



## Global Journal Sport and Education

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/sportedu>

Volume 1, Nomor 4 November 2024

e-ISSN: 4218-XXXX

DOI.10.35458

---

### HUBUNGAN LATIHAN PULL UP TERHADAP HASIL SHOOTING FREE TROW PADA SISWA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET UPT SPF SDI MACCINI SOMBALA

Muh. Syukri<sup>1</sup>, Yasriuddin<sup>2</sup>, Hasbi Hakim<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [sukrirauf01@gmail.com](mailto:sukrirauf01@gmail.com)

<sup>2</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [Yasriuddin@unm.ac.id](mailto:Yasriuddin@unm.ac.id)

<sup>3</sup> PJKR, UPT SPF SDI Maccini Sombala

Email: [Hasbihakim718@gmail.com](mailto:Hasbihakim718@gmail.com)

---

#### Artikel info

*Received; 02-03-2024*

*Revised; 03-04-2024*

*Accepted; 04-05-2024*

*Published; 25-05-2024*

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan latihan pull up terhadap hasil shooting free throw pada siswa UPT SPF SDI Maccini Sombala.

Penelitian ini menggunakan metode korelasi. Populasi dalam penelitian ini yaitu anggota ekstrakurikuler bola basket siswa UPT SPF SDI Maccini Sombala. Adapun sampel dalam penelitian yaitu anggota ekstrakurikuler bola basket UPT SPF SDI Maccini Sombala yang aktif berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik tes dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif komparatif pada data kuantitatif dan analisis deskripsi kritis pada data kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara latihan pull up terhadap hasil shooting free throw pada siswa UPT SPF SDI Maccini Sombala. Dengan data hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan shooting free throw setelah latihan pull up dari 3.35 menjadi 6.35 dengan nilai Sig = 0.00. nilai sig < 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa data tersebut signifikan.

---

#### Key words:

*Minat baca, buku cerita digital*

artikel global teacher profesional dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



## **PENDAHULUAN**

Indonesia sudah mengenal tentang olahraga hanya saja kegunaan dan juga cara untuk melakukan olahraga tidak seperti pada saat modern ini. Pada saat zaman dahulu fungsi utama dari olahraga ini merupakan aktivitas untuk bertahan hidup dari berbagai gangguan terutama untuk gangguan dari ganasnya lingkungan. Olahraga di Indonesia sudah beberapa kali mengalami perkembangan, mulai dari jaman kerajaan, jaman penjajahan dan sampai sekarang. Saat Indonesia masih dalam sebuah system kerajaan dan dipimpin oleh raja-raja sudah mengenal olahraga. Hanya saja bentuk dan tujuan dari olahraga pada saat itu berbeda dengan bentuk dan juga tujuan pada saat ini. Pada saat itu olahraga hanya dilakukan secara sederhana saja dan dengan menggunakan alat-alat yang sederhana saja. Kebanyakan jenis olahraga yang dilakukan pada saat masa kerajaan adalah dengan menggunakan ketangkasan seperti misalnya berburu, memanah dan beladiri. Prasarana dan alat yang digunakan pun merupakan berbagai peralatan yang masih ala kadarnya. Ada juga yang menyebutkan jika pada saat itu, anak laki-laki diwajibkan untuk bisa memanah dan bahkan harus bisa mahir memanah. Memanah pada saat itu menjadi satu symbol keperkasaan seorang pria.

Pada masa penjajahan bisa dibilang jika perkembangan olahraga Indonesia menuju ke model olahraga yang modern dimulai sejak Belanda mulai menduduki Indonesia. Awalnya memang Belanda hanya datang untuk berdagang, namun kemudian hal tersebut berubah dan mulai mempengaruhi tentang perkembangan

masyarakat Indonesia pada zaman tersebut. Dengan diudukinya pemerintahan Belanda membuat Belanda sedikit banyak berpengaruh dengan kondisi masyarakat saat itu. Termasuk dalam bidang olahraga yang juga membuat masyarakat Indonesia kemudian mulai mengenal berbagai jenis olahraga yang baru. Perkenalan masyarakat Indonesia dengan beragam jenis olahraga juga dimulai sejak Belanda membawa tentara-tentara yang mereka miliki ke Indonesia. Kemudian olahraga di Indonesia juga mengalami perubahan setelah adanya penjajahan dari bangsa Jepang masuk ke Indonesia. Olahraga Jepang pun mulai dikenal dan mulai merambah ke Indonesia. Berbagai jenis olahraga Jepang yang mulai terkenal diantaranya adalah Karate, Judo, Sumo dan Kendo.

Seiring berjalannya waktu terciptalah beberapa organisasi yang terbentuk seperti Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang didirikan pada tanggal 19 April 1930 di Jakarta dan membentuk kementerian pemuda dan olahraga atau KEMENPORA yang didirikan pada tanggal 29 Juni 1946 (Adara Primadia, 2017).

Dalam olahraga terdapat beberapa cabang salah satunya yaitu bola basket. Permainan bola basket pertama kali diperkenalkan oleh guru olahraga asal Kanada, Dr. James Naismith, pada Desember 1891. Olahraga ini ditemukan Naismith ketika mengajar di perguruan tinggi Young Men's Christian Association (YMCA), di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat (AriefApriadi, 2021). Sejarah basket di Tanah Air memasuki babak baru pada 1951 atau saat PON II dihelat di Jakarta. Saat itu, muncul sebuah gagasan untuk membentuk organisasi basket di Indonesia. Gagasan dilontarkan oleh sekretaris Komite Olimpiade Indonesia (KOI) yang juga ketua umum Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI), R.Maladi. Saat itu, R.Maladi meminta Tony Wen dan Wim Latumeten mendirikan organisasi yang dimaksud. Lalu, pada 23 Oktober 1951 lahirlah Persatuan Basket ball Seluruh Indonesia. Dua tahun setelah diberdirikan, organisasi ini kemudian diterima sebagai anggota Federasi Basket Internasional (FIBA). Empat tahun organisasi berjalan, nama mereka pun berubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (Perbasi) agar lebih sesuai dengan kaidah Bahasa Indonesia. Pada tahun yang sama dengan momen pergantian nama tersebut, sebuah Konferensi Bola Basket sempat diselenggarakan di Bandung. Pertemuan ini dihadiri oleh utusan dari Yogyakarta, Semarang, Jakarta, dan Bandung untuk menetapkan Perbasi sebagai satu-satunya organisasi induk olahraga basket di Indonesia. Ketetapan itu menjadi upaya mengakhiri konflik yang timbul dari

kelompok komunitas yang sebelumnya menolak bergabung karena sudah memiliki perkumpulan sendiri (DodyWiratama, 2021).

Untuk melakukan permainan bola basket, perlu memahami Teknik Teknik dasar dalam permainan ini. Setidaknya kamu perlu menguasai Teknik memegang bola, passing, dribble, shooting, pivot, rebound, dan slam dunk. Dalam shooting terbagi lagi menjadi beberapa macamnya itu tembakan satu tangan (One hand shot), tembakan dua tangan (two hand shot), lay up, tembakan bebas (free throw), tembakan tiga angka (three point shot), jump shot, bank shot, hook shot dan slam dunk (ErvanYudhi TA, 2021).

Dalam melakukan tembakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi khususnya pada teknik tembakan bebas (free throw). Dalam pengamatan penulis di UPT SPF SDI Maccini Sombala khususnya di ekstrakurikuler bola basket terkadang mengalami kegagalan dalam mengeksekusi tembakan free throw. Sehingga penulis tertarik untuk meneliti hubungan latihan pull up terhadap hasil shooting free throw pada ekstrakurikuler bola basket siswa UPT SPF SDI Maccini Sombala.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian, berbobot tidaknya penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metode penelitian, maka harapan dalam metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Metode penelitian ini menggunakan metode korelasi, dimana penelitian ini menggambarkan hubungan dan tingkat hubungan antar dua variabel atau lebih.

Dalam uraian metode penelitian ini, akan ditemukan tentang hal-hal yang menyangkut variable dan desain penelitian, definisi operasional variable, populasi sampel, teknik pengumpulan data, teknik analisa data.

Penelitian ini akan dilaksanakan di UPT SPF SDI Maccini Sombala Jl.Abd Kadir No.47, Maccini Sombala Kec. Tamalate, Kota Makassar, Prov. Sulawesi Selatan tahun pelajaran 2021/2022. Penelitian ini juga akan dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juli.

Peneliti mengambil 20 populasi pada jumlah anggota Ekstrakurikuler Bola Basket Siswa UPT SPF SDI Maccini Sombala. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan sampel acak/random ialah dengan cara mencampur semua subjek yang ada di dalam populasi, sehingga semua subjek memperoleh semua kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Dengan demikian sampel yang digunakan adalah anggota Ekstrakurikuler Bola Basket UPT SPF SDI Maccini Sombala yang aktif berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampelnya adalah dengan menggunakan total "total sampling" artinya bahwa semua populasi yang ada menjadi sampel.

Pada penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengumpulan data adalah teknik tes dan observasi. Secara operasional pengertian tes menurut Masnur Muslich (2010:146), adalah sejumlah tugas yang harus dikerjakan oleh yang di tes. Teknik tes untuk mengetahui peningkatan hasil latihan. Observasi digunakan untuk mengetahui kekurangan atau kesulitan siswa dengan media yang di gunakan pada proses latihan. Observasi juga digunakan untuk mengetahui peningkatan dan keberhasilan dalam proses latihan.

Penelitian tentang upaya meningkatkan hasil shooting free throw dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler UPT SPF SDI Maccini Sombala menggunakan metode latihan pull up.

1. Pretest yaitu tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan awal siswa sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran. Tujuan dari diberikannya pre test ini untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik terkait materi yang akan disampaikan.
2. Post test yaitu kebalikan dari pre test, yakni kegiatan evaluasi yang dilakukan guru pada setiap akhir penyajian materi. Tujuannya adalah untuk mengetahui taraf pengetahuan siswa atas materi yang telah diajarkan.

Teknik Observasi ini dilakukan pada saat kegiatan pertama sampai keempat dengan menilai kemampuan para peserta dalam melakukan shooting free throw setelah melakukan latihan pull up pada saat setiap pertemuan. Penilaian dilakukan dengan memberikan lembar penelitian setiap peserta yang akan diteliti. Apakah memiliki peningkatan kemampuan pada saat melakukan shooting free throw.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

### **Penyajian Hasil Analisis**

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil hubungan latihan pull up terhadap hasil shooting free throw pada siswa ekstrakurikuler bola basket UPT SPF SDI Maccini Sombala. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, data maximum, data minimum, tabel frekuensi, dan grafik.

Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi untuk mencari hubungan latihan pull up terhadap hasil shooting free throw pada siswa ekstrakurikuler bola basket UPT SPF SDI Maccini Sombala. dengan persyaratan data harus dalam keadaan berdistribusi normal.

### **Analisis deskriptif**

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut secara berturut-turut seperti pada tabel berikut ini.

**Tabel 4.1. Rangkuman hasil analisis data latihan *pull up* terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket UPT SPF SDI Maccini Sombala**

Deskriptif Statistik					
Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Pre test</i>	20	2.00	5.00	3.35	0.93
<i>Post test</i>	20	5.00	8.00	6.35	0.98

Dari tabel 4.1 diatas dapat diperoleh gambaran sebagai berikut: Data pre test, diperoleh nilai rata-rata 3.35, dengan nilai minimal 2.00 nilai maksimal 5.00 dengan standar deviasi 0.93. Data post test, diperoleh nilai rata-rata 6.35, dengan nilai minimal 5.00 data maksimal 8.00 dengan standar deviasi 0.98.

### **2. Uji Normalitas Data**

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Untuk mengetahui apakah tes berdistribusi normal,

maka di lakukan pengujian dengan menggunakan uji kolmogorov smirnov. Hasil uji normalitas data dapat di lihat pada tabel 4.2.

**Tabel 4.2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Latihan *Pull Up* Terhadap Hasil *Shooting Free Trow* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket UPT SPF SDI Maccini Sombala**

Variabel	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Asymp	Ket
Pre test	0.29	0.29	-0.24	1.32	0.06	Normal
Post test	0.23	0.23	-0.16	1.06	0.20	Normal

Berdasarkan tabel 4.2 diatas maka dapatlah di peroleh kesimpulan bahwa semua data berdistribusi normal dimana nilai Azymp > 0.05

#### **Pengujian Hipotesis**

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan di buktikan melalui data empiris yang di peroleh di lapangn melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang di teliti. Selanjutnya data tersebut akan diolah sacara statistik.pengujian hipotesis penelitian ini di gunakan adalah uji korelasi.

**Tabel 4.3.Rangkuman data latihan *pull up* terhadap hasil *shooting free trow* pada siswa ekstrakurikuler bola basket UPT SPF SDI Maccini Sombala.**

Variable	N	Selisih	Sig	Keterangan
Prpre test – post test	20	3.00	0.00	Signifikan

Dari hasil perhitungan pada data di atas, diperoleh nilai selisih antara pre tes dan post test didapatkan nilai 3.00 yang berarti ada peningkatan hasil shooting free trow setelah latihan pull up dari 3.35 menjadi 6.35dengan nilai Sig = 0.00. nilai sig < 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut signifikan.

#### **Pembahasan**

latihan adalah memberikan stimulus (rangsangan) untuk menciptakan kebutuhan bagi tubuh untuk menyesuaikan diri (adaptasi). Latihan, maupun latihan aerobik, merupakan aktifitas fisik yang menimbulkan tekanan yang berbeda bagi tubuh. Latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya.

Untuk dapat berhasil dalam melakukan tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang baik dan benar. Gerakan dengan teknik yang baik akan menimbulkan efisiensi kerja dan bakat latihan yang teratur akan mendapatkan efektifitas yang baik pula. Pada dasarnya gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa adanya kehilangan tenaga yang sia-sia. Rendahnya kemampuan shooting yang dimiliki seorang atlet bisa dilihat dari lemahnya akurasi shooting pemain ke ring keranjang lawan, baik dengan melakukan Teknik menembak tidak melompat maupun menembak dengan lompatan. Oleh karena itu, unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar beserta ditingkatkan kemampuannya dengan latihan.

Pull up adalah latihan olah otot yang dilakukan dengan memanfaatkan sebuah palang sebagai pegangan atau daya angkatnya. Otot tubuh yang terlatih ketika melakukan gerakan pull up di antaranya adalah otot punggung dan otot bisep. Saat melakukan pull up, gerakan mengangkat

badan pada palang dilakukan dengan cara membengkokkan siku. Pull up sejatinya adalah bentuk latihan sederhana yaitu menggenggam palang sejajar dan mengangkat tubuh hingga terangkat dari tanah. Meski demikian, tidak semua orang bisa melakukan pull up secara baik dan sempurna.

Gerakan pull up melibatkan beberapa otot tubuh diantaranya otot latissimus dorsi, yaitu otot punggung atas yang membentang dari punggung bagian tengah hingga bawah tulang belikat dan bawah ketiak, otot trapezius yakni otot yang terletak dari leher hingga kedua bahu, otot erektor spinae bagian atas yaitu otot yang membentang di sepanjang tulang belakang bagian atas otot infraspinatus, yakni otot punggung yang terletak di tulang belikat. Dari rangkaian otot yang disebutkan maka kekuatan lengan dalam melakukan lemparan akan lebih mudah diarahkan sesuai arah yang diinginkan sehingga lebih mudah dalam melakukan shooting free throw.

Data hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan Shooting free throw setelah latihan pull up dari 3.35 menjadi 6.35 dengan nilai  $Sig = 0.00$ . nilai  $sig < 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa data tersebut signifikan.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: ada pengaruh latihan pull up terhadap hasil shooting free throw pada siswa ekstrakurikuler bola basket UPT SPF SDI Maccini Sombala.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- AdaraPrimadia, 2017. Olahraga Sejarah Olahraga di Indonesia
- Ahmad, 2020. Permainan Bola Basket,
- Anonim, 2019. Basket,
- Arief Apriadi, 2021. Sejarah Bola Basket,
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik .Jakarta: Rinneka Cipta.
- BayuHardianto. 2017. Pengaruh metode latihan shooting terhadap hasil shooting free throw. Jurnalaltius. Volume 6. Nomor 2, juli 2017
- DodyWiratama, 2021. Menelusuri Sejarah Bola Basket di Indonesia,
- Eka Mandala, 2019. Sejarah bola basket lengkap dengan ukuran lapangannya, diakses 1 September 2022)
- Eko, Rusdiansyah (2014) Upaya meningkatkan shooting free throw permainan bola basket dengan metode strength pada siswakeselas x akuntansi 2 smk negeri 1 nagapinoh. Jurnal Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, volume 1 nomor 1, juli 2014, hal 64-68
- ErvanYudhi TA, 2021. Cara Melakukan Pull Up Dengan Baik dan Benar,
- ErvanYudhi TA, 2021. Jenis-Jenis Shootng Dalam Bola Basket,
- ErvanYudhi TA, 2021. Teknik Melakukan Shooting Atau menembak dalam Bola Basket,
- MasnurMuslich, 2010. Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) itu Mudah. Jakarta: BumiAksara
- Olahraga, 2019. Aktivitas kecepatan dan kualitas gerak ,
- Priyanto.2014. latihan shooting free throw menggunakan modifikasi bola. Jurnal media ilmukeolahraga Indonesia volume 4. Nomor 1. Edisi 2014 ISSN: 2088-6802
- Rival MA dan RomiMardela, 2021. Tingkat Kemampuan Shooting Free Throw (online),

- Sarah Nikita Hutagaol, 2020. Makalah
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suwandi, Sarwiji, 2008. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penulisan Karya Ilmiah. Surakarta: Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13.
- Umi, Narimawati. (2010) Metodologi Penelitian : Dasar Penyusun. Penelitian Ekonomi. Jakarta: penerbit Genesis