HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI, TINGGI BADAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOT UNDERBASKET* PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN 1 PARE 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 :

CANDI OMEGA SETIAWAN
NIM. 11.1.01.09.1392

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

CANDI OMEGA SETIAWAN
NPM. 11.1.01.09.1392

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI, TINGGI BADAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOT UNDERBASKET* PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN 1 PARE 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 :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

CANDI OMEGA SETIAWAN
NPM. 11.1.01.09.1392

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI, TINGGI BADAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOT UNDERBASKET* PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN 1 PARE TAHUN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada tanggal : _____
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

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

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dra. Hj. Sri Danca Setyawati, M.Pd.

HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI, TINGGI BADAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOT UNDERBASKET* PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN 1 PARE TAHUN 2014/2015

CANDI OMEGA SETIAWAN
NIM. 11.1.01.09.1392

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

Candi Omega Setiawan: Hubungan Antara *Power* Tungkai, Tinggi Badan dengan Kemampuan *Shoot Underbasket* Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Pare Tahun 2014/ 2015, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri 2015.

Kata kunci : hubungan, Power tungkai, tinggi badan, kemampuan shoot under basket

Penelitian ini belum diketahui hubungan antara *Power* tungkai dan tinggi badan dengan kemampuan *shoot under basket* pada peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Pare Tahun 2014/ 2015. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *Power* tungkai dan tinggi badan dengan kemampuan *shoot under basket* pada peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Pare Tahun 2014/ 2015 baik secara sederhana maupun secara bersama-sama.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, dengan dua variabel bebas dan 1 varbel terikat. Subyek dari penelitian ini adalah siwa putra SMA Negeri 1 Gamping Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dengan jumlah 20 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa tes *Vertical Power Jump Test* untuk tes *Power* tungkai, *stadio meter* untuk tes tinggi badan dan tes *shoot under basket* untuk tes kemampuan *shoot under basket*. 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 dengan kemampuan *shoot under basket* sebesar 0,774, dan sumbangan sebesar 41,0%. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan *shoot under basket* sebesar 0,734, dan sumbangan sebesar 323%. Secara bersama-sama terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Power* tungkai dan tinggi badan dengan kemampuan *shoot under basket* sebesar 0,856, dan sumbangan sebesar 73,3%.

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan bagi setiap orang dalam melangsungkan kehidupan. Pendidikan akan menjadikan seseorang mengerti akan harkat dan martabatnya sendiri untuk mengembangkan segala potensi-potensi yang dimiliki tersebut. Apabila tidak dikembangkan, maka akan menjadi potensi yang terpendam dan sia-sia tanpa bisa dilihat dan dirasakan hasilnya, untuk itu semua individu mempunyai hak yang sama untuk mengembangkan potensi-potensinya melalui aktivitas belajar melalui pendidikan dapat dikembangkan suatu keadaan yang seimbang antara aspek sosial dan aspek individual. Untuk itu perlu diberikan pengembangan dalam berbagai hal melalui proses pendidikan.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pembelajaran yang dipelajari dan bersifat praktek atau melakukan kegiatan secara langsung di lapangan. Berkaitan dengan hal tersebut, maka dalam pembelajarannya ilmu pendidikan jasmani memerlukan adanya sarana yang merupakan salah satu faktor pendorong serta unsur terpenting dalam kelancaran selama proses pembelajaran berlangsung. Sarana yang baik adalah jika menarik penggunanya, mudah, aman, sesuai dengan tujuanya, sesuai dengan kebutuhannya artinya siswa senang dalam menggunakaannya, jangan sampai dengan adanya sarana menjadikan siswa takut untuk melakukan aktifitas. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang ada di SMA N 1 Pare Tahun 2014/ 2015 cukup memadai. Terbukti dengan tersedianya lapangan bola basket, 4 bola basket dan 2 ring baske*t*. Ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pare Tahun 2014/ 2015 diikuti oleh 30 peserta, yang terdiri dari 15 siswa putri dan 15 siswa putra. Pelaksanaan ekstrakurikuler dua kali dalam seminggu yaitu hari Selasa dan Kamis.

Ilmu pengetahuan yang membidangi tentang gerak yang yang ditimbulkan oleh tubuh, adalah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga. Sedikit demi sedikit manusia mampu menciptakan metode latihan yang cocok dengan cabang olahraga yang diinginkan. Salah satu cabang yang perkembangan nya sangat pesat adalah Bola basket. Permainan bolabasket merupakan jenis olahraga yang begitu cepat perkembangannya, menarik perhatian manusia pada umumnya dan pemuda pada khususnya. Permainan bolabasket pada abad 20 mengalami pasang surut perkembangannya oleh karena banyak yang mengagumi akan perkembangannya dan kemajuan cara bermain maupun yang mengkritik karena tidak banyak perkembangannya.

Oleh karena itu permainan bola basket berusaha melepaskan diri dari kritik dan

penilaian, sehingga berhasil memiliki penggemar disekuruh dunia. Bahkan potensi tekhnik dan taktik, semangat bermain dan nilai-nilai keolahragaan yang ditampilkan dalam permainan bola basket menunjukan aspek kualitas yang lebih dari cabang olahraga lain. Untuk itu permainan bolabasket sudah mampu disuguhkan sebagai hiburan sekaligus sebagai olahraga yang dapat dijual (Dedy Sumiyarsono, 2002: 1).

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

Menurut peraturan Perbasi (2000: 15), bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka, bola dioper, digelindingkan, atau dipantulkan ke segala arah, sesuai dengan peraturan. Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar dengan baik. Oleh karena itu menembak unsur dasar yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan, jadi teknik dasar menembak harus benar-benar dikuasai oleh pemain basket.

Shoot Underbasket merupakan salah satu teknik dasar dalam bola basket yang harus dimiliki dan dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola basket. Karena teknik ini sangat mendukung terhadap teknik yang lain seperti *lay up.* Agar pemain dapat melakukan gerakan *lay up* dengan baik maka harus menguasai teknik *shoot underbasket* dengan baik pula. Teknik *shoot underbasket* adalah salah satu teknik yang paling mudah dilakukan daripada teknik-teknik tembakan yang lain. Karena dilakukan pada jarak yang sangat dekat dengan *ring*. Jika pemain dapat mengasai teknik ini dengan baik maka persentase memasukkan bola ke dalam *ring* lebih besar dari pada teknik menembak yang lain nya.

Menurut Hal Wissel (2000: 67), *underbasket* adalah menembak dari sudut 45 derajat dari setiap arah keranjang. Mulai dengan sikap seimbang pada sudut 45 derajat dengan papan yaitu, jarak antara kotak dan tengah-tengah pada line. Jarak tepi sudut melebar ketika bergerak keluar disebut (45 degree funnel/cerobong 45 derajat). Pada *shoot underbasket* tunjukkan bola pada puncak sudut boks sudut kotak dari papan.

Guna mendapatkan hasil *shoot underbasket* yang baik dibutuhkan kekuatan otot kaki yang bekerja secara terkoordinasi dimulai dari pangkal paha sampai betis yang dapat menghasilkan gerakan daya ledak yang maksimal. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik, (Harsono, 1988: 177). Sedangkan Ismaryati (2008: 111), mengatakan bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Jadi otot akan mencapai kekuatan maksimal bila suatu otot berulang-ulang dilatih secara lebih dari yang biasa dilatihkan pada otot tersebut. Kekuatan otot yang baik akan memberikan sumbangan yang sangat besar bagi tubuh dan teknik yang yang dibutuhkan dalam melakukan *shoot underbasket*. Bila seorang pemain melakukan *shoot underbasket* maka si penembak akan berusaha mendekati keranjang dengan melakukan loncatan sehingga si penembak akan lebih dekat dan lebih mudah dalam memasukkan bola kekeranjang. Keuntungan lainnya dalam melakukan *shoot underbasket* adalah dapat menghindari hadangan dari lawan pada saat menembak dengan dengan melakukan lompatan di bandingkan dengan tembakan dengan tembakan yang di lakukan tanpa melompat.

Berdasarkan beberapa faktor di atas tinggi badan merupakan salah satu penunjang dari teknik *shoot underbasket* dalam olahraga bola basket, di mana sasarannya berada di atas kepala maka, tinggi badan sangat menguntungkan. Tinggi badan adalah ukuran yang diukur dari lantai sampai di kepala bagian atas/vertex dalam posisi tegak. Untuk dapat menjangkau *ring basket*, selain dengan mempunyai power tungkai yang baik, akan sangat baik juga bila seorang pemain bola basket mempunyai tinggi badan yang berada di atas rata-rata. Hal tersebut juga dikemukakan oleh Harsono (1988: 40) mengatakan bahwa memiliki bentuk tubuh yang memiliki badan tinggi akan sangat membantu dalam permainan bola basket karena di mana sasarannya berada di atas kepala, sehingga ketinggian itu sangat menguntungkan.

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul: Hubungan antara *power* tungkai, tinggi badan dengan kemampuan *shoot underbasket* peserta kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Pare Tahun 2014/ 2015.

B. Metode Penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian harus sesuai dengan metode yang telah dibakukan karena berbobot atau tidaknya suatu penelitian ditentukan oleh bagaimana cara yang digunakan dalam penelitian itu. Ada tiga persyaratan penting dalam mengadakan kegiatan penelitian yaitu:

sistematis, berencana, dan mengikuti konsep ilmiah, (Suharsimi Arikunto, 2010: 59).

Sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai, yaitu untuk mengetahui "hubungan power tungkai, tinggi badan dengan kemampuan shoot *underbasket* peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pare Tahun 2014/ 2015, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi atau mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara power tungkai dengan kemampuan *shoot under basket* sebesar 0,774.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan *shoot under basket* sebesar 0,734.
3. Secara bersama-sama terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara power tungkai dan tinggi badan dengan kemampuan *shoot under basket* sebesar 0,856.

D. Daftar Pustaka

Ambler Vic. (1982). *Petunjuk Untuk Para Pemain dan Pelatih Bolabasket*. Bandung: CV.Pionner.

Bompa. O. Tudor. (1994). *Theory and Methodologi of Training*. Dubuque, Lowa: Kendal/Hunt Publishing Company.

Burhan Nurdiantoro. (2004). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media.

Dedy Sumiarsono. (2002). *Ketrampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademia Presindo.

_____. (2006). *Ketrampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Hall, Wissel. (1996). *Bola Basket Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.

Henry soselisa. (2001). *Sumbangan keseimbangan, panjang lengan dan kekuatan otot pergelangan tangan terhadap tembakan kaitan pada permainan bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY

Husaini Usman & Purnomo Setiady Akbar. (2006). *Pengantar Statistik*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.

Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Irsyada Machfud. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.

Mohammad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Nanang. (2010). Diambil dari nanangandfriendsfoundation.blogspot.com diakses pada tanggal 13 September 2012.

Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.

Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

Panji Kuntowo (2010). *Hubungan antara kecepatan driblling dan kemampuan shoot underbasket dengan kemampuan lay up shoot pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Sleman*. Yogyakarta: FIK UNY

PB. PERBASI. (2004). *Peraturan Resmi Bolabasket*. Jakarta: PB PERBASI.

Pearce Evelyn. (2008). *Anatomi dan Fisiologi untuk Para Medis*. Jakarta: Gramedia Pusat Utama.

Rusli Lutan, dkk. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sirodjudin, dkk. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT Grafindo Media Pratama.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. (2004). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Syaifuddin. (1997). *Anatomi Fisiologi*. Jakarta: Kedokteran EGC.

_____. (2000). *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.