

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN SHOOTING PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN2015

ARTIKEL 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



Oleh : <u>SATRIYA WIBAWA</u> NPM. 11.1.01.09,1462

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

Satriya Wibawa | NPM: 11.1.01.09.1462 simki.unpkediri.ac.id FKIP - Penjaskesrek | | 1 | 1 |



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

SATRIYA WIBAWA NPM. 11.1.01.09.1462

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN SHOOTING PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN2015

> Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

> > Tanggal:....

Pembimbing I

Drs. Sugito, M. Pd.

NIDN. 000408

Pembimbing II

Drs. Setyo Harmono, M. Pd.

||2||

NIDN.0727095801



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

SATRIYA WIBAWA NPM. 11.1.01.09.1462

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN SHOOTING PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Pada tanggal:

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua :Drs. SetyaAdi Sacaya, M.Pd.

2. Penguji I :Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

3. Penguji II :Drs. Sugito, M.Pd.

Mengetahui,

Drahi Sri Panca Setyawati, M.Pd.

NIDN.071604620



HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN SHOOTING PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN2015

SATRIYA WIBAWA NPM. 11.1.01.09.1462 FKIP - Penjaskesrek

Email: satriya.wibawa22@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd. dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd. UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permaianan yang pelaksanaanya membutuhkan banyak factor diantaranya, yaitu kelincahan, kekuatan. Agar pencapaian kecepatan shooting bola basket dapat mencapai situasi yang maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapat kan informasi tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan kecepatan shooting dalam permaianan bola basket pada siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif analisis dengan menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian menggunakan test dan pengukuran antara lain: 1) untuk test kekuatan otot lengan dengan melakukan *push-up*, 2) untuk test kelincahan dengan melakukan *shuttle run* (lari bolakbalik), 3) untuk test kecepatan *shooting* diukur menggunakan instrumen *speed spot shooting test* atau tes tembakan cepat ditempat.

Hasil penelitian diperoleh dan diolah serta dianalisis, yaitu: Dengan mencari korelasi kekuatan otot lengan (X_1) , dengan kemampuan *shooting* (Y) dapat diperoleh angka sebesar r $\sum X_2$ Y = 0,362 dengan taraf signifikan 5% = 0,361, dengan derajat kebebasan 27 (30-2-1 =27)Dengan mencari korelasi kelincahan (X_2) , dengan kemampuan *shooting* (Y) dapat diperoleh angka sebesar r $\sum X_1$ Y = 0,703 dengan taraf signifikan 5% = 0,361, dengan derajat kebebasan 27 (30-2-1 =27). Korelasi X_1 dan X_2 dengan Y hasilnya 0,499 signifikan 5% = 0,361 dengan derajat kebebasan 27 (30-2-1=27). Implikasi dari hasil penelitian ini sebagai konskuensi atau tidak lanjut atas keputusan yang diambil dan dapat dikemukakan sebagai berikut: Adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: "Terdapat pengaruh yang *positif*, berarti ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket atau dengan kata lain ada hubungan yang signifikan.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Lengan dan Kelincahan, Kemampuan Dribble

Satriya Wibawa | NPM: 11.1.01.09.1462 simki.unpkediri.ac.id | FKIP - Penjaskesrek | | 4 | |



I. LATAR BELAKANG

Indonesia mempunyai potensi penduduk yang sangat besar, maka olah raga harus dibina dan di kembangkan secara luas agar masyarakat indonesia dapat menjadi bangsa yang sehat jasmani dan rohani, fisik dan mentalnya. Seperti yang telah diketahui di dalam kegiatan sehari-hari semua makhluk hidup yang ada didunia ini memerlukan gerak, demikian juga dengan manusia. Manusia merupakan makhluk yang aktif, sehingga mereka banyak melakukan gerak. Kodrat manusia sejak lahir sudah dikaruniai sifat – sifat dasar tumbuh dan berkembang, lebihlebih untuk menjaga serta memelihara keseimbangan antara jasmani dan rohani yang sehat maka kebutuhan gerak ini harus dipenuhi.

Kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan *shooting* antara lain: a) Tidak ada gerakan ikutan atau follow through, b) Tangan kiri sebagai pembantu terlalu cepat melepaskan bola, c) Tidak menggunakan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari, d) Pegangan bola tidak betul dan melepas bola dari samping dari samping badan (dekat dengan telinga kanan) (Imam Sodikun, 1992:62). Dengan demikian penulis berminat melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan

Kelincahan Dengan Kecepatan *Shooting*Dalam Permaianan Bola Basket Pada
Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri".

II. METODE

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.

Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode analisis regresi, merupakan suatu metode penganalisasian variabilitas dari suatu variabel tak bebas dengan menggunakan informasi yang tersedia pada satu variabel bebas atau lebih. (andi hakim nasoetion dan barizi, 1980:144).

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

Maka sesuai dengan judul diatas, dalam hal ini yang merupakan subyek penelitian adalah jumlah siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri yang berjumlah 200 dan diambil 30 siswa. Dalam penelitian ini



pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Random Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel secara acak.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

Tabel 4.1
Data Hasil Kelincahan, Kekuatan Otot Lengan Dan Kemampuan
Dribble Bola Basket.

N Nama Siswa ahan an otot pu	,
2 A'anRandho 18,1 15 15 3 AchmadMaulana 18,1 16 14 4 AchmadRomadhon 19,3 10 14 5 AdhitDakusta 21,1 20 15 6 AdipGalihSaputra 14,8 26 16 7 AgilSyahiar 24,2 20 16	
3 AchmadMaulana 18,1 16 14 4 AchmadRomadhon 19,3 10 14 5 AdhitDakusta 21,1 20 15 6 AdipGalihSaputra 14,8 26 16 7 AgilSyahiar 24,2 20 16	
4 AchmadRomadhon 19,3 10 14 5 AdhitDakusta 21,1 20 15 6 AdipGalihSaputra 14,8 26 16 7 AgilSyahiar 24,2 20 16	
5 AdhitDakusta 21,1 20 15 6 AdipGalihSaputra 14,8 26 16 7 AgilSyahiar 24,2 20 16	
6 AdipGalihSaputra 14,8 26 16 7 AgilSyahiar 24,2 20 16	
7 AgilSyahiar 24,2 20 16	
9 Agung Enhrianto 199 20 14	
o Agungreonanto 10,0 30 14	
9 AgungGumelar 19,7 30 16	
10 BagusEndro 17,2 20 15	
11 BisriMustofa 16,3 20 14	
12 FirmansyashDwi 23,3 20 16	
13 FrediSantoso 22,7 30 16	
14 HaryoDianto 19,7 20 15	
15 Hermawanto 15,2 20 16	
16 HeruPurbo 18,1 10 13	
17 MohArifin 19,5 20 15	
18 MohDevid 21,5 30 16	
19 MohSugiarto 22,2 20 16	
20 Rudi Harianto 18,6 15 15	
21 Ryan Windi 20,5 15 15	
22 S.AnggaArdi 21,1 10 15	
23 Saeghozi 16,2 20 15	
24 SatrioDwi 17,1 17 15	
25 SigitSetyo 19,2 19 15	
26 Imam DwiPurnomo 16,2 24 15	
27 Anwar Abu Saman 19,2 26 16	
28 BenyOktama 20,7 23 16	
29 Budi Santoso 16,1 29 16	
30 NanangKristiawan 14,1 15 13	

Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Hipotesis

Hash Fernitungan Hipotesis			
N	r- Hitung	r- Tabel	Signifikan/Tidak
		5%	
30	0,362	0,361	Signifikan

Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Hipotesis

N	r –	r –table	Signifikan/tidak
	hitung		
30	0,703	0,361	Signifikan

Tabel 4.6
Hasil Perhitungan Hipotesis

Hash I ci mtungan Hipotesis			
N	r-hitung	r-tabel	Signifikan/tidak
30	0,974	0,361	Signifikan

Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Hipotesis

Hush I et meungun Hipotesis			
Df	f-hitung	f-tabel	Signifikan/tidak
27	521,5	3,35	signifikan

Pembahasan

1. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap kecepatan *shooting* pada permaianan bola basket.

Dari hasil analisa data didapat r hitung 0,362 sedangkan r tabel 0,361. Karena r hitung lebih besar dari r tabel, maka hipotesis alternative (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) Tolak. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antar kekuatan otot lengan (X_2) terhadap kecepatan shooting bola basket (Y), untuk ini penguji ini dilakukan pengetesan signifikan tidaknya rx_{1v} dalam taraf signifikan 5% .Lebih lanjut pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan untuk mengatasi beban luar dan beban dalam. Tingkat kekuatan olahragawan di antaranya dipengaruhi oleh keadaan:



panjang pendek ototnya, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, dominasi jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot (Sukadiyanto, 2002: 62).

2. Ada hubungan antara kelincahan terhadap kecepatan *shooting* dalam permainan bola basket.

Dari hasil r hitung 0,703 sedangkan r tabel 0,361. Karena r hitung lebih besar dari r tabel ,maka hipotesis alternatif (Ha) ditrima da nhipotesis nihil (Ho) ditolak. Dengan kata lain terdapat yang signifikan hubungan antara kelincahan (X_1) tehadap kecepatan shooting bolabasket (Y), untuk penguji dilakukan pengetesan signifikan rx_{2y} dalam taraf signifikan 5%. Menurut (Muhyi Faruq 2007:15) "Para pemain dalam permainan bola basket membutuhkan tingkat kelincahan sangat tinggi, beberapa bentuk aktifitas dilapangan yang membutuhkan kelincahan adalah pada saat menembak bola".

Kesimpulan

Sesuai dengan judul yang diteliti yaitu : "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kelincahan Dengan Kecepatan Shooting Dalam Permaianan Bola Basket Pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri" Maka berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut:

- 1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan ototlengan (X_1) terhadap kecepatan *shooting* (Y) bola basket.
- Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X₂) terhadap kecepatan *shooting* (Y) bola basket.
- 3. Kalau dalam perhitungan persamaan dengan rumus antara $R_{Y(1,2)}$ yang memiliki jumlah 0,974 maka memiliki hasil yang signifikan karena r hitung lebih besar dari r tabel.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Dinata marta, (2008), Konsep Dan Teknik Bermain Bola Basket, Gramedia Jakarta.
- FaruqMuhyi, (2007), *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Bola Basket*, Gramedia Widia sarana Indonesia.
- Hakim andi, Barizi(1980), *Metode Statiska*, Nuansa Bandung.
- Harsono,(1996)<u>http://digilib.unm.ac.id</u>.diu nduhtanggal 7 Juli 2015 pukul 10:07.
- Harsono ,(1993), latihankondisifisik pionir jaya, Jakarta.
- Harre D, (1982), <u>http://popvollyball.wordpress.com.</u> diunduhtanggal8Juli 2014 pukul 15:07.

Satriya Wibawa | NPM: 11.1.01.09.1462 FKIP - Penjaskesrek



- Moeslem, (1995), Test Dan PengukuranPelatihan, Ganeca Exact, Jakarta.
- Muhajir, (2006), *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, rajo grapindo persada kelapa gading permai.
- Ngadenan Dan Sugito, (2009), Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, UNP Kediri
- Sajoto,(1988)http://eprints .uny.ac.id. diunduhtanggal 8 Juli 2015 pukul 15:30.
- Sajoto, (1998), *Pembinaan Kondisi Fisik* Dan Olahraga, Jakarta
- Syaifuddin (2002). http://eprint.uny.ac.id.diunduh tanggal 9Juli 2015 pukul 15:30.
- Vic ambler (2009), *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bola Basket*, Pionir
 Jaya, Bandung