

## HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI, PANJANG LENGAN DAN TINGGI BADAN TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP* PADA SISWA PUTRA SMAN 1 KEDIRI TAHUN 2014/2015

### **SKRIPSI**

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



Disusun oleh:

**MBARNO** NPM. 11.1.01.09.0896

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI 2015



### HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh:

MBARNO NIM: 11.1.01.09.0896

Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI, PANJANG LENGAN DAN TINGGI BADAN TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP* PADA SISWA PUTRA SMA N 1 KEDIRI TAHUN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I:

Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Pembimbing II:

Wasis Himawanto, M.Or.



### HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI** 

Oleh:

MBARNO NIM: 11.1.01.09.0896

Dengan Judul:

### HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI, PANJANG LENGAN DAN TINGGI BADAN TERHADAP KEMAMPUAN *LAYUP* PADA SISWA PUTRA SMA N 1 KEDIRI TAHUN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji Pada tanggal : \_\_\_\_\_

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua

: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or.

a kan FKIP

hui dan Mengesahkan

yawati, M.Pd.

Tanda Tangan

iii



# HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI, PANJANG LENGAN DAN TINGGI BADAN TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP* PADA SISWA PUTRA SMAN 1 KEDIRI TAHUN 2014/2015

#### **MBARNO**

NPM. 11.1.01.09.0896

# PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd. Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

### UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

### **ABSTRAK**

MBARNO. NPM. 11.1.01.09.0896. Hubungan Antara Power Tungkai, Panjang Lengan dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Lay Up Pada Siswa Putra SMAN 1 Kediri Tahun 2014/2015, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri 2015.

Kata kunci: hubungan, power tungkai, panjang lengan, tinggi badan,kemampuan lay up

Penelitian ini belum diketahui hubungan antara power tungkai, panjang lengan, dan tinggi badan terhadap kemampauan lay up. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara power tungkai, panjang lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan lay up dalam permainan bolabasket baik secara sederhana maupun secara bersama-sama.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, dengan tiga variabel bebas dan 1 varbel terikat. Subyek dari penelitian ini adalah siwa putra SMA N 1 Kediri yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dengan jumlah 24 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa tes *Vertical Power Jump Test* untuk tes power tungkai, *Length caliper* untuk tes panjang lengan, *stadio meter* untuk tes tinggi badan dan tes *lay up shoot* untuk tes kemampuan lay up. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian memperoleh bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara power tungkai terhadap kemampuan lay up sebesar 0,526, dan sumbangan sebesar 15,3%. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara panjang lengan terhadap kemampuan lay up sebesar 0,564, dan sumbangan sebesar 17,8%. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tinggi badan terhadap kemampuan lay up sebesar 0,585, dan sumbangan sebesar 16,9%. Secara keseluruhan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara power tungkai, panjang lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan lay up sebesar 0,707, dan sumbangan sebesar 50,0%.



### A. Latar Belakang Masalah

di segala bidang ilmu Hampir pengetahuan sekarang ini telah berkembang demikian pesat, adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan bidang lain suatu masalah menjadi lebih kompleks, karena dijelaskan melalui tinjauan dari berbagai sudut pengetahuan yang terkait dan saling menunjang. SMA N 1 Kediri. merupakan salah satu sekolah favorit di Kabupaten Kediri.. Saat ini di SMA N 1 Kediri. kegiatan intra dan ekstra berjalan dengan baik. Banyak siswa yang mempunyai prestasi di bidang akademik karena ditunjang oleh guru-guru yang profesional. Disamping itu fasilitas sekolah juga memadai. Ada laboratoriumlaboratorium yang menunjang kegiatan belajar mengajar, lapangan untuk kegiatan olahraga juga tersedia.

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kediri. merupakan salah satu sekolah yang menjalankan kurikulum pendidikan jasmani kesehatan, olahraga dan akan pelaksanaannya masih belum optimal. Hal ini dapat diketahui peneliti berdasarkan hasil pengamatan peneliti, karena hanya mengacu kurikulum pendidikan pada jasmani olahraga dan kesehatan yang dijadwalkan seminggu sekali dengan alokasi waktu selama dua jam pelajaran dirasa masih belum cukup karena untuk meningkatkan status daya tahan kardiorespirasi siswa SMA N 1 Kediri. seharusnya minimal kebugaran jasmani sekurang-kurangnya 3-5 dalam satu minggu, selama kurang lebih 20-60 menit untuk setiap aktivitasnya. Selain itu, di SMA N 1 Kediri. sebelumnya belum pernah diadakan penelitian mengenai hubungan power tungkai, panjang lengan, dan tinggi badan dengan kemampuan *lay up*. Sehingga siswa belum mengetahui jika tinggi badan, panjang lengan, dan tinggi badan sangat berpengaruh dan mempunyai peranan penting terhadap kemampuan lay up dalam permainan bolabasket.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 1 Kediri. ini juga banyak. Ada kegiatan ektrakurikuler pramuka, olahraga, pecinta alam, kesenian dan masih banyak lagi. Untuk kegiatan olahraga salah satunya adalah bola basket. Ektrakurikuler bolabasket banyak peminatnya. Karena suatu kebanggaan tersendiri untuk menjadi tim bola basket SMA N 1 Kediri... Disamping itu bolabasket di Kota Sleman berkembang dengan pesat. Pelaksanaan ekstrakurikuler di SMA N 1 Kediri. berjalan dengan lancar dan dilakukan secara rutin diadakan setiap hari Sabtu pukul 15.00-17.00 wib. Dengan menggunakan lapangan basket yang standar dan SMA N 1 Kediri. mempunyai bolabasket sebanyak 5 buah bola tetapi terkadang siswa membawa bolabasket sendiri karena minimnya bolabasket yang disediakan oleh sekolah.



ekstrakurikuler Kegiatan yaitu penambahan waktu diluar jam pelajaran, baik bimbingan langsung oleh guru pendidikan jasmani, pelatih, ataupun Melalui kreativitas siswa itu sendiri. kegiatan ekstrakurikuler diharapkan siswa dapat memperdalam pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran serta meningkatkan bakat, minat, dan keterampilan. Pada kenyataannya kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Kediri. menunjukkan bahwa pada awal tahun ajaran siswa mengikuti jumlah yang ekstrakurikuler bolabasket sangat banyak, namun setelah berjalan beberapa bulan ternyata siswa semakin malas untuk mengikuti estrakurikuler bolabasket. Di SMA N 1 Kediri. tidak semua siswa yang ekstrakurikuler mengikuti mampu melakukan *lav up* dengan teknik yang benar dan siswa juga kurang pengetahuan tentang permainan bolabasket.

Bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, kelentukan lain-lain. Untuk menjadi seorang dan pemain bolabasket yang baik, menguasai teknik- teknik dasar permainan bolabasket, karena semakin baik seorang pemain dalam mendribel, menembak dan mengoper semakin baik kemungkinan untuk sukses, hal ini harus ditunjang pula kondisi fisik yang baik.

Menurut Imam Sodikun (1992: 48) Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut: teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up*, teknik rebound.

Sistem penyerangan dan pertahanan dalam permainan bolabasket seringkali menyebabkan terjadinya suatu kesalahan (foul). Menurut Imam Sodikun (1992: 86-87), adapun jenis kesalahan yang dapat dikenai sangsi tembakan bebas, antara lain adalah: kesalahan dilakukan yang bersamaan usaha tembakan dengan lapangan, kesalahan teknik (*Technical foul*), kesalahan yang disengaja (Unsportman Like foul), kesalahan tim (Team foul).

Menurut Ambler (1982 9), keterampilan terpenting dalam bola basket ini adalah keterampilan menembak atau ke dalam shooting bola keranjang. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan kemampuan secara langsung. Selain itu memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan inti dari strategi bolabasket. Menembak adalah unsur yang menentukan dalam kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat menembak. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh kerena itu unsur menembak ini merupakan



teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan.

Tembakan *lay up* adalah teknik yang dilakukan dengan keadaan berlari sambil membawa bola dan melompat 2 langkah kemudian *shoot* dengan cara melemparkan bola dari bawah ke atas. Teknik *lay up* ini selalu digunakan di tiap pertandingan. Oleh karena itu menguasai teknik *lay up* merupakan salah satu kunci memenangkan sebuah pertandingan.

Teknik *lay up* dalam permainan bolabasket merupakan sinkronisasi antara power tungkai, panjang lengan, kekuatan otot lengan, kelenturan pergelangan tangan dan jari-jari tangan, serta faktor-faktor pendukung lainnya seperti tinggi badan. Untuk mendapatkan tembakan lay up yang baik diperlukan impuls/tenaga yang sesuai dengan berat bola dan jarak dengan keranjang basket. Tenaga atau kekuatan yang digunakan prosesnya dimulai dari tubuh bagian bawah yaitu kaki. Pada saat otot-otot berkontraksi impuls/tenaga mulai ditransfer untuk kerja otot-otot kaki, kemudian saat kaki ditolakkan, tangan mendorong bola ke dalam keranjang

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa *power* tungkai, panjang lengan dan tinggi badan mempunyai peranan penting dalam kemampuan *lay up*. Untuk itu penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan kekuatan otot tungkai,

panjang lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan *lay up* pada permainan bolabasket.

### **B.** Metode Penelitian

Penelitian berakar dari ini permasalahan, dapat mengetahui untuk sumbangan yang disumbangkan oleh kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan, dan tinggi badan terhadap keberhasilan *lay* up. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode deskriptif yang bersifat korelasi dengan cara survai. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran.

Studi korelasional digunakan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Dalam hipotesis dinyatakan bahwa ada sumbangan antara satu variabel dengan variabel yang lain.

### C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan:

- Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara power tungkai terhadap kemampuan lay up dalam permainan bolabasket.
- 2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara panjang lengan terhadap kemampuan lay up dalam permainan bolabasket.



- 3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tinggi badan terhadap kemampuan lay up dalam permainan bolabasket.
- 4. Secara bersama-sama terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara power tungkai, panjang lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan lay up dalam permainan bolabasket.

### D. Daftar Pustaka

- Aip Syaifudin, (1992). *Pendidikan OR dan Kesehatan*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Barry L. Johnson. (1986). *Prototiocal Measurement for Evaluation in Physical Education*. New York. Mac Milan Publishing Company.
- Dedy Sumiyarsono (2002). *Keterampilan Lanjut Bolabasket*. Yogyakarta:
  Fakultas Ilmu Keolahragaan.
  Universitas Negeri Yogyakarta
- Hal Wissel. (1996). *Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Harsono, (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikology dalam Coaching. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2PTK.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- M. Sajoto, (1995). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- M. Sajoto, (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Oliver, John (2007). *Basketball Fundamentals*. (Terjemahan Wawan Eko). Bandung: Pakar Raya
- Sirodjudin, dkk. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT
  Grafindo Media Pratama.
- Suharsini Arikunto, (1992). *Prosedur Penelitian suatu Perdebatan Praktif.* Jakarta: PT. Rineka Citra.
- Sutarno HP. (1993). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi, (1989). *Metodologi Research III*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sutrisno Hadi, (1991). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- U. Jonath, dkk, (1985). *Atletik*. Jakarta: PT. Rusda Jaya Putra.

Mbarno | 11.1.01.09.0896 **FKIP - Penjaskesrek**