekali. 4 orang (57,1%) memiliki skor *chest pass* pada kelas interval 26-30, berada pada kategori baik, 3 orang (42,9%) memiliki skor *chest pass* pada kelas interval 20-25, berada pada kategori sedang. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata *pre test* adalah 25,86. Dapat disimpulkan *chest pass (pre-test)* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek pada kelompok latihan *push up* dengan telapak tangan berada pada kategori sedang mendekati baik. Sedangkan dari data *post-test*, 1 orang (14,3%) atlet memiliki *chest pass* pada kelas interval >30, berada pada kategori baik sekali. 6 orang (85,7%) memiliki skor *chest pass* pada kelas interval 26-30, berada pada kategori baik. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata post test adalah 29,00. Dapat disimpulkan *chest pass (post-test)* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek pada kelompok latihan *push up* dengan telapak tangan berada pada kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram pada gambar 4.2



Gambar 4. 2 Histogram Pre-Test dan Post-Test Chest pass kelompok latihan push up dengan telapak tangan

Uji Liliefors digunakan untuk menilai normalitas dengan tingkat signifikansi (α) = 0,05. Kriteria pengujiannya adalah bahwa jika nilai Lobservasi (L_o) yang diperoleh lebih besar dari Ltabel (L_t), maka hipotesis nol ditolak, dan jika nilai Lobservasi (L_o) lebih kecil dari Ltabel (L_t), maka hipotesis diterima. Pengujian ini menggunakan rumus berikut:

H_a ditolak jika, $L_{observasi}(L_o) > L_{tabel}(L_t)$ dan H_o diterima jika, $L_{observasi}(L_o) < L_{tabel}(L_t)$

H_o ditolak jika, $L_{observasi}(L_o) < L_{tabel}(L_t)$ dan H_o ditolak jika, $L_{observasi}(L_o) > L_{tabel}(L_t)$

Tabel 4. 3 Uji Normalitas Chest pass

No	Variabel	N	L_o	L_t	Distribusi
1	Chest pass (pre-test) push up dengan jari-jari tangan	7	0,198	0,300	Normal
2	Chest pass (post-test) push up dengan jari-jari tangan	7	0,267	0,300	Normal
3	Chest pass (pre-test) push up dengan telapak tangan	7	0,172	0,300	Normal
4	Chest pass (post-test) push up dengan telapak tangan	7	0,172	0,300	Normal

Berdasarkan tabel 4.3 rangkuman hasil analisis uji *liliefors* tersebut dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas untuk data awal (*pre-test*) *Chest pass* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek kelompok *push up* dengan jari-jari tangan diperoleh skor $Lo = 0,198$ dengan $n = 7$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,300$ yang lebih besar dari pada Lo . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pre-test*) *chest pass* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek kelompok *push up* dengan jari-jari tangan berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 4. 4 Uji Homogenitas *Chest pass*

No	Variabel	N	Varians	F _{hitung}	F _{tabel}	Distribusi
1	<i>Chest pass (pre-test) push up</i> dengan jari-jari tangan	7	1,95	1,08	5,14	Homogen
2	<i>Chest pass (pre-test) push up</i> dengan telapak tangan	7	1,81			
3	<i>Chest pass (post-test) push up</i> dengan jari-jari tangan	7	1,14	3,79	5,14	Homogen
4	<i>Chest pass (post-test) push up</i> dengan telapak tangan	7	4,33			

Berdasarkan tabel diatas pada data *pre test* didapatkan F_{hitung} sebesar 1,08 sedangkan F_{tabel} sebesar 5,14 berdasarkan kriteria pengujian, jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel *pre test* dalam penelitian ini tergolong data yang homogen. Kemudian pada data *post test* didapatkan F_{hitung} sebesar 3,79 sedangkan F_{tabel} sebesar 5,14 berdasarkan kriteria pengujian, jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel *post test* dalam penelitian ini tergolong data yang homogen.

1. Hipotesis Pertama

Hipotesis yang diajukan adalah "Terdapat pengaruh latihan *push-up* dengan jari-jari tangan terhadap *chestpass* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek", menurut hipotesis, hasil analisis uji beda mean (uji t) ditemukan setelah melakukan analisis statistik. Dalam uji hipotesis, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ (0.05 dk1 ; dk2), maka H_a diterima dan H_o ditolak

Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ (0.05 dk1 ; dk2), maka H_a ditolak dan H_o diterima

Tabel 4. 5 Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis pertama

Variabel		Rata-rata	N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
<i>Chest pass</i>	Data awal (<i>pre-test</i>)	25,43	7	7,55	1,94	Signifikan
	Data akhir (<i>post-test</i>)	28,14				

Hasil analisis Uji beda t tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *push up* dengan jari-jari tangan terhadap *chest pass* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek dimana rata-rata *chest pass (pre-test)* adalah sebesar 14,17 dan rata-rata data akhir (*post-test*) *chest pass* sebesar 15,50. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 7,55 \geq t_t = 1,94$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis) diterima sedangkan H_o ditolak. Kesimpulannya, bahwa terdapat pengaruh latihan *push up* dengan jari-jari tangan terhadap *chest pass* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek.

2. Hipotesis Kedua

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat pengaruh latihan *push up* dengan telapak tangan terhadap *chest pass* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek”. Berdasarkan analisis statistik dengan rumus uji beda mean (uji t)

yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t). Kriteria pengujian dari uji hipotesis adalah:

Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ (0.05 dk1 ; dk2), maka H_a diterima dan H_o ditolak

Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ (0.05 dk1 ; dk2), maka H_a ditolak dan H_o diterima

Tabel 4. 6 Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua

Variabel		Rata-rata	N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
<i>Chest pass</i>	Data awal (<i>pre-test</i>)	25,86	7	5,28	1,94	Signifikan
	Data akhir (<i>post-test</i>)	29,00				

Hasil analisis Uji beda t tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *push up* dengan telapak tangan terhadap *chest pass* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek dimana rata-rata *chest pass (pre-test)* adalah sebesar 14,00 dan rata-rata data akhir (*post-test*) *chest pass* sebesar 15,33. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 5,28 > t_t = 1,94$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis) diterima sedangkan H_o ditolak. Kesimpulannya, bahwa terdapat terdapat pengaruh latihan *push up* dengan telapak tangan terhadap *chest pass* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek.

3. Hipotesis Ketiga

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat perbedaan pengaruh latihan *push up* dengan jari-jari tangan dan latihan *push up* dengan telapak tangan terhadap *chest pass* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek”. Berdasarkan analisis statistik dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t). Kriteria pengujian dari uji hipotesis adalah:

Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ (0.05 dk1 ; dk2), maka H_a diterima dan H_o ditolak

Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ (0.05 dk1 ; dk2), maka H_a ditolak dan H_o diterima

Tabel 4. 7 Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga

Variabel		Rata-rata	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Chest pass	Push up dengan jari-jari tangan (post-test)	28,14	7	0,96	1,94	Tidak Signifikan
	Push up dengan telapak tangan (post-test)	29,00				

Hasil analisis Uji beda t tersebut menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan latihan *push up* dengan jari-jari tangan dan *push up* dengan telapak tangan terhadap *chest pass* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek dimana rata-rata *chest pass* (post-test) kelompok *push up* dengan jari-jari tangan adalah sebesar 28,14 dan rata-rata data akhir (post-test) *chest pass* sebesar 29,00. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 0,96 < t_t = 1,94$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis) ditolak sedangkan H_o diterima. Kesimpulannya, bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *push up* dengan jari-jari tangan dan *push up* dengan telapak tangan terhadap peningkatan *chest pass* ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Ampek Angkek

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik latihan *push-up* dengan jari-jari tangan maupun latihan *push-up* menggunakan telapak tangan mampu meningkatkan kemampuan *chest pass* siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Ampek Angkek. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa latihan kekuatan otot tubuh bagian atas berperan penting dalam mendukung teknik passing dalam permainan bola basket (nirwandi, 2018).

Peningkatan kemampuan *chest pass* pada kelompok latihan push-up jari-jari tangan dapat dijelaskan melalui peningkatan kekuatan otot lengan, pergelangan tangan, dan jari yang merupakan komponen penting dalam melakukan operan kuat dan terarah. Latihan ini memberikan rangsangan lebih pada otot-otot stabilisator pergelangan tangan yang erat kaitannya dengan kontrol bola. Sementara itu, peningkatan yang terjadi pada kelompok latihan push-up menggunakan telapak tangan juga menunjukkan hasil yang signifikan. Hal ini disebabkan oleh dominannya kontraksi otot dada dan bahu pada variasi latihan push-up ini, sehingga gerakan dorong pada *chest pass* menjadi lebih kuat dan stabil.

Meskipun kedua kelompok menunjukkan peningkatan, hasil analisis tidak menemukan perbedaan signifikan antara keduanya. Dengan demikian, kedua metode latihan dapat dijadikan alternatif dalam program latihan bola basket, khususnya untuk meningkatkan teknik *chest pass* siswa. Pelatih dapat memilih salah satu metode berdasarkan kondisi dan kebutuhan atlet, atau mengkombinasikan keduanya untuk hasil yang lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *push-up* menggunakan jari-jari tangan maupun latihan *push-up* menggunakan telapak tangan sama-sama memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Ampek Angkek. Kedua jenis latihan terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dan pergelangan tangan yang berkontribusi terhadap gerakan dorong pada teknik *chest pass*.

Meskipun kedua kelompok latihan mengalami peningkatan yang signifikan, tidak ditemukan perbedaan yang berarti antara keduanya. Hal ini menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan dapat diterapkan sebagai alternatif pengembangan kemampuan *chest pass* sesuai kondisi dan kebutuhan latihan siswa. Secara praktis, pelatih dan pembina ekstrakurikuler dapat mempertimbangkan penggunaan kedua jenis latihan ini dalam program pelatihan bola basket. Kombinasi latihan push-up dengan jari-jari tangan dan telapak tangan juga dapat dijadikan strategi untuk

memperoleh hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan kekuatan dan kemampuan teknik chest pass siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adii, Y., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Permainan bola basket: sebuah tinjauan konseptual singkat. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 277. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16468>
- akbar alvi, donie, m. ridwan. padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3 nomor 2, 107–119. <https://doi.org/DOI:10.24036/patriot.v%vi%i.722>
- Amin, H., & Adnan, A. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 265–276.
- donie, roma irawan,ronni yenes, alex aldha yudi,romi mardela, yogi setiawan, eval edmizal, syahril bais. (2022). admin,+Donie+197-202 (1). *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 197–202. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v6i2.8701>
- Elra Perdima, F. (n.d.). *PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT DAN METODE KONVENSIONAL TERHADAP KETERAMPILAN DASAR BOLA BASKET*.
- Barlian, E. (2016). *kontribusi kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan backhand tenis lapangan* (2nd ed.). peforma.ppj.Universitas negeri padang.
- Fardi, A. (1999). *Bola Basket Dasar*. Universitas Negeri Padang.
- Hassan, S. (2018). The Effects of Push-Up Training on Muscular Strength and Muscular Endurance. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(11). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v8-i11/4940>
- Ketut Addy Indrawan, & Ni Gusti Ayu Lia Rusmayani. (2022). The Effect of Push Up and Pull Up Exercises on Shooting Free Throw Results in Basketball Athletes in Jembrana Regency. *Journal Coaching Education Sports*, 3(2), 171–178. <https://doi.org/10.31599/jces.v3i2.1548>
- Mariati, S., Purnama Sari, D., & Artikel, I. (n.d.). *Pengaruh Metode Latihan Komando terhadap Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket*. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.773>

- Mulyadi, H., & Nikon, B. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 26–32.
- Naldi, J., Bambang, & Sinaga, M. (2024). Pengaruh Latihan Push-up Terhadap Kemampuan Volley Atlet Tenis Lapangan PTL UNP. *Innovative: Jurnal Of Social Science Research*, 4(4).
http://repository.unp.ac.id/3602/1/02_A_FADLI_MUKHTAR_85562_1479_2012.pdf
- nirwandi, yaslindo, Firdaus,. (2018). PENGARUH METODE LATIHAN SISTEM SET TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN PADA ATLET BOLABASKET FIK UNP. *Jurnal Menssana*, 3(1), 107–115.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.71>
- Nopiyanto, Y. E., Dita, D. A. A., & ... (2023). Meningkatkan Pengetahuan Petugas di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bengkulu Melalui Workshop Sport Search. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 6(2), 289–304.
<https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/13081%0Ahttps://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/13081/7718>
- Pratiwi, F. Z., Setijono, H., & Fuad, Y. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Front Cone Hops dan Counter Movement Jump Terhadap Power dan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 105.
<http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/12073>
- Prima, P., Cahyo Kartiko, D. S., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Ilmu Olahraga, F. (n.d.). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga*.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Rohmah, M. qutoriki. (2018). Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1–16.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26211>
- Sastra, D., & Suhdy, M. (n.d.). *DJS (Dharmas Journal of Sport) HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN CHEST PASS PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMP*. <https://doi.org/10.56667>
- weda. (2021). *peran kondisi fisik dalam sepakbola*.
<https://doi.org/DOI:10.5281/zenodo.4452635>
- Wibowo, K., Hidayatullah, M. F., & Kiyatno. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9–14.

Yenes, R., Leowanda, D., Prof, J., Air, H., & Barat, T. (2019). *Latihan Plyometrik Front Jump dan Side Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Perbedaan Pengaruh* (Vol. 4). <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/index>