HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN *JUMP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWI PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014-2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

DWI SATRIO BAGUS TUMEKO
NPM : 11.1.01.09.0532

PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

JUDUL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN *JUMP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWI PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : DWI SATRIO BAGUS TUMEKO
NPM : 11.1.01.09.0532

Diterima dan disetujui

Pada tanggal : 2015

Pembimbing I :	Pembimbing I :
Drs. Sugito, M.Pd.	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama	:	DWI SATRIO BAGUS TUMEKO
NPM	:	11.1.01.09.0532
Fakultas / Prodi	:	Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Penjaskesrek
Judul Skripsi	:	Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Basket pada Siswi Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kediri Tahun Pelajaran 2014-2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji pada tanggal ..... 2015.
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

Dan Dinyatakan Telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Sugito, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN *JUMP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWI PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014-2015

DWI SATRIO BAGUS TUMEKO
NPM : 11.1.01.09.0532

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang pelaksanaannya membutuhkan banyak faktor, yaitu kekuatan, kecepatan koordinasi gerak dan letak otot. Agar pencapaian *jump shoot* Bola Basket dapat mencapai situasi yang maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dengan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswi putri peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kediri.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah "Adanya hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dengan *jump shoot* dalam bola basket pada siswi putri peserta ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Kediri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi dengan menggunakan test dan pengukuran. Dalam penelitian ini menggunakan test dan pengukuran antara lain : 1) untuk tes kekuatan otot lengan dengan melakukan *push up*, 2) untuk test kekuatan otot tungkai dengan menggunakan back leg dynamometer, 3). Sedangkan test jump shoot dengan melakukan *jump shoot*. Hasil penelitian diperoleh dan diolah serta dianalisis, yaitu :

a. Dengan mencari korelasi kekuatan otot lengan(X_1), dengan *jump shoot* (Y) dapat diperoleh angka sebesar $r\Sigma X_1Y$ = 0,9159 dengan taraf signifikan 5% = 0,361, dengan derajat kebebasan 27 (30 – 2 – 1 = 27).
b. Sedang mencari korelasi kekuatan otot tungkai(X_2) dengan kemampuan *jump shoot*(Y) dapat diperoleh angka sebesar $r\Sigma X_2Y$ = 0,9259 dengan taraf signifikan 5% = 0,361, dengan derajat kebebasan 27 (30 – 2 – 1 = 27)
c. Korelasi X_1 dan X_2 dengan Y hasilnya 0, 9404 signifikan 5% = 0,361 dengan derajat kebebasan 27 (30 – 2 – 1 = 27).

Implikasi dari hasil penelitian ini sebagai konsekuensi atau tindak lanjut atas keputusan yang diambil dan dapat dikemukakan sebagai berikut : Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dengan *jump shoot* dalam permainan bola basket. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut : "Terdapat pengaruh yang positif yang berarti ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dengan *jump shoot* dalam permainan bola basket atau dengan kata lain ada hubungan yang signifikan.

Kata kunci: Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai, *Jump shoot*

I. LATAR BELAKANG

Indonesia mempunyai potensi penduduk yang sangat besar, maka olahraga harus dibina dan dikembangkan secara luas agar masyarakat Indonesia dapat menjadi bangsa yang sehat jasmani dan rohani, kuat fisik dan mentalnya. Manusia merupakan makhluk yang aktif, sehingga mereka banyak melakukan gerak. Kodrat manusia sejak lahir sudah dikaruniai sifat-sifat dasar tumbuh dan berkembang, lebih-lebih untuk menjaga serta memelihara keseimbangan antara jasmani dan rohani yang sehat maka kebutuhan gerak ini harus dipenuhi.

> "Olahraga pada hakekatnya merupakan kegiatan fisik dan psikis yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsur alam yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara krsatria sehingga merupakan sarana untuk membentuk kepribadian yang lebih luhur". (Marta Dinata, 1999:52)

Pada saat ini olahraga sangat penting, untuk karena itu olahraga yang dilakukan dengan disiplin sebagai salah satu sarana penanggulangan masalah - masalah gangguan kesehatan, karena dengan melakukan olahraga maka kesehatan manusia akan terpenuhi dan daya tahan tubuh akan semakin bertambah.

Selain itu olahraga juga berfungsi sebagai suatu hiburan guna menghilangkan kejenuhan dan ketegangan di dalam kita melakukan pekerjaan sehari - hari. Selain berperan sebagaimana tersebut di atas, olahraga juga dapat berperan dalam meningkatkan derajat dan martabat suatu bangsa di forum internasional. Sebab prestasi olahraga yang dicapai suatu bangsa akan dapat mengangkat derajat dan mengharumkan nama bangsa di gelanggang internasional. Bagi suatu negara, olahraga dipandang sebagai bagian yang dapat membawa kebanggaan tersendiri melalui prestasi yang tercipta.

Olahraga merupakan salah satu aktifitas manusia yang terdiri dari beberapa cabang olahraga dan banyak sekali cabang olahraga permainan, misalnya bola basket, bola voli, sepak bola, bola tangan, bulutangkis, tenis lapangan, soft ball, tenis meja, takraw, futsall dan sebagainya. Permainan tersebut dilakukan hampir semua lapisan masyarakat, khususnya pada anak usia dini.

Dalam hal ini pendidikan jasmani atau olahraga perlu sekali dipahami yang kemudian dapat digunakan sebagai pedoman dan cermin dalam pembinaan olahraga masa kini di Indonesia. Dari sinilah didapatkan pengertian bahwa pendidikan olahraga tidak pernah lepas dari situasi dan kondisi peradaban kebudayaan maupun pandangan hidup serta taraf kemajuan suatu bangsa.

Dalam proses pembinaan pada setiap cabang olahraga ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh guru atau pelatih olahraga adalah yang erat kaitannya dengan kesiapan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, karena unsur-unsur tersebut tidak dapat dipisahkan dari terciptanya suatu prestasi yang optimal. Keterkaitan dari 4 unsur tersebut dapat digambarkan dalam permainan Bola Basket.

Permainan bola basket berasal dari rasa kebosanan yang melanda pada anggota penggemar olahraga yang tergabung dalam perkumpulan pemuda kristiani yaitu *YMCA* (*Young Mans Christian Association*). Dr. Luther Guilck pembina olahraga pada sekolahan pendidikan jasmani *YMCA* di Springfield, Massachusetts, Amerika serikat menyadari timbulnya gejala-gejala semakin merosotnya jumlah peserta yang mengikuti berbagi jenis latihan senam., disamping itu kebutuhan yang mendesak dengan datangnya musim dingin.

Atas dasar itulah semakin dirasakan sebagai dorongan untuk merancang suatu jenis permainan yang lebih menarik. Gagasan awal Naismith ialah permainan yang hendak diciptakan itu harus menarik, mudah dipelajari dan tidak ada unsur menendang atau menjegal, serta harus menghilangkan gawang sebagai sasaran tembakan. Maka gerakan bola hanya dilakukan dengan mengoper atau *mendribbel* dan menembakanya ke arah sasaran yang lebih sempit dan berada di atas para pemain.

Pada tahun 1891, Naismith mulai menentukan sasaran berbentuk keranjang yang berlubang dibagian bawah. Dari asal keranjang inilah nama bola basket. Pada tahun 1932, Federasi Bola Basket Internasional yaitu FIBA (*Federation Internationale de Basketball Amateur*) terbentuk di Jenewa.

Di Indonesia permainan bola basket mengalami perkembangan pada tahun 1930. Pada tanggal 23 oktober terbentuklah organisasi bola basket Indonesia dengan nama “ Persatuan Basketball seluruh Indonesia” di singkat “ PERBASI”. Pada tahun 1955 namanya diubah dan disesuaikan

dengan perbendaharaan Bahasa Indonesia, menjadi " Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia" dengan singkatan yang sama yaitu "PERBASI".

Pada tahun 1953 PERBASI telah diterima menjadi anggota FIBA dan pada tahun 1954 , yaitu pada waktu Asian Games di Manila, untuk pertama kalinya PERBASI mangirim regunya bermain di luar negeri.

Dalam masalah pembinaan olahraga di Indonesia saat ini, salah satu hal yang menjadi kendala utama ialah kualitas tenaga praktisi olahraga, terutama pelatih, yang pada umumnya melakukan pembinaan secara tradisional dan bersifat *'trial & error'*, serta kurangnya kemampuan untuk membuat program pelatihan yang berkualitas. Akibat utama yang mengiringi hal ini ialah pelatihan-pelatihan yang diberikan kurang berkualitas sehingga prestasi yang dicapai kurang maksimal.

Inti dari permainan bola basket adalah Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola / mencetak angka ke dalam keranjang lawan, dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat skor

Tujuan bermain bola basket adalah mencetak point sebanyak-banyaknya. Hal terpenting dalam bermain basket yaitu *shooting*. *Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan *shooting* dengan dua tangan serta *shooting* dengan satu tangan.

Jump Shoot adalah jenis *shoot* yang paling sering digunakan untuk memperoleh point dalam permainan bola basket. Baik itu di tingkat permainan biasa, sekolah, kuliah, semi profesional maupun profesional, mayoritas poin biasanya didapatkan dari jenis *shoot* ini.

Dilihat dari segi permainan, bola basket adalah salah satu permainan yang cepat, maka permainan bola basket sangat memerlukan sekali penguasaan komponen-komponen teknik fisik yang bagus, adapun macam-macam teknik fisik yang harus dikuasai antara lain :

1. Kekuatan
2. Kecepatan
3. Daya Tahan
4. Power
5. Kelentukan

(Nur Hasan, 1991 : 234)

Dalam melakukan *jump shoot* tidak hanya membutuhkan ketepatan

dan kecepatan. namun diperlukan juga kekuatan.

> "Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, dapat melindungi atlet dari cidera dan dengan kekuatan atlet dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi". (Harsono 1988:177)

"*Jump shoot* adalah tembakan sambil melompat".(Jon Oliver, 2009:5) Semakin besar dorongan, semakin besar pula peluang untuk mencetak point. Oleh sebab itu kekuatan otot lengan sangat dibutuh dalam *jump shoot.* Sedangkan inti dari *Jump Shoot* semakin tinggi lompatan maka semakin baik, karena semakin tinggi lompatan maka lebih mudah menghindari blok. Oleh sebab itu kekuatan diperlukan kekuatan otot tungkai dalam melakukan *jump shoot* agar mendapat lompatan yang lebih tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti memandang perlu untuk mengadakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap *jump shoot* dalam permainan bola basket.

II. METODE PENELITIAN

1. Teknik Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian dan hipotesis yang dirumuskan, maka diperlukan suatu metode penelitian. Dengan terpenuhinya beberapa faktor mengenai metode penelitian tersebut, maka penelitian dapat memperkecil kesalahan dalam menganalisa data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi. Tes dan pengukuran yang dilakukan meliputi tes variabel bebas yang meliputi : tes kekuatan lengan, tes kekuatan otot tungkai, dan tes *jump shoot* bola

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian korelasi berkaitan dengan pengumpulan data untuk menentukan ada tidaknya hubungan antara variable atau lebih maka penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif karena data variable memungkinkan untuk di kuantifikasikan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Penguji Hipotesis Pertama

Dari hasil analisa data didapat r-hitung 0,9159 sedangan r-tabel 0,361. Karena r-hitung lebih besar dari pada r-tabel, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan (X_1) dengan *jump shoot* bola basket (Y), untuk penguji ini dilakukan pengetesan signifikan rx_1y dalam taraf signifikan 5% seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.4 hasil perhitungan Hipotesis

N	r-hitung	r-tabel 5%	Signifikan / tidak
30	0,9159	0,361	signifikan

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Dari hasil analisa data didapat r-hitung 0,9259 sedangkan r-tabel 0,361. karean r-hitung lebih besar dari pada r-tabel, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai (x_2) dengan *jump shoot* bola basket (Y), untuk penguji ini dilakukan pengetesan signifikan rx_2y dalam taraf signifikan 5% seperti pada tabel dibawah ini :

3. Penguji Hipotesis Ketiga

a. Dari perhitungan persamaan dengan rumus, maka didapat Ry(1,2) = 0,9404 maka r-hitung lebih besar dari r-tabel yang berarti signifikan. Seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Hipotesis

N	r-hitung	r-tabel 5%	Signifikan / tidak
30	0,9404	0,361	Signifikan

b. Dari hasil analisa F regresi diperoleh dengan tingkat kebebasan (df) untuk menguji F adalah N – M – 1 atau 2 lawan 27 diperoleh Ft5%. 3,35 dan Freg = 103,44. Jadi F-hitung lebih besar dari pada F-tabel, dengan kata lain ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dengan *jump shoot* bola basket.

Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Hipotesis

Df	F-hitung	F-tabel 5%	Signifikan / tidak
27	103,44	3,35	Signifikan

KESIMPULAN

Sesuai dengan judul yang diteliti yaitu : Hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dengan *jump shoot* dalam Permainan Bola Basket pada siswi putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kediri tahun pelajaran 2014/2015. Maka berdasarkan penelitian Bab IV didapat hasil penelitian sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan (X_1) dengan *jump shoot* (Y) bola basket.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai (X_2) dengan *jump shoot* (Y) bola basket.
3. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dengan *jump shoot* bola basket.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Bambang Soenarko, **Pokok-Pokok Statistik Inferensial**, FPIPS –IKIP – Kediri. 1999.

Harsono, **Coaching dan aspek Aspek Psikologis Dalam Coaching.** CV Tambak Kusuma. 1988**.**

Sajoto, **Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga,** FPOK – IKIP Semarang. 1988 .

Asisiten Deputi Pengembangan Sumber Daya Manusia dan Keolahragaan, **Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahraga,** Kementrian Pendidikan dan Olahraga. 2005.

Nurhasan, **Tes dan Pengukuran,** Direktorat Jemdral Olahraga – Jakarta Pusat. 2001.

Rusli lutan,Nurhasan dkk, **Manusia dan OLahraga.** ITB dan FPOK IKIP Bandung. 1991.

Suharsimi Arikunto, **Prosedur Penelitian,** PT. Asdi Mahasatya Jakarta. 2006.

Nurhasan, **Test dan Pengukuran Pendidikan Olahraga**. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. 2007