HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING UNDER RING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS XI SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI
Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Jurusan Penjaskesrek

Disusun Oleh :

EBTA RAHARJA PUTRA

NPM : 11.1.01.09.0809

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Atas Nama

EBTA RAHARJA PUTRA

NPM. 11.1.01.09.0809

DENGAN JUDUL

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KEKUATAN OTO LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING UNDER RING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS XI SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 KARANGAN 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
Drs. Slamet Junaidi,.M.Pd.	Wasis Mukawanto,.M.Or.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

EBTA RAHARJA PUTRA

NMP : 11.1.01.09.0809

Judul :

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING UNDER RING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS XI SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan FKIP UNP KEDIRI

Pada tanggal : .....

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

1. Ketua : Drs. SETYA ADI SANCAYA, M.Pd .....
2. Penguji I : Drs.SLAMET JUNAIDI, M.Pd. .....
3. Penguji II :WASIS MIKAWANTI, M.Or. .....

Mengetahui,

Dekan FKIP UNP KEDIRI

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWA,M.Pd.

iii

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING UNDER RING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS XI SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

EBTA RAHARJA PUTRA
NPM : 11.1.01.09.0809
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan-Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
ebtaraharjaputra92@gmail.com
Wasis Mikawanto,.M.Or dan Drs. Slamet Junaidi,.M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Selain memilik postur tubuh yang tinggi seorang pemain juga harus memiliki kekuatan otot lengan yang baik, karena kekuatan otot lengan adalah faktor utama yang sangat berperan dalam melakukan tehnik menembak, sehingga akan memudahkan pemain untuk melakukan *shooting under ring* karena pemain tersebut tidak begitu membutuhkan banyak tenaga untuk melompat agar bisa dengan mudah memasukkan bola dari bawah *ring*. Tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui hubungan antara tinggi badan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shooting under ring* dalam permainan bola basket pada siswa putri kelas XI SMA Negeri 1 Karangan Kabupaten Trenggalek 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif korelasi dan menggunakan metode kuantitatif. Variabel penelitiannya adalah untuk tinggi badan dan kekuatan otot lengan adalah variabel bebas sedangkan kemampuan *shooting under ring* bola basket variabel terikat. Besar populasi adalah seluruh siswi kelas XI SMA Negeri 1 Karangan sejumlah 230 siswi. Besar sampel adalah XI-IPA 4 dan XI-IPS 2 sebanyak 51 siswi dengan tehnik purposive *sampling*.

Dari hasil analisis data adalah hubungan antara tinggi badan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shooting under ring* diperoleh r hitung = 0,3672 > r tabel = 0,279, maka dapat disimpulkan bahwa "terdapat hubungan antara tinggi badan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shooting under ring*"

Berdasarkan hasil analisis varians diperoleh F_{hitung} = 3,7444 pada 0,05. Karena F_{hitung} 3,7444 > F_{tabel} 3,19 pada signifikasi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternative (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) **ditolak.**

Saran kepada guru dalam upaya meningkatkan kemampuan bermain bola basket khususnya kemampuan *shooting under ring*. Selain itu guru atau pelatih juga diharapkan memberikan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan sebab komponen fifik ini mempunyai peranan cukup besar penguasaan tehnik-tehnik bola basket.

Kata kunci : Tinggi Badan, Kemampuan Otot Lengan Dengan Kemampuan *Shooting Under Ring* Dalam Permainan Bola Basket.

I. LATAR BELAKANG

Sekarang ini pengertian olahraga sudah jauh berkembang selaras dengan tingkat pemahaman masyarakat terhadap makna olahraga.Olahraga sudah mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia,mulai dari anak-anak sampai orang tua hingga kegiatan olahraga juga sudah masuk ke dalam pendidikan.Didalam dunia pendidikan mata pelajaran yang terkait dengan olahraga adalan pendidikan jasmani.Pengajaran pendidikan jasmani mengajarkan kemampuan gerak dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa,selain itu untuk mengembangkan minat dan bakat siswa terhadap olahraga.

Sekarang ini olahraga yang diminati dan popular adalah bola basket.Hal ini dibuktikan dengan banyak berdirinya klub basket serta banyanya kejuaraan dan perlombaan bola basket.Dan olahraga bola basket juga masuk dalam bidang pendidikan khususnya dalam pelajaran jasmani serta ekstrakulikuler bola basket.

Bola basket dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain dengan tujuan setiap regu memasukkan bola dan mencegah regu lawan memasukkan bola ke keranjang.Dan peran penting dalam permainan bola basket adalah penguasaan teknik dasar.Teknik dasar dalam permainan bola basket dibagi sebagai berikut:

1. Teknik melempar dan menangkap
2.Teknik menggiring bola
3.Teknik menembak
4. Teknik gerakan berporos
5. Teknik tembakan Lay up
6. Merayah

Teknik menembak adalah teknik yang paling penting karena digunakan untuk mencetak angka.Dan factor yang berpengaruh terhadap hasil menembak adalah :

1. Jarak
2. Mobilitas
3. Sikap menembak
4. Ulangan menembak

Jarak adalah factor yang sangat berpengaruh,semakin dekat jarak tembakan semakin besar pula prosentase bola akan masuk.Namun postur tingi badan juga dapat berpngaruh.*Shooting under ring* jenis tembakan yang dilakukan dibawah ring,jarak dekat dan sangat efektif.Sering sekali digunakan dalam dalam prmainan bola basket.

Berdasarkan uraian diatas peneliti beranggapan kekuatan otot lengan sangat berperan dalam melakukan teknik

menembak selain itu postur tubuh yan tinggi akan memudahkan pemain untuk melakukan *shooting under ring.*Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tinggi badan ,kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *shooting under ring* ,maka peneliti mengadakan suatu penelitian ilmiah berjudul "Hubungan Antara Tinggi Badan dan Kekuatan Otot Lengan Dngan Kemampuan Shootin Under Ring Bola Basket pada siswa putri kelas XI SMA Negeri 1 Karangan Kabupaten Trengggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.

II. METODE PENELITIAN

Dalam pnelitian "Hubungan Antara Tinggi Badan dan Kekuatan Otot Lengan Dngan Kemampuan *Shooting Under Ring* Bola Basket pada siswa putri kelas XI SMA Negeri 1 Karangan Kabupaten Trengggalek Tahun Pelajaran 2014/2015" terdapat dua (2) variable bebas yaitu tinggi badan dan kekuatan otot lengan serta variabel terikat adalah kemampuan *shooting under ring* bola basket.

Pendekatan penelitian mengggunakan pendekatan deskriptif korelasi dan menggunakan metode kuantitatif.Dan keseluruhan subjek penelitian yang adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Karangan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 yang berjmlah 320 siswa yang terbagi dalam 9 kelas.Pada penelitian in pengambilan sampel menggunakan sampling adalah *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel secara sengaja pada siswi putrid kelas XI-IPA 4 dan siswa putri kelas XI-IPS 2 SMAN Negeri 1 Karangan Kabupaten Trenggalek sebanyak 51 siswa.Teknik pengumpulan data penelitian in menggunakan tes praktik dengan menyesuaikan masalah yang telah dirumuskan dalam bentuk

1. Tes pengukuran tinggi badan
2. Tes pengukuran kekuatan otot lengan
3. Tes *Shootin Under Ring*

Pada teknis analisa data dalam penelitian ini peneliti menyusun data,menyiapkan rumus-rumus serta menentukan nilai variabel sesuai data yang dibutuhka sebagai pembahasan selanjutnya guna mendapatkan hasil perhitungan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel bebas dengan variabel terikat ataukah sama sekali tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabek terikat.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Setelah dilakukannya penelitian secara bertahap,melalui tahapan-tahapan pengolahan data hingga analisa data menentukan hipotesis sampai pengujian hipotesis bahwa dalam penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Tinggi Badan dan Kekuatan Otot Lengan Dngan Kemampuan Shootin Under Ring Bola Basket pada siswa putri kelas XI SMA Negeri 1 Karangan Kabupaten Trengggalek Tahun Pelajaran 2014/2015" disimpulkan .

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *shooting under ring*. Hasil analisis korelasi antara tinggi badan otot dengan kemampuan *shooting under ring* siswa putrid kelas XI SMA Negeri 1 Karangan tahun pelajaran 2014/2015 di peroleh hasil r hitung = 0,1545 < r table = 0,279 pada taraf signifikasi 5%.

Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan terhadap kemampuan *shooting under ring*. Hasil analisis korelasi antara tinggi badan dengan kemampuan *shooting under ring* pada siswa putrid kelas XI SMA Negeri 1 Karangan tahun pelajaran 2014/2015 diperoleh hasil r hitung 0,3592 < r tabel = 0,279 pada taraf signifikasi 5%.

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dan kekuatan otot lengan.Hasil analisis korelasi antara tinggi badan dengan kekuatan otot lengan pada siswa putri kelas XI SMA Negeri 1 Karangan tahun pelajaran 2014/2015 r hitung = 0,2242 < r tabel = 0,279 pada taraf 5%.

Tidak/terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan otot lengan dan tinggi badan dengan kemampuan *shooting under ring*. . Hasil analisis korelasi antara kemampuan otot lengan dan tinggi badan dengan kemampuan *shooting under ring* pada siswa putrid kelas XI SMA Negeri 1 Karangan tahun pelajaran 2014/2015 di diperoleh hasil r hitung 0,3672 > r tabel = 0,279 pada taraf signifikasi 5%. Hasil varians juga diperoleh F hitung 3,7444 > F tabel 3,19 pada taraf signifikansi 5%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Dedi Sumiyarsono. 2002. ***Ketrampilan Bola Basket.*** Yogyakarta: UNY

FIBA. 2008. ***Peraturan Permainan Bola Basket***. Jakarta: Perbasi

Harsono. 1998. ***Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching***. Semarang: IKIP

Imam Sodikin. 1992. ***Olaharaga Pilihan Bola Basket.*** Jakarta: Depdikbud

Kemenpora dan Departemen PU. 2000. *Prasarana Olarraga Sederhana.* Jakarta: Kemenpora dan departemen PU

Kosasih, Engkos. 1983**.** ***Olahraga Teknik dan Program Latihan***. Jakarta: Akemedia Presinda

Machfud Irsyada. 2000. ***Bola Basket.*** Jakarta: Depdikbud

M. Sajoto. 1998. ***Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.*** Jakarta: Depdikbud

Nugroho Hadi. 2005**.** ***Hubungan kekuatan otot tungkai , kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil tembakan bebas dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA 1 Kendal tahun pelajaran 2004/2005***. Skripsi. IKIP: Semarang

Nuhasan. 2007. ***Penilaian Pembelajaran Penjas*** **Jakarta**: Universits Terbuka

Setiadi. 2007

Sudarminto. 1992**.** ***Kinesiologi.*** Jakarta: Depdikbud

Suharsini Arikunto. 2002. ***Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*****.** Jakarta: PT Rineka Cipta

Supriyadi dkk. 2009**.** ***Anatomi Manusia.*** Malang: IKIP

Wissel Hal. 1996. ***Bola Basket.*** Jakarta: Raja Grafindo