HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN SHOOT UNDER RING BOLA BASKET PADA SISWI KELAS VII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/ 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh:
ALFIAN DAMAR PERMANA
NPM : 11.1.01.09.0789

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Atas Nama

ALFIAN DAMAR PERMANA

NPM. 11.1.01.09.0789

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN SHOOT UNDER RING BOLA BASKET PADA SISWI KELAS VII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/ 2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada : Panitia Ujian Program

Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Tanggal,

Pembimbing :

Pembimbing I	Pembimbing II
RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd.	**Drs. SUGITO, M.Pd.**

ii

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

Oleh :

ALFIAN DAMAR PERMANA

NPM 11.1.01.09.0789

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN SHOOT UNDER RING BOLA BASKET PADA SISWI KELAS VII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEKTAHUN PELAJARAN 2014/ 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP KEDIRI
Pada tanggal:

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
Ketua	: Drs. SETYA ADI SANCAYA, M. Pd.	
Penguji I	: Drs. SUGITO, M. Pd.	
Penguji II	: RURUH ANDAYANI B, M. Pd.	

Mengetahui,
Dekan FKIP UNP KEDIRI

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN SHOOT UNDER RING BOLA BASKET PADA SISWI KELAS VII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEKTAHUN PELAJARAN 2014/ 2015

ALFIAN DAMAR PERMANA
NPM : 11.1.01.09.0789
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan – Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Gimbur.gila@gmail.com
RURUH ANDAYANI, M.Pd dan Drs. SUGITO, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Sesuai dengan judul penelitian ini adalah hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang tungkai dengan kemampuan under ring bola basket pada siswi kelas VII Semester genap SMP Negeri 3 Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015 maka hipotesis yang diajukan adalah : (1) Ada atau tidak hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shoot under ring* bola basket. (2) Ada atau tidak hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan under ring bola basket. (3) Ada atau tidak hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang tungkai dengan kemampuan *shoot under ring*.

Tujuan dari penelitian ini secara umum untuk mendapatkan data tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang tungkai dengan kemampuan *shoot under ring* bola basket pada siswi kelas VII semester genap SMP Negeri 3 Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMP Negeri 3 Trenggalek pada tanggal 13-24 April 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas VII SMP Negeri 3 Trenggalek sebanyak 288 siswa. Teknik pengambilan sampel adalah teknik purposive sampling, sehingga hanya sebagian siswi yang dijadikan sebagai sampel penelitian dengan jumlah 60 siswi. Pengumpulan data diperoleh dengan mengadakan beberapa macam tes yaitu : Tes kekuatan otot kaki, Pengukuran panjang tungkai dan kemampuan under ring

Dari hasil pengukuran diketahui : 1) ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shoot under ring* sebanyak 49,6%, 2) tidak terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan *shoot under ring* sebanyak 3,2%, 3) ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang tungkai dengan kemampuan *shoot under ring* sebanyak 9,4%.

Berdasarkan data penelitian dapat disimpulkan bahwa : kekuatan otot lengan memberikan sumbangan yang lebih besar dibandingkan panjang tungkai terhadap kemampuan under ring bola basket pada siswi kelas VII SMP Negeri 3 Trenggalek tahun Pelajaran 2014/2015.

Kata Kunci : Kekuatan otot lengan, Panjang tungkai, dan kemampuan *shoot under ring*.

I. Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh satu regu putra atau putri yang masing-masing regu terdiri dari 5 (lima) orang pemain. Dimana populasi permainan ini sangat bagus, baik itu didalam maupun diluar negeri. Sehingga cabang olahraga tersebut disetiap pertandingan resmi baik ditingkat nasional maupun internasional selalu dipertandingkan. Seiring dengan perkembangan yang begitu pesat, namun belum bisa diikuti oleh prestasi yang bagus. Hal ini disebabkan oleh faktor penguasaan teknik kemampuan fisik, dan yang paling mencolok adalah postur tubuh. Kekurangan ini akan dapat ditutupi jika para atlet kita memiliki kemampuan melompat yang baik.

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 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.

Permainan bola basket di Indonesia berasal dari para pedagang Cina dan mulai berkembang atau mendapat tempat di masyarakat. Mulai daerah Jogja, Solo dan sekitarnya sesudah kemerdekaan. Pada PON 1 tahun 1948 di Solo permainan bola basket dipertandingkan.

Untuk mengkoordinir perkembangan bola basket di Indonesia, dibentuklah sebuah organisasi yang disebut PERBASI (Persatuan Basketball Seluruh Indonesia) pada tanggal 23 Oktober 1951 dengan Tonny Wen sebagai ketua dan Win Latumeten sebagai sekretarisnya.

Pada tahun 1955 kepanjangan PERBASI diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI. Sampai sekarang PERBASI-lah yang bertanggung jawab atas perkembangan bola basket di Indonesia. (http://Bola basket - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas.htm)

Penelitian ini dilakukan hanya mengkhususkan pada Kekuatan Otot Lengan, Panjang Tungkai dan Hasil Tes Kemampuan *Shoot Under Ring* bola basket pada siswi kelas VII Semester Genap SMP Negeri 3 Trenggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.

II. METODE

Sesuai dengan judul yang telah ditentukan, yaitu untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang tungkai terhadap kemampuan *Shoot Under Ring* bola basket pada siswi kelas VII Semester Genap SMP Negeri 3 Trenggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015. Oleh karena itu dalam uraian ini akan dijelaskan tentang perlengkapan permainan, teknik dasar permainan bola basket, kekuatan otot lengan, panjang tungkai, dan *Shoot Under Ring* bola basket.

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Salah satu tugas penting dalam penelitian ilmiah adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu.

Penggunaan metode penelitian dalam suatu *research* harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian sesuai dengan tujuan yang diharapkan serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Menggunakan 2 Jenis Variabel yaitu variable bebas dan variable terikat.

Data yang digunakan adalah siswi kelas VII yang berjumlah 60 Siswi SMPN 3 Trenggalek. Penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Shoot *Shoot Under Ring* Bola Basket.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Untuk Mengetahui Antara Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Shoot *Shoot Under Ring* Bola Basket Pada Siswi Putri Kelas VII Semester Genap SMP Negeri 3 Trenggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015. Ditempuh dengan melakukan analisis data. Dilakukan dengan melakukan penelitian yang mengahsilkan data untuk di teliti.

Terdapat hubungan yang positif (nyata) antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan under ring pada permainan bola basket pada siswi kelas VII Semester Genap SMP Negeri 3 Trenggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka kekuatan otot lengan merupakan salah satu unsur yang perlu diperhatikan dalam bola basket 49,6% ditentukan oleh kekuatan otot lengan.

Terdapat hubungan yang nyata antara panjang tungkai terhadap kemampuan *Shoot under ring* dalam permainan bola basket pada siswi kelas VII Semester Genap SMP Negeri 3 Trenggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015. Jadi hal ini tergolong pada taraf signifikan 1% karena r-hitung lebih besar dari r-tabel.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Sugiyono. 2007. ***Statistika Untuk Penelitian***. Bandung : CV. Alfabeta.

Yasyin, Sulchan. 1997. ***Kamus Lengkap Bahasa Indosesia***. Surabaya: Amanah.

Setiadi. 2007. ***Anatomidan Fisiologi Manusia***. Yogyakarta :GrahaIlmu.

Petunjuk Teknis Prasarana Olahraga Sederhana di Kawasan Perumahan Dan Permukiman. 1999/2000. Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.

Peraturan Resmi Bola Basket FIBA. 2008.

Wikipedia. 2000. ***Sejarah Bola Basket***, (Online), tersedia : http://www.Bola basket - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas.htm, di unduh Jumat, 26 April 2013.

Google. 2000. ***Bola Basket***, (Online), tersedia: http://www.bola basket-bersamawulan.blogspot.com, di unduh Jumat,26 April 2013.

Google. 2000. ***Kostum Bola basket***, (online), tersedia : http://www.jerseybasket.com, di unduhJumat, 26 April 2013.

Blog Olahraga. 2012. ***10 Komponen Kondisi Fisik***, (Online), tersedia : http://www.10 Komponen Kondisi Fisik.htm, di unduh Jumat, 26 April 2013.

Wikipedia. 2000. ***Otot***, (Online),tersedia : http://www.Otot- Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas.htm, di unduhJumat, 26 April 2013.