HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT LENGAN ATAS, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW* PADA PESERTA EKSTRA KURIKULER BOLA BASKET DI SMAN 1 PAPAR KABUPATEN KEDIRI

ARTIKEL SKRIPSI
Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan Penjaskesrek

OLEH :

FRANS SATRIA NUGRAHA
NPM: 11.1.01.09.0187

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2016

Skripsi oleh :

FRANS SATRIA NUGRAHA

11.1.01.09.0187

Judul

HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT LENGAN BAHU, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW* PADA SISWA EKSTRA KURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 PAPAR

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UNP Kediri

Tanggal: 27 Juli 2016

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Ruruh Andayani Bekri, M.Pd.	Drs. Sugito, M.Pd.
NIDN : 0725018205	NIDN : 0004086001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

FRANS SATRIA NUGRAHA
NPM: 11.1.01.09.0187

Judul:

HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN ATAS, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET di SMA NEGERI 1 PAPAR KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada tanggal: _____

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
2. Penguji I : Nur Ahmad Muharram, M.Or.
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd.

Mengetahui:
Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT LENGAN ATAS, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW* PADA PESERTA EKSTRA KURIKULER BOLA BASKET DI SMAN 1 PAPAR KABUPATEN KEDIRI

Frans Satria Nugraha
NPM : 11.1.01.09.0187
FKIP - Penjaskesrek
Email : satria.8221@yahoo.co.id
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd   Drs. Sugito, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Papar belum diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *power* otot lengan atas, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Papar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan atas dengan kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Papar, dengan $r_{x1.y} = 0{,}957 > r_{(0.05)(20)} = 0{,}360$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Papar, dengan $r_{x2.y} = 0{,}958 > r_{(0.05)(20)} = 0{,}360$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Papar, dengan $r_{x3.y} = 0{,}689 > r_{(0.05)(20)} = 0{,}360$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan atas, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata, tangan dengan kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Papar, dengan $R_y(x_1.x_2.x_3) = 0{,}983 > R_{(0.05)(20)} = 0{,}360$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sumbangan daya ledak otot lengan atas, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata, tangan dengan kemampuan *free throw* sebesar 96,6% dan sisanya sebesar 3,4% dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata Kunci : *power* otot lengan atas, kekuatan otot tungkai, koordinasi mata tangan, kemampuan *free throw*.

I. LATAR BELAKANG MASALAH

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional.

Dalam permainan basket, *shooting*/ menembak mutlak diperlukan untuk mencetak angka. Hal ini bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan, dibutuhkan latihan yang rutin untuk meningkatkan kemampuan *shooting* seseorang pemain bisa lebih baik. Saat seorang pelatih tidak lagi melatih tembakan pada timnya, pemain harus melatih kemampuannya sendiri agar mengetahui beberapa prinsip yang berpengaruh terhadap ketepatan tembakan mereka. Latihan yang rutin penting untuk mendapatkan ketepatan dalam melakukan tembakan. Maka dibutuhkan latihan yang rutin agar kemampuan *shooting* seseorang meningkat lebih baik.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan pengetahuan, pengembangan, bimbingan dan pembiasaan siswa agar memiliki kemampuan dasar penunjang. Jenis kegiatan ekstrakurikuler antara lain : sepakbola, basket, bola voli, futsal, dan lain sebagainya.

Tujuan dari ekstrakurikuler adalah mengembangkan dan menggali minat dan bakat kompetensi siswa, meningkatkan kemampuan siswa beraspek kognitif, afektif, dan psikomotor, serta pembinaan siswa untuk berprestasi. Dalam meningkatkan prestasi siswa hal yang menunjang adalah latihan taktik, teknik, mental dan fisik.

Dalam permainan basket ada istilah *free throw*, yaitu tembakan yang disebabkan jika *foul* dilakukan terhadap terhadap seorang pemain dalam gerakan menembak. Tembakan bebas bisa membantu dalam penyerangan dengan menambahkan poin dalam skor tim, dan dengan strategi yang tepat, sebuah tim bisa memenangkan sebuah pertandingan. Karena tidak ada gangguan dari

pihak lawan, maka seorang pemaian dapat dengan bebas melakukan *shooting*/tembakan ke ring. Usaha ini di pengaruhi pula oleh beberapa faktor yang dapat menunjang keberhasilan tembakan bebas. Tapi tembakan bebas terkadang jarang dilatih dengan baik.

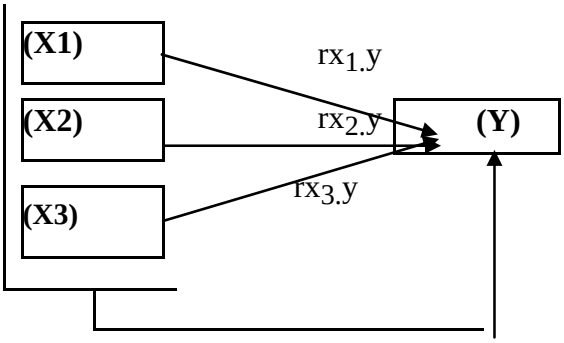
SMAN 1 Papar merupakan salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler basket. Dari pengamatan awal, kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler di SMAN 1 Papar berbeda - beda. Dalam melakukan teknik *free throw* masih banyak siswa yang belum mengetahui teknik dasar melakukan *free throw*. Walaupun ada sebagian peserta yang mengetahui teknik yang benar, akan tetapi apakah kekuatan fisik yang berhubungan dengan kemampuan *free throw* mereka belum mengetahui. Sejauh pengamatan penulis, pelatih belum pernah memberikan pelatihan teknik gerakan *free throw*. Sehingga masih banyak terlihat adanya beberapa kesalahan mendasar dalam melakukan teknik *free throw*. Menurut penulis, dari sekian banyak aspek yang berpengaruh dalam melakukan *free throw*, *power* otot lengan bahu, kekuatan otot tungkai dan koordinasi terindikasi memiliki hubungan yang signifikan dalam menentukan keberhasilan setiap pemain dalam melakukan *free throw*. Diperlukan kemampuan daya ledak (*power*) lengan untuk mendorong bola sampai ke ring. Kekuatan otot tungkai mempunyai peran besar, karena kekuatan otot merupakan upaya mengkontruksi otot yang di capai dalam sekali usaha maksimal. Sedangkan koordinasi khususnya mata dan tangan dalam *free throw*, dapat menyelaraskan berbagai gerakan dalam satu satuan waktu untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Ketiga aspek tersebut, yaitu *power* otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan erat hubungannya dalam mempengaruhi keberhasilan melakukan tembakan bebas (*free throw*).

Untuk mengetahui bukti nyata apakah ada hubungannya antara *power* otot lengan bahu, kekuatan otot tungkai, serta koordinasi mata tangan dengan tembakan bebas / *free throw*. Maka peneliti tertarik mengadakan penelitian yang berjudul **"Hubungan antara Power Otot Lengan Atas, Kekuatan Otot Tungkai, dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Free throw* Pada Ekstrakurikuler Bola basket Di SMAN 1 Papar"**.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan sampel. Sampel adalah sebagian populasi yang digunakan sebagai dasar penarikan kesimpulan penelitian. Analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah kuantitatif. Analisis data kuantitatif yaitu suatu kegiatan mengungkapkan fakta dari suatu masalah bidang penelitian tertentu berdasarkan ukuran jumlah atau banyaknya suatu data yang didukung dengan angka – angka tertentu.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2002: 247). Metode yang digunakan adalah survei dengan tenik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Untuk lebih mudah dipahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam gambar di bawah ini:



Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yang menurut Sutrisno Hadi (1991: 221), bahwa analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk menyimpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis data penelitian yang berwujud angka-angka.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Papar yang berjumlah 21 siswa. Dalam penelitian ini data yang dimaksud adalah data yang diperoleh menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Data dalam penelitian ini terdiri atas; (1) daya otot lengan atas, (2) kekuatan otot tungkai, (3) koordinasi mata tangan, dan (4) *free throw*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya mengetahui hubungan antara daya ledak *(power)* otot lengan bahu, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Papar. Hasil deskriptif statistik data penelitian sebagai berikut:

Statistik	X_1	X_2	X_3	Y
N	21	21	21	21
Mean	4,4048	132,26	9,6190	9,0952
Median	4,0000	95,0000	10,0000	8,0000
Mode	4,00	75,00	7,00	6,00[a]
Std. Deviation	1,14738	66,6378	2,67350	2,84438
Minimum	3,00	75,00	6,00	6,00
Maximum	6,60	280,00	14,00	15,00

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan atas, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata, tangan dengan kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Papar. Hasil pembahasan masing-masing variabel sebagai berikut:

1. **Hubungan antara *power* otot lengan atas terhadap kemampuan *free throw***

   Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan atas dengan kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Papar, dengan nilai $r_{x1.y}$= 0,957 > $r_{(0.05)(20)}$ = 0,360, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Artinya ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan atas dengan kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Papar. Sumbangan daya ledak otot lengan atas dengan kemampuan *free throw* sebesar 44,87%.

   Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa siswa yang memiliki daya ledak yang baik maka akan mampu melakukam *free trow* dengan baik dan optimal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan *free trow* terkait dengan daya ledak yang dimiliki para siswa peserta SMA Negeri 1 Papar. Disamping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa daya ledak penting dimiliki oleh setiap siswa dalam meningkatkan kemampuan *free trow*.

2. **Hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *free throw***

   Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Papar, dengan nilai $r_{x2.y}$ = 0,958 > $r_{(0.05)(20)}$ = 0,360, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Artinya ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan

kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Papar. Sumbangan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *free throw* sebesar 40,39%.

Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa siswa yang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik akan dapt melakukan *free trow* dengan optimal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kekuatan otot tungkai terkait dengan kemampuan *free trow* yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 1 Papar. Di samping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap siswa untuk meningkatkan kemampuan *free throw*.

3. **Hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *free throw***

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Papar, dengan nilai $r_{x3.y}$ = 0,689 > $r_{(0.05)(20)}$ = 0,360, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Artinya ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *free throw*.

Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa siswa yang memiliki koordinasi mata tangan yang baik akan dapat melakukan *free trow* dengan optimal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa koordinasi mata tangan terkait dengan kemampuan *free trow* yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 1 Papar. Di samping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa koordinasi mata tangan penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap siswa untuk meningkatkan kemampuan *free throw*.

4. **Hubungan antara *power* otot lengan atas, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *free throw***

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan atas, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata, tangan dengan kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Papar, dengan nilai $R_y(x_1.x_2.x_3)$ = 0,983 > $R_{(0.05)(20)}$ = 0,360. Artinya ada hubungan yang

signifikan antara daya ledak otot lengan atas, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata, tangan dengan kemampuan *free throw*.

Besarnya sumbangan daya ledak otot lengan atas, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata, tangan dengan kemampuan *free throw* diketahui dengan cara nilai R= (r^2 x 100%). Nilai r^2 sebesar 0,966, sehingga besarnya sumbangan daya ledak otot lengan atas, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata, tangan dengan kemampuan *free throw* sebesar 96,6%, sedangkan sisanya sebesar 3,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan pengujian secara statistik terhadap data empirik yang telah diperoleh dari lapangan dapat dikatakan bahwa tiga variabel bebas daya ledak, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata tangan yang diajukan yaitu memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *free throw.*

IV. DAFTAR PUSTAKA

Afif Fadlulah (2013). *Hubungan Antara Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja Siswa Sd Negeri 3 Serang Karangreja Purbalingga Yang Mengikuti Ektrakurikuler Tenis Meja.* Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Besral. (2010). *Pengolahan dan Analisis Data-1 dengan SPSS*. Depok: FKM UI. Diakses dari http://rowlandpasaribu.files.wordpress.com/2012/09/modul-belajar-spss-1.pdf. pada tanggal 23 Juli 2016 pukul 00:35.

Dedi Sumiyarsono. (2002). *Diktat Kuliah: Ketrampilan Bola Basket.* Yogyakarta: FIK – UNY.

Depdiknas.(1993). *Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Depdikbud

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Ismaryati. (2006) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press

M. Sajoto. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang: Dahara Prize.

Nurhasan. (1986). *Buku Materi Pokok Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: PT Rineka Cipta