HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 2 PAKEL TULUNGAGUNG TAHUN 2015

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan
Dan Rekreasi

Oleh:

WAHYU YOGA PERMANA
NPM. 11.1.01.09.0393

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

WAHYU YOGA PERMANA
NPM. 11.1.01.09.0393

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 2 PAKEL TULUNGAGUNG TAHUN 2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :
Panitia Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Wasis Himawanto, M.Or.	**Drs. Setyo Harmono, M.Pd.**
NIDN. 00723128103	**NIDN.0727095801**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

WAHYU YOGA PERMANA
NPM. 11.1.01.09.0393

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 2 PAKEL TULUNGAGUNG TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan RekreasiFKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	
3. Penguji II	: Wasis Himawanto, M.Or.	

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 2 PAKEL TULUNGAGUNG TAHUN 2015

WAHYU YOGA PERMANA
NPM. 11.1.01.09.0393

FKIP – Penjaskesrek
Wasis Himawanto, M.Or. dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1) apakah ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil *lay up shoot*? 2) apakah ada hubungan panjang tungkai dengan hasil *lay up shoot*? 3) apakah ada hubungan kecepatan dribel berlari dengan hasil *lay up shoot*? 4) apakah ada hubungan kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kecepatan dribel berlari dengan hasil *lay up shoot* ?

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *lay up shoot* 2) hubungan panjang tungkai dengan hasil *lay up shoot* 3) hubungan kecepatan dribel berlari dengan hasil *lay up shoot* 4) hubungan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kecepatan dribel berlari dengan hasil *lay up shoot*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Pakel Tulungagung Tahun 2015. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling. Ada dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey, dan alat pengumpulan data dengan pengukuran data dan tes dengan teknik korelasi, yaitu suatu cara penelitian dengan mengumpulkan data dari hasil pengukuran kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kecepatan dribel berlari. Kemudian dikorelasikan dengan data hasil *lay up shoot*. Selanjutnya untuk menganalisis data menggunakan teknik analisis regresi.

Dari hasil pengukuran, data diuji menggunakan uji normalitas dan uji linearitas baru kemudian diadakan perhitungan statistik dengan analisis korelasi dan regresi, maka : 1) Analisis yang pertama adalah mencari sumbangan relatif dari kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kecepatan dribel berlari terhadap hasil hasil *lay up shoot Pada* siswa Ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Pakel Tulungagung Tahun 2015. Diperoleh hasil sebanyak $SR\%x_1$ = 52,152%, $SR\%x_2$ = 31,165%, $SR\%x_3$ = 16,683%, 2) Analisis yang kedua adalah mencari sumbangan efektif dari kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kecepatan dribbel berlari terhadap hasil *lay up shoot* pada siswa Ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Papar Tahun 2015 diperoleh hasil sebanyak $SE\%x_1$ = 22,784%, $SE\%x_2$ = 13,615%, $SE\%x_3$ = 7,288%.

Atas dasar tersebut maka kesimpulannya adalah : kekuatan otot tungkai memberikan sumbagan relatif dan efektif yang lebih besar dari pada panjang tungkai dan kecepatan dribbel berlari terhadap hasil *lay-up shoot* pada siswa Ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Pakel Tulungagung Tahun 2015.Untuk itu disarankan dalam latihan *lay-up* hendaknya faktor kekuatan otot tungkai perlu dijadikan bahan pertimbangan dalam memberi porsi latihan oleh pelatih selain penguasaan teknik.

Kata kunci: *Kekuatan otot kaki, kelincahan, kemampuan bermain bola basket.*

I. LATAR BELAKANG

Prestasi olahraga telah menunjukkan kemajuan yang pesat, terutama pada beberapa tahun ini. Prestasi yang beberapa tahun lalu sulit dibayangkan, sekarang dapat terjadi. Sejumlah atlet mampu memberikan prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu. Salah satu faktor penyebab terjadinya peningkatan prestasi atlet dalam cabang olahraga adalah dengan metode pelatihan yang baik, dukungan lain juga datang dari para ahli dibidang olahraga dan ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu yang membuat dasar pelatihan menjadi lebih baik. Kemajuan prestasi atlet yang terjadi saat ini,merupakan hasil perpaduan dari komponen- komponen yang menunjang pencapaian prestasi yang prima atlet. Menurut M. Sajoto (1983 : 2-5), faktor-faktor penentu pencapaian prestasi prima atlet dalam cabang olahraga dapat diklasifikasikan menjadi empat aspek yaitu :

1. Aspek biologis yang meliputi
   (a) Potensi atau kemampuan dasar tubuh (*fundamental motor skill*) terdiri dari: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan dan koordinasi (*agility and coordination*), tenaga (*power*), daya tahan otot (*muscular endurance*), daya kerja jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory funtion*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*) dan kesehatan dalam olahraga (*health for sport*).

   (b) Fungsi organ-organ tubuh.
   (c) Postur dan struktur tubuh.
   (d) Gizi.
2. Aspek psikologis meliputi ; intelektual, motivasi, koordinasi kerja otot dan saraf.
3. Aspek lingkungan meliputi ; sosial, sarana prasarana, cuaca / iklim, keluarga.
4. Aspek penunjang meliputi ; program latihan, penghargaan, dana, organisasi yang tertib.

Faktor tersebut saling terkait antara satu dengan lainnya. Kurangnya salah satu komponen akan mengurangi hasil atau prestasi yang dicapai. Demikian pula dalam cabang olahraga bola basket, untuk memperoleh prestasi optimal, juga tidak lepas dari faktor-faktor yang diuraikan diatas. 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 menjadi seorang pemain basket yang baik,

harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket, 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 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 kedalam 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. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut : teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up shoot*, teknik rebound (Imam Sodikun, 1992 : 48) 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 bola basket. Pendapat dalam buku yang berjudul Petunjuk Para Pelatih dan Pemain Bola Basket mengatakan bahwa : "Keterampilan terpenting dalam bola basket ini adalah kemampuan menembak atau *shooting* bola ke dalam keranjang. Ketrampilan ini merupakan suatu ketrampilan yang memberikan kemampuan secara langsung. Selain itu memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan inti dari strategi bola basket" (Ambler Vic, 1982 : 9) 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 karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan ketrampilannya dengan latihan (Perbasi, 2000: 35). Adapun tembakan dapat dibagi menjadi beberapa jenis yaitu:

1. Tembakan dengan dua tangan dari dada (*two handed set shoot*)
2. Tembakan dengan dua tangan dari atas kepala (*two handed over head shoot*)
3. Tembakan dengan satu tangan (*one hand set shoot*)
4. Tembakan satu tangan dari atas kepala (*one hand over head shoot*)
5. Tembakan melayang (*lay up shoot*)
6. Tembakan loncat dengan satu tangan (*jump shoot*)
7. Tembakan loncat dengan dua tangan (*jump shoot*)

8. Tembakan kaitan (*hook shoot*).

(Imam Sodikun, 1992 : 59)

Lay up shoot merupakan tembakan yang sangat efektif dimana seorang pemain basket posisi saat menembak jaraknya lebih dekat dengan keranjang, maka perlu dimahirkan untuk menjadi penguasaan pada pemain bola basket, umumnya pemain yang sudah baik melakukan *lay up shoot* dengan sempurna karena melakukan teknik dasar *lay up shoot* dengan benar yaitu dengan lompat–langkah–lompat (diawali baik dari lompat kaki kanan atau kaki kiri). Dilihat dari awalan lay up dapat dibagi dalam :

1. Melalui operan atau passing dari teman
2. Menggiring atau mendribel bola.

Guna mendapatkan hasil *lay up shoot* yang baik dibutuhkan kekuatan otot kaki yang bekerja secara terkoordinasi dimulai dari pangkal paha sampai betis yang dapat menghasilkan gerakan eksplosif atau daya ledak yang maksimal. Yang dimaksud dengan kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang menerima beban dalam waktu bekerja tertentu (M. Sajoto, 1983 : 58). Jadi otot akan mencapai kekuatan maksimal bila suatu otot berulang-ulang dilatih secara lebih dari yang biasa dilatihkan pada otot tersebut. Bertitik tolak dari uraian tersebut diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul: Hubungan Antara Kekuatan Otot Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Bermain Bola Basket Pada Siswa Putra Smp Negeri 2 Pakel Tulungagung Tahun 2015

II. METODE

1. Teknik penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan Teknik Asosiatif yaitu suatu pernyataan yang bersifat berhubungan dua variabel atau lebih dalam bentuk interaksi timbal balik, dalam hal ini diasumsikan adanya hubungan yang saling mempengaruhi.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh berbentuk angka-angka pernyataan (kualitatif).Sedangkan data tersebut diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung di lapangan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh adanya hubungan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kecepatan dribel berlari dengan hasil *lay up shoot*. Hal ini dapat dilihat pada pembahasan dari hasil analisis korelasi dan regresi tiap prediktor yaitu kekuatan otot tungkai (X1), panjang tungkai (X2) dan kecepatan dribel berlari (X3) dengan

kriterium yaitu hasil *lay up shoot* (Y) sebagai berikut :

1. Pengujian Hipotesis pertama

Bedasarkan analisis diperoleh sumbangan relatif (SR) dari kekuatan otot tungkai terhadap hasil *lay up shoot* sebesar 52,152% dan sumbangan efektif (SE) sebesar 22,784%. Dengan demikian dapat dikatakan ada kontribusi yang berarti dari kekuatan otot tungkai dengan hasil *lay up shoot*. Jadi bila seseorang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, maka makin baik pula hasil *lay up shoot* yang dihasilkan. Dari hasil perhitungan korelasi *product moment*, diperoleh koefisien korelasi r_{x1y} sebesar 0,558, dan dari hasil uji keberartian dengan menggunakan uji t diperoleh t_{hitung} 3,865 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% didapat nilai sebesar 2,03. Karena $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *lay up shoot*.

Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut ternyata kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi yang cukup besar dalam menyumbang keberhasilan dalam *lay up shoot*. Kekuatan otot tungkai yang baik, secara teknis memberikan hasil pada ketinggian lompatan, sebagai salah satu aspek penting dalam melakukan *lay up shoot*. Berorientasi pada kenyataan tersebut terlihat bahwa kekuatan otot tungkai sangat diperlukan bagi seorang pemain bola basket untuk memberi dukungan pada saat melakukan tolakan kaki pada saat lompatan untuk melakukan *lay up*.

2. Pengujian Hipotesis kedua

Bedasarkan analisis diperoleh sumbangan relatif (SR) dari panjang tungkai terhadap hasil *lay up shoot* sebesar 31,165% dan sumbangan efektif (SE) sebesar 13,615%. Dengan demikian dapat dikatakan ada kontribusi yang berarti dari panjang tungkai dengan hasil *lay up shoot*. Jadi bila seseorang memiliki panjang tungkai yang baik, maka makin baik pula hasil *lay up shoot* yang dihasilkan. Dari hasil perhitungan korelasi *product moment*, diperoleh koefisien korelasi r_{x1y} sebesar 0,460 dan dari hasil uji keberartian dengan menggunakan uji t diperoleh t_{hitung} 2,976 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% didapat nilai sebesar 2,03. Karena $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang berarti antara panjang tungkai dengan hasil *lay up shoot*.

Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut ternyata kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi yang cukup besar dalam menyumbang keberhasilan dalam *lay up shoot*. Panjang tungkai yang baik, secara teknis memberikan hasil pada panjang langkah untuk mendukung dari

awalan tolakan lompatan, sebagai salah satu aspek penting dalam melakukan *lay up shoot*.

Berorientasi pada kenyataan tersebut terlihat bahwa panjang tungkai sangat diperlukan bagi seorang pemain bola basket untuk memberi dukungan pada saat melakukan awalan tolakan kaki pada saat lompatan untuk melakukan *lay up*.

3. Pengujian Hipotesis ketiga

Bedasarkan analisis diperoleh sumbangan relatif (SR) dari kecepatan dribel berlari terhadap hasil lay up shoot sebesar 16,683% dan sumbangan efektif (SE) sebesar berlari dengan hasil *lay up shoot*. Jadi bila seseorang memiliki kecepatan dribel berlari yang baik, maka makin akan baik pula hasil *lay up shoot* yang dihasilkan. Dari hasil perhitungan korelasi *product moment*, diperoleh koefisien korelasi r_{x1y} sebesar 0.33 dan dari hasil uji keberartian dengan menggunakan uji t diperoleh t_{hitung} 2,035 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% didapat nilai sebesar 2,03. Karena $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang berarti antara kecepatan dribel berlari dengan hasil *lay up shoot*.

Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut ternyata kecepatan dribel berlari memberikan kontribusi yang cukup besar dalam menyumbang keberhasilan dalam *lay up shoot*. Kecepatan dribel berlari yang baik, secara teknis memberikan hasil pada kestabilan pada saat langkah sebagai awalan tolakan pada saat lompatan, sebagai salah satu aspek penting dalam melakukan *lay up shoot*. Berorientasi pada kenyataan tersebut terlihat bahwa kecepatan dribel berlari sangat diperlukan bagi seorang pemain bola basket untuk memberi dukungan pada saat melakukan langkah pertama sebagai awalan tolakan kaki pada saat lompatan untuk melakukan *lay up*.

4. Pengujian Hipotesis keempat

Dengan demikian jelaslah bahwa kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kecepatan dribel berlari mempunyai pengaruh yang penting dalam melakukan gerakan *lay up shoot*. Adapun total sumbangan efektif yang diperoleh yaitu sebesar 43,687%, yang dihasilkan dari kekuatan otot tungkai sebesar 22,784%, panjang tungkai sebesar 13,615% dan kecepatan dribel berlari sebesar 7,288%.

Berdasarkan sumbangan tersebut dari ke-3 prediktor hanya menyumbangkan 43,687% dari keseluruhan hasil *lay up shoot*. Sedangkan sisanya 56,313% dipengaruhi oleh faktor yang lain, diantaranya kekuatan otot perut, keseimbangan dan koordinasi dalam melakukan gerakan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *lay up shoot*.
2. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil *lay up shoot*.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dribel berlari dengan hasil *lay up shoot*.
4. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kecepatan drible berlari dengan hasil *lay up shoot*.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ambler Vic, 2000 *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bola Basket*. Bandung: CV Pionir.

Engkos Kosasih, 2005. *Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Presindo.

Harsono, 2010. *Ilmu Coachin*g. Jakarta : Depdikbud

Imam Sodikun, 2002. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : PPLPTK Dirjen Dikti Depdikbud

Imam Soejeodi, 2001. *Permainan Dan Metodik Jilid II*. Jakarta : Dirjen Dikdasmen Depdikbud

James A. Balley, 2000. *Atletik Untuk Coach, Atlet, Guru Olahraga Dan Umum*. Bandung : CV Pionir

Jonath U. Et All, 1996 *Lari Estafet, Loncat dan Latihan Teknik Taktik*. Jakarta : Passa Jaya Putra Offsed

M. Sajoto, 1998. *Peningkatan Dan Pembinaan Kakuatan Kodisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

Mukayat, 1991. *Pengatar Penelitian Ilmiah Dasar*. Bandung : Tiga Serangkai

Nurhasan, 2003. *Tes Dan Pengukuran*. Jakarta : Universitas Indonesia.

Perbasi, 2010. *Peraturan Permainan bola basket*. Jakarta : PB. Perbasi.

Purwadharminta W.J.S, 2003. *Kamus Dan Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.

Pearce Evelyn, 1999. *Anatomi Dan Fisiologi Paramedis*, Jakarta : PT Gramedia.

PASI, 2008. *Pengenalan Kepada Teori Kepelatihan*. Jakarta : PB. PASI.

Russel, Bounce, Robert. 1998. *Dasar-dasar Kepelatihan (Terjemahan Dwiyowinoto)*, Semarang : IKIP Press

Suharsimi Arikunto, 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Sukintaka, 2004. *Permainan Dan Metodik*, Jakarta : Percetakan Negara RI.

Sutrisno hadi, 1998. *Statistik*. Yoyakarta : Andi Offset.

Sarumpaet, Zulfar Djazet, Parno dan Imam Sodikun, 2007. *Permainan bola Besar*. Jakarta : Depdikbud.