HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK (*POWER)* OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BASKET MAN KEDIRI II KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

OLEH :

GABRI ZELA CYNTIA NOVITASARI
NPM: 11.1.01.09.0193

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

Skripsi oleh :

GABRI ZELA CYNTIA NOVITASARI

11.1.01.09.0193

Judul

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK *(POWER)* OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BASKET MAN KEDIRI II KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UNP Kediri

Tanggal: 8 Desember 2015

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

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

GABRI ZELA CYNTIA NOVITASARI
NPM: 11.1.01.09.0193

Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK (*POWER*) OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BASKET MAN KEDIRI II KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

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: 7 januari 2016

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd.
2. Penguji I : Wasis Himawanto, M.Or.
3. Penguji II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK (*POWER)* OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BASKET MAN KEDIRI II KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

GABRI ZELA CYNTIA NOVITASARI
11.1.01.09.0193
FKIP-PENJASKESREK
gabrizela@ymail.com
Drs.Sugito,M.Pd dan Ruruh Andayani Bekti,M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Gabri Zela Cyntia NovitaSari: Hubungan kekuatan otot lengan dan daya ledak (*power)* otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* pada siswa putra ekstrakurikuler basket MAN Kediri II Kota Kediri tahun ajaran 2015/2016, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UNP Kediri, 2016.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa tembakan yang mudah dilakukan dan kemungkinan masuknya ke dalam keranjang lebih besar yaitu tembakan (*jump shoot*). Namun saat melakukan tembakan (*jump shoot*) masih ditemukan banyak kendala sehingga tidak dapat memperoleh hasil secara optimal. Hal tersebut nampak pada siswa putra ekstrakurikuler basket di MAN Kediri II Kota Kediri.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *jump shoot*? (2) adakah hubungan antara daya ledak (*power)* otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot*?(3) adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dan daya ledak (*power)* otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot*?

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *jump shoot* (2) hubungan antara daya ledak (*power)* otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* (3) hubungan antara kekuatan otot lengan dan daya ledak (*power)* otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot.*

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra ekstrakurikuler basket MAN Kediri II Kota Kediri Tahun 2015/2016. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Ada dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik penelitian korelasional dan alat pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik.

Dari hasil pengukuran, data diuji menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas baru kemudian diadakan perhitungan statistik dengan analisis korelasi, maka : (1) Analisis uji normalitas diperoleh hasil sebesar Sig.

(2tailed) X_1 = 0,799, Sig.(2tailed) X_2 = 0,796 dan Sig.(2tailed) Y = 0,747. (2) Analisis uji homogenitas diperoleh hasil sebesar Sig. X_1=0,914, dan Sig X_2=0,186. (3) Analisis korelasi diperoleh hasil Sig.(2 tailed) X_1=0,000, dan Sig.(2.tailed) X_2 =0,000.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan daya ledak (*power)* otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* pada siswa putra ekstrakurikuler basket MAN Kediri II Kota Kediri.

Kata Kunci : kekuatan otot lengan, daya ledak (*power)* otot tungkai, dan kemampuan *jump shoot*.

I. LATAR BELAKANG

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga bola basket dapat dilakukan di dalam atau di luar dan didalam ruangan. Selain itu bola basket juga dapat dijadikan sebagai rekreasi dan ajang pertandingan. Bola basket dimainkan bisa dipantulkan ke lantai dengan cara *dribbling*, lewat udara atau di passing-kan. Olahraga bola basket merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang semakin banyak digemari oleh masyarakat terutama pada kalangan pelajar dan mahasiswa. Teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari teknik melempar, menangkap, menggiring bola, menembak, gerakan berporos, *lay-up shoot* dan merayah (Imam Sodikun, 1992 : 48). *Shooting* adalah usaha untuk memasukkan bola kedalam ring lawan untuk memperoleh poin. *Shooting* merupakan salah satu penunjang seseorang untuk bisa memiliki teknik dasar permainan memasukkan bola kearah ring yang baik sehingga mampu untuk melakukan gerakan shooting dengan baik dan benar. *Shooting* juga termasuk unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk kedalam ring setiap serangan selalu berusaha untuk dapat melakukan tembakan. Oliver (2007:28) "*Jump shoot* adalah tembakan lompat, melompatlah dengan lutut menekuk, lontaran tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki. Dipuncak loncatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung kearah ring". Tembakan *jump shoot* " pada dasarnya sama dengan tembakan satu tangan di tempat, yang membedakan adalah adanya gerakan melompat pada saat melepaskan bola" Fardi (1999: 38). Supomo (1997:7) mengemukakan pendapatnya mengenai *jump shoot* bola basket: *Jump shoot* merupakan tembakan sangat efektif yang sulit dibendung oleh lawan, maka perlu dimahirkan menjadi penguasaan para pemain, umumnya para penembak *jump shoot* yang sudah baik baru melepaskan tembakan saat loncatan mencapai titik tertinggi (kulminasi saat berhenti di udara, saat akan turun). "*Jump shoot* yang dilakukan dengan baik merupakan tembakan yang tidak dapat dicegah oleh pertahanan lawan baik tingginya lompatan yang menyebabkan gerakan horisontal ke gerakan vertical"Sodikoen (1999:59). *Jump Shoot* adalah tembakan dengan teknik yang butuh lompatan tinggi, dan akurasi yang sangat bagus (http://id.wikipedia.org/wiki /Bola_basket 26 Mei 2012). *Jump shoot* merupakan

salah satu tembakan yang sangat penting yang bisa dilakukan dalam kondisi apapun dan bahkan *jump shoot* sangat tepat digunakan ketika *defence* yang dilakukan lawan begitu kuat. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan *jump shoot* merupakan salah satu tembakan yang dilakukan didalam permainan bola basket untuk memasukkan bola ke ring lawan dan memperoleh angka. *Jump shoot* yang disertai dengan lompatan dan kemudian pada puncak lompatan bola dilepaskan menembakan bola langsung ke ring, dalam melakukan *jump shoot* pemain berusaha melompat, mendorong tubuhnya keatas untuk mencapai jangkauan yang lebih tinggi dan mempermudah memasukkan bola kedalam keranjang/ring lawan. Banyak cara atau teknik menembak (*shooting*) di dalam permainan bola basket, teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan situasi dan kondisi si penembak pada saat melakukan tembakan.

Posisi tersebut adalah posisi keadaan diam sambil melompat (*jump shoot*) dan melayang/berlari-lari sedangkan kemampuan atau kondisi seseorang dalam melakukan tembakan dengan baik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sehubungan dengan itu penulis ingin mengadakan penelitian mengenai hubungan kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* pada siswa putra ekstrakurikuler basket MAN Kediri II Kota Kediri.

II. METODE

Sesuai dengan judul dan tujuan diatas, teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasional. Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini akan menjelaskan hubungan antara variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan dan daya ledak (*power)* otot tungkai dengan variabel terikat yaitu kemampuan *jump shoot.* Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh berbentuk angka-angka pernyataan. Teknik pengumpulan data yang dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif sehingga analisis data yang digunakan untuk mengolah data dalam penelitian menggunakan metode analisis statistik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik dengan studi korelasi. Analisis statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif dan inferensial

parametrik. Analisis inferensial parametrik untuk pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS 16.00 for Windows* adapun tingkat signifikansi yang digunakan yaitu 0,05. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik dengan studi korelasi.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka penelitian ini menyimpulkan sebagai berikut: Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *jump shoot* pada siswa putra ekstrakurikuler MAN Kediri II Kota Kediri dengan nilai signifikansi (2-tailed) 0,000 < 0,05.

1. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak (*power)* otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* pada siswa putra ekstrakurikuler MAN Kediri II Kota Kediri dengan nilai signifikansi (2-tailed) 0,000 < 0,05.
2. Ada hubungan yang sangat signifikan antara kekuatan otot lengan dan daya ledak (*power)* otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* pada siswa putra ekstrakurikuler MAN Kediri II Kota Kediri dengan nilai signifikansi (2-tailed) 0,000 < 0,05.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Cline Lieberman Nancy & Robert Robin**.** 1997. *Bola Basket, Taktik dan Strategi***.** Alih Bahasa. Agus Pribadi. Jakarta : PT. Grafindo Persada.

Hall Wissel. 1998. *Bola Basket*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket.* Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.

Ismaryati, 2009, *Tes dan Pengukuran Olahraga*,LPP UNS dan UNS Press

Johnson Barry L & Nelson Jack K., 1986. *Practical Measurement for Evaluation Pysical Education,* Minesota USA : Publising Company.

M. Furqon H. 2002. *Pemanduan Bakat Olahraga Modifikasi Sport Search*, Surakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan. UNS.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga.* Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPL PTK.

Oliver,John.(2004). *Basketball Fundamentals*.United State : Human Kinetics

Sarumpet, A. Parno & Zulfar Djaset. (1992). *Permainan Besar.* Jakarta : Depdikbud, Dirjen Dikti.

Sudjana. 1992. *Metode statistik*. Bandung : Tarsito.

Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfabeta Surakarta.