

## PENGARUH LATIHAN VARIASI PUSH UP TERHADAP KEMAMPUAN CHEST PASS

Deddy Rahmat Saputra

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Muhammadiyah Muara Bungo  
e-mail: [deddy.rahmatsaputra@gmail.com](mailto:deddy.rahmatsaputra@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya kekuatan dan ketepatan dalam melakukan *chest pass*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *push up* terhadap kemampuan *chest pass* siswa ekstrakurikuler di SMK Setih Setio 2 Muara Bungo. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimental. sampel berjumlah sampel 16 siswa.

Desain yang digunakan penelitian ini adalah *one grup pretest* dan *posttest* . teknik analisis data penelitian ini adalah uji hipotesis (uji t) dengan menggunakan SPSS Version 0.22 Hasil penelitian yang diperoleh diketahui bahwa ada peningkatan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler di SMK Setih Setio dengan hasil nilai pre-test mean 5,75 dan nilai post-test yaitu 9.89.

Analisis statistik dengan menggunakan uji t terdapat nilai signifikasin diperoleh  $t_{hitung}(11.341) > t_{tabel} (2.13145)$  signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa menggunakan latihan varian *push up* terhadap kemampuan *chest pass* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMK Setih Setio 2 Muara Bungo.

**Kata kunci :** latihan varian *push up*, *chest pass*, bola basket.

### **Abstract**

*Study this background back by lack of strength and accuracy in To do chest pass . Destination study this is for knowing influence the effect of the push up variasit exercise on the ability of the chest pass student extracurricular at SMK Setih Setio 2 Muara Bungo. The method used in this research is the experimental method. the sample amounted to a sample of 16 students.*

*The design used in this research is one group pretest and posttest. The data analysis technique of this research is a hypothesis test (t test) using SPSS Version 0.22. The results obtained showed that there was an increase in the chest pass for extracurricular students at SMK Setih Setio with the mean pre-test score of 5.75 and post-test score of 9.88.*

*Statistical analysis using the t test showed a significant value, obtained t count (11.341) > t table (2.13145) was significant so it can be concluded that using push up variant exercises on the chest pass ability of basketball extracurricular students at SMK Setih Setio 2 Muara Bungo.*

*Keywords : push up variations ,chest pass, basketball.*

## PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga merupakan aktivitas fisik yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Saat ini olahraga sangat penting untuk kebutuhan sehari-hari yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Utamanya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Olahraga sangatlah penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Pendapat orang tentu berbeda, tapi secara garis besar olahraga yang merupakan aktivitas fisik itu penting dilakukan dalam keseharian. Baik dengan gerakan-gerakan terarah (cabang olahraga) ataupun gerakan lainnya yang penting bergerak.

Menurut UU Nomor 1 Pasal 20 tahun 2022, Olahraga prestasi dimaksud sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Pada mulanya olahraga dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang sehingga olahraga dilakukan dengan penuh kegembiraan dan santai serta tidak ada batasan dan aturan yang digunakan. Olahraga dilakukan secara tidak formal baik dari segi tempat pelaksanaan, peraturan, maupun waktu kegiatannya. Namun seiring perkembangan kebutuhan dan kemampuan manusia yang semakin maju, yang ditandai dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus dilakukan oleh manusia, maka kegiatan olahraga tidak lagi

dilakukan hanya untuk kegiatan rekreasi melainkan bertambah menjadi kegiatan yang dipertandingkan.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik dan menjadi cabang olahraga yang berkembang. Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim,

yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola keranjang lawan, memasukkan bola sebanyak-banyaknya dan berusaha mencegah tim lawan memasukkan bola. Bola basket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan menarik dan menegangkan. Ada 3 teknik dasar dalam bola basket yaitu *operan (passing)*, *dribbling*, *tembakan (shooting)*.

Tenik dasar dalam bola basket merupakan titik awal pemain basket dalam menguasai dan meningkatkan keterampilannya dalam permainannya. Permainan bola basket memiliki macam-macam *passing* yang sering dilakukan oleh pemain untuk menghindari penjagaan oleh lawan. Permainan bola basket memiliki macam-macam *passing* yang sering dilakukan oleh pemain untuk menghindari penjagaan oleh lawan. "Ada beberapa macam bentuk *passing* dalam permainan bola basket antara lain, mengoper bola dari depan dada (*chest pass*) dan mengoper bola memantul ke tanah/lantai (*bounce pass*), mengoper dari atas kepala menggunakan dua tangan (*two handed*), (*overhead pass*), mengoper dengan gaya bisbol (*baseball pass*), mengoper sambil berlari (*shuffle pass*), mengoper ke arah bawah dengan mendribel (*dribble pass*), mengoper dengan cara bergerak menyamping/umpan selubung (*wraparound pass*) dan mengoper dengan bola berada di belakang punggung (*behind the back pass*)" Oliver dalam Hadist (2020:19). *Chest pass* adalah mengoper bola dengan kedua tangan berada di depan dada. Operan ini berguna untuk jarak pendek. mengoper bola dengan cara ini menghasilkan kecepatan, ketepatan, kekuatan dan keterampilan. Jarak lemparan ini adalah 3 meter. *Chest pass* bisa jadi tidak efektif apabila dalam pelaksanaannya tidak dilakukan dengan baik. Seperti saat melakukan *chest pass* bola dapat di rampas jika tidak dilakukan dengan hati-hati sehingga bola dikuasai pihak lawan.

Dalam kegiatan olahraga kekuatan sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang maksimal, dimana dengan kekuatan yang dikeluarkan pemain diharapkan mampu

memberikan pengaruh ketika melakukan *chest pass*. Kekuatan adalah kemampuan kelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *strength* (kekuatan) dengan bentuk latihan kekuatan otot lengan, yaitu *push-up*. *Strength* atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan. Sedangkan menurut Widiastuti (2011: 15) "Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal." Secara mekanis kekuatan didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu satu kontraksi maksimal. Untuk cabang olahraga memiliki komponen kekuatan sangat membutuhkan latihan kekuatan.

Akan tetapi tidak serta merta kekuatan itu dilatihkan begitu saja. Selain itu kekuatan melainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan, kecepatan. Penulis menyimpulkan *Strength* (kekuatan) adalah suatu unsur yang mempengaruhi suatu aktifitas sehari-hari maupun aktifitas olahraga. Jika tidak ada kekuatan dalam olahraga maka aktifitas olahraga pun tidak berjalan dengan baik dan lancar.

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan ekstrakurikuler bola basket di SMK Setih Setio 2 Muara Bungo pada saat pertandingan maupun latihan pada tim putra-putri bola basket ekstrakurikuler SMK Setih Setio 2 Muara Bungo masih banyak melakukan kesalahan pada saat *passing* terutama pada *chest pass*, kebanyakan para pemain pada saat melakukan *chest pass* bola yang dioper tidak mengarah kepada teman satu tim atau tidak tepat

sasaran. Kesalahan dalam melakukan *chest pass* ini sangatlah berdampak merugikan bagi tim, karena dalam melakukan serangan guna untuk mencetak angka apabila *chest pass* yang dilakukan tidak tepat sasaran akan menyebabkan bola mudah di curi oleh lawan dan juga sering bola bisa keluar dari lapangan sehingga penguasaan bola akan berpindah oleh lawan. *Chest pass* yang tidak tepat sasaran merupakan faktor rendahnya tingkat akurasi para pemain dalam menguasai teknik *passing* tersebut. Adapun pengaruh terhadap teman disaat latihan terdampak dengan ketidakseriusan siswa saat latihan dan pengaruh dukungan orang tua pun bisa menjadi dampak siswa tidak semangat melakukan latihan bola basket.

Hasil observasi yang telah dilakukan penulis bahwa teknik dasar bola basket terutama *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Setih Setio 2 Muara Bungo masih perlu adanya peningkatan agar menjadi lebih baik lagi. Untuk menarik minat latihan para siswa khususnya pada teknik dasar *passing* maka diberlakukan melalui aktivitas fisik.

## METODE

### a) Tempat dan Waktu Penelitian

#### 1. Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMK Setih Setio 2 Muara Bungo. Pemilihan lokasi ini diharapkan dapat memberikan kemudahan untuk mengenal berbagai komponen-komponen di dalam sekolah mulai dari tempat atau lokasi penelitian dan pengenalan lingkungan yang berhubung dengan siswa sebagai sumber penelitian.

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 juli s/d 27 agustus 2022. Pelaksanaan pengambilan kemampuan *chest pass*, perlakuan dengan menggunakan latihan variasi *push up* dimulai pada disore hari pukul 16.00 WIB yaitu selasa, kamis dan

jumlah.

## b) Rancangan Penelitian

Penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mengetahui ada atau tidak adanya akibat dari suatu yang digunakan pada subjek. Pada penelitian ini rancangan penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pretest-Posttest design* itu satu kelompok yang diberipelakuan terlebih dahulu di lakukan tes awal (*Pretest*) untuk mengetahui hasil yang dilakukan perlakuan, kemudian diakhiri perlakuan tes akhir (*Posttest*) untuk mengetahui hasil setelah dilakukan perlakuan.



Gambar *One Group Pretest-Posttest*

Keterangan:

T1 = Testawal (*Pretest*)

X = Perlakuan latihan (*Treatment*)

T2 = Testakhir (*Posttest*)

Penelitian yang dilakukan ini termasuk jenis penelitian eksperimen (*One Group Pretest-Posttest design*) yaitu memberipelakuan terhadap kelompok yang melakukan latihan variasi push up terhadap kemampuan chest pass ekstrakurikuler dimana kelompok tadi melakukan dua kali tes, yakni tes awal (*Pretest*) dan tes akhir (*Posttest*).

## c) Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Menurut sugiyono (2017:80), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek yang

mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini populasi Ekstrakurikuler Bola basket di SMK Setih Setio 2 Muara Bungo berjumlah 20 siswa.

### 2. Sampel

Menurut sugiyono(2016:81) Sampel penelitian merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel yang digunakan berjumlah 16 siswa.

## d) Variabel Penelitian

Penelitian ini berjudul Pengaruh latihan variasi *push up* terhadap kemampuan *chest pass*. Variable dalam penelitian ini adalah latihan variasi *push up* dalam kemampuan *chest pass* bola basket.

### 1. Latihan variasi *push up*

Latihan Push up adalah salah satu latihan untuk mengembangkan otot-otot dada, bahu, dan lengan, Wisnu Mahendra (2011: 7). *Push up* merupakan salah satu latihan beban yang sangat baik di lakukan manfaatnya adalah untuk menguatkan otot dada, bahu, lengan dan dapat mengatur pernapasan.

### 2. Kemampuan *chest pass*

Kemampuan sering dianggap sebagai suatu hal yang mendasari terbentuknya keterampilan dari seseorang. Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Dapat disimpulkan kemampuan *chest pass* adalah sesuatu yang dimiliki seseorang dengan kesanggupan atau kapasitas dengan melakukan gerakan melempar bola basket dengan kekuatan.

## e) Jenis Data dan Sumber Data

### 1. Jenis Data

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Eksperimen. yang diambil dari sampel yang telah diterapkan dan melakukan dua kali tes yakni tes awal (*Pretest*) dan tes akhir (*Posttest*) dimana sebelumnya mendapatkan perlakuan

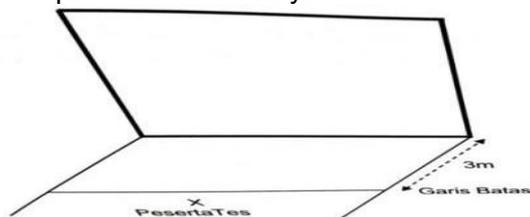
latihan variasi push up.

**f) Instrumen Penelitian**

Instrument sangat penting dalam pengumpulan data karena memperoleh informasi-informasi yang tepat sehingga dengan adanya instrumen maka permasalahan yang sebelumnya dirumuskan akan dapat

dipecahkan dengan baik. Mengenai instrument penelitian menurut Arikunto (2010:135) mengemukakan bahwa “instrument penelitian merupakan alat bantu bagi penelitian dalam mengumpulkan data”.

Penelitian memilih tes tersebut, dikarenakan tes tersebut sangat cocok digunakan mengingat sampel yang digunakan merupakan siswa ekstrakurikuler bola basket di SMK Setih Setio 2 Muara Bungo dan sebagai alat ukur untuk mengetahui kemampuan fisik siswa tersebut serta pengaruhnya sebuah olahraga yaitu Bola Basket, berikut penulis jelaskan tes pengukuran kemampuan *Chest Pass* yaitu :



Gambar Chest Pass test

- a. Tujuan : menentukan seberapa banyak lemparan yang dihasilkan selama 30 detik.
- b. Alat/fasilitas :
  - 1) Dinding
  - 2) Pluit sebagai tanda aba-aba
  - 3) Stopwatch menentukan waktu
  - 4) Bola basket sebanyak 2 bola
  - 5) Kun
  - 6) stopwatch

Alat tulis dan format penilaiin :

Perolehan Nilai		Kriteria penskoran
Putera	Putri	
... > 15 kali	... > 12 kali	100 %
12-14 kali	9-11 kali	90%
9-11 kali	6-8 kali	80 %
6-8 kali	3-5 kali	70%
... < 6 kali	... < 3 kali	60 %

Sumber : hendra Marhendinata (jurnal 2017)

**g) Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, maka dilakukan tes yaitu tes awal (*Pretest*) dengan menggunakan tes kemampuan chest pass. Tes awal (*Pretest*) dilaksanakan sebelum diberikan perlakuan. Latihan variasi push up sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 6 minggu, kemudian dilakukan tes akhir (*Posttest*) dimana membandingkan data yang sebelumnya pada tes awal (*Pretest*) dengan kemampuan chest pass.

**h) Teknik Analisis Data**

Analisis Data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji hipotesis yang dipergunakan adalah (T-Test). Sebelum melakukan (T-Test), terlebih dahulu populasi harus berdistribusi normal dan bervariasi homogen.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**a) Tes Awal Hasil Kemampuan Chest pass**

Tes awal pada penelitian ini menggunakan alat ukur yaitu kemampuan chest pass, sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan pada siswa tersebut. Dalam tes awal ini didapatkan jumlah nilai keseluruhan kemampuan chest pass adalah jumlah rata-rata 5,75.

**b) Tes Akhir Hasil kemampuan chest pass**

Tes akhir penelitian ini yaitu tes yang dilakukan setelah siswa tersebut diberi perlakuan, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah kemampuan chest pass siswa ekstrakurikuler bola basket selama

6 minggu. Pada tes akhir ini didapatkan jumlah kemampuan chest pass dengan jumlah rata-rata 9,89. Setelah dilakukan latihan variasi push up ternyata berpengaruh. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan perbedaan yang berarti. Berikut ini adalah

tabel hasil penelitian latihan variasi push up terhadap kemampuan chest pass sebagai berikut:

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	Pre	Post
N	16	16
Normal Parameters <sup>a,b</sup>		
Mean	5,75	9,89
Std. Deviation	,775	1,025
Most Extreme Differences		
Absolute	,271	,201
Positive	,271	,201
Negative	-,189	-,174
Test Statistic	,271	,201
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003 <sup>c</sup>	,082 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Dari hasil tabel diatas, diketahui data- data latihan variasi *push up* pada siswa Ekstrakurikuler bola basket di SMK Setih Setio 2 Muara Bungo. Hasil yang diperoleh  $p > 0.05\%$ , hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,463	1	30	,501

**ANOVA**

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Group	136,125	1	136,125	165,000	,000
Within Group	24,750	30	,825		
Total	160,875	31			

Tabel 6. Hasil Uji Homgenitas

Berdasarkan hasil uji homogenitas diatas data-data latihan variasi push up terhadap kemampuan *chest pass* siswa Ekstrakurikuler bola basket di SMK Setih Setio 2 Muara Bungo diperoleh nilai tersebut menunjukan bahwa nilai  $P > 0,05$  maka diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa *variasi* bersifat homogen.

**Paired Samples Test**

	Paired Differences				t	Df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper

Pair 1	4,125	1,455	,364	3,350	4,900	11,341	15	,000
-----------	-------	-------	------	-------	-------	--------	----	------

Berdasarkan hasil analisis uji-t pada kemampuan chest pass siswa Ekstrakurikuler bola basket di SMK Setih Setio 2 Muara Bungo dengan menggunakan latihan variasi *push up* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (11.341).  $> t_{tabel}$ , (2.13145)  $> 0,05$  hasil tersebut menunjukan bahwa latihan variasi push up ada pengaruh terhadap kemampuan chest pass pada siswa di SMK Setih Setio 2 Muara Bungo. Maka hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak.

**c) Pembahasan**

Penelitian ini telah dibuktikan bahwa terdapat latihan variasi *push up* terhadap kemampuan *chest pass*. Perlakuan latihan variasi *push up* dilakukan kepada siswa ekstrakurikuler Bola Basket di SMK Setih Setio

2 Muara Bungo. Hal ini didasari oleh permasalahan yang muncul terkait dengan rendahnya akurasi dan ketepatan dalam melakukan chets pass atau mengoper bola ke satu tim. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui tingkat ketepatan dan akurasi kemampuan chest pass siswa. Berdasarkan pengukuran test kemampuan chest pass tersebut, ternyata kemampuan rata-rata ketepatan kemampuan chest pass siswa ekstrakurikuler bola basket Di SMK Setih Setio 2 Muara Bungo adalah 5, 75 Selanjutnya diberikan bentuk latihan variasi push up kemudian dilakukan tes

akhir dengan menggunakan instrument yang sama.

Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil dengan rata-rata ketepatan kemampuan chest pass siswa ekstrakurikuler bola basket Di SMK Setih Setio 2 Muara Bungo adalah 9,88. Berdasarkan latihan yang dilakukan selama 16 kali pertemuan makan diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan variasi push up terhadap kemampuan chest pass. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji t diperoleh hasil  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (11.341)

.  $> t_{tabel}$ , (2.13145). jadi,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi push up terhadap kemampuan chest pass. Dengan adanya latihan variasi push up yang tepat dan terukur yang dipadu oleh program latihan yang sistematis dari bagian ke bagian yang secara bertahap dari bagian termuda ke sulit menggunakan jeburuan sesuai kelemahan setiap pemainnya, latihan variasi push up akan memberikan pengaruh pada ketepatan kemampuan chest pass.

Dilihat dari pengertian latihan variasi push up ini adalah suatu cara untuk melatih kekuatan terhadap bagian tubuh tertentu, contoh nya bagian lengan , bahu, dan lain nya. Dalam latihan ini memiliki bebrapa macam gerakan dalam kekuatan juga memiliki beberapa metode latihan yaitu, push, pull up, squat jumpt, sit up dan lain-lain. Metode ini dapat dilakukan outdoor maupun indoor Metode strength ini juga dapat dilakukan dengan baik maka berpengaruh terhadap meningkatkan kekuatan masa otot dan memperkuat sendi serat dapat menambahkan stamina.

Berdasarkan Perabunita (2020) ini bahwa ada pengaruh latihan push-up terhadap kemampuan chest pass dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang. Hasil penelitian didapatkan peningkatan kemampuan *chest pass* dengan peningkatan sebesar 1,13, dilihat dari selisih rata-rata *pret test* dan *post test* dengan persentase sebesar 6,9%. Berdasarkan analisis data pada uji t didapat  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , atau 2,605  $>$  2,160

dengan demikian maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Pada penelitian dari Husain (2017) bahwa Pengaruh Latihan *push up* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket di SMK Setih Setio 2 Muara Bungo, Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan melakukan *chest pass*. menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 12,53 Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh nilai  $t_{tabel}$ , sebesar 1,753. Sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan Bola Basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa ada pengaruh signifikan. Pada Fitriah (2021) dari hasil uji t signifikan  $\alpha=0,05$  didapat  $t_{hitung}(8,68)$  sedangkan  $t_{tabel}$ , (1,67), maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , berarti  $H_a$  dapat diterima.

Sedangkan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan uraian diatas intensitas latihan yang rutin menjadi media yang baik untuk meningkatkan kemampuan seseorang. Dalam hal ini latihan variasi *push up* berfungsi pemacu dalam meningkatkan ketepatan kemampuan *chest pass*, dikarenakan dalam latihan variasi *push up* terdapat beberapa komponen yang dapat meningkatkan ketepatan kemampuan *chest pass* seperti teknik, taktik dan kondisi fisik.

#### a) Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka ditarik kesimpulan bahwa adanya peningkatan pengaruh dalam menggunakan latihan variasi *push up* terhadap kemampuan *chest pass* siswa Ekstrakurikuler bola basket di SMK Setih Setio 2 Muara Bungo.

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih mengenai kemampuan *chest pass* siswa Ekstrakurikuler bola basket di SMK Setih Setio 2 Muara Bungo dan hasil penelitian diketahui ada nya pengaruh latihan variasi *push up* terhadap

kemampuan *chest pass* siswa Ekstrakurikuler bola basket di SMK Setih Setio 2 Muara Bungo, dengan demikian dapat menjadikan acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang efektif.

saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi siswa Ekstrakurikuler bola basket di SMK Setih Setio 2 Muara Bungo yang masih belum tepat dan belum sampai melakukan *chest pass* ke teman satu tim nya , maka ditingkatkan lagi.
2. Bagi pelatih latihan variasi *push up* dapat digunakan untuk sebagai program latihan meningkatkan kekuatan kondisi fisik bagi semua siswa.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mempertimbangkan penelitian ini dengan subyek yang lain baik dalam kualitas maupun tingkat kualitas pemain.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akhirun Meidiansa, Perabunita. 2020. *Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kemampuan Chesst Pass Bola Basket Siswa Smp Negeri 40 Palembang .disertasi tidak diterbitkan*. Sumatra Utara:  
*program pasca sarjana Universitas PGRI Sumatra Selatan.*
- Arikunto, S. 2010. *Manajemen Penelitian*. Rineka cipta Jakarta: Indonesia.
- Buku undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2022 , *system keolahragaan Nasional*.
- Fenanalampir A dan Muhyi FM. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV Andi Offset. Yogyakarta.
- Hadist , Muhammad. 2020. *Pengaruh latihan Passing dengan Modifikasi Alat Terhadap Ketepatan Chest Pass Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sma 1 Indralaya*. Disertasi tidak diterbitkan. Sumatra Selatan. UNSRI Sumatra Selatan.

*MahendinataH.2017. Rancana Pelaksanaan Pembelajaran Bola Basket.Sidoarjo.*

*Sugiyono.2017. metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D (25TH Ed). Bandung:alpab.*

*Widiastuti. (2015). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.*

*Zakir MH.2017.Pengaruh Latihan push up terhadap kemampuan chest pass dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP NEGERI 1 TAPA. Universitas Negeri Gorontalo.*

