HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOT UNDER RING* BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 DURENAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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

Oleh :

MOCHAMAD IKHSAN
NPM : 11.1.01.09.0831

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

Skripsi oleh :

MOCHAMAD IKHSAN
NPM : 11.1 01.09.0831

Judul :

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOT UNDER RING* BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 DURENAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal:_____

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Hadmawanto, M.Or.	Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
NIDN.	NIDN.

ii

Skripsi oleh:

MOCHAMAD IKHSAN
NPM : 11.1.01.09.0831

Judul :

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOT UNDER RING* BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 DURENAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

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

Mengetahui.
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOT UNDER RING* BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 DURENAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

MOCHAMAD IKHSAN

NPM:11.1.01.09.0831

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan-Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Mochamadikhsan@gmail.com

Wasis Himawanto, M.Or dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Shoot Under Ring adalah salah satu jenis tembakan yang sangat efektif untuk mencetak angka ke keranjang lawan karena *shooting* ini dilakukan di bawah *ring* pemain lawan, semakin dekat jarak tembakan maka semakin banyak pula persentase bola tersebut akan masuk. Kondisi fisik yang cukup besar memberikan pengaruh diantaranya tinggi badan dan kekuatan otot lengan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tinggi badan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shoot under ring* pada siswa putri kelas X semester genap SMA Negeri 1 Durenan kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015.

Dengan menggunakan teknik penelitian korelasional terdapat 3 variabel dalam penelitian ini yaitu: variabel bebas 1 (X_1) adalah tinggi badan, variabel bebas 2 (X_2) adalah kekuatan otot lengan dan variabel terikat (Y) adalah kemampuan *shoot under ring* dan pendekatan penelitian kuantitatif.

Populasi penelitian adalah siswa putri kelas X semester genap SMA Negeri 1 Durenan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 sejumlah 237 siswa. Sebagai sampel diambil 78 siswa yang ditentukan melalui teknik purposive sampling.

Pengambilan data penelitan meliputi pengukuran tinggi badan, tes push up, dan *shoot under ring*. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik, diperoleh nilai – nilai sebagai berikut: Korelasi X_1 dengan Y (r_y1) = 0,7605 > r tabel = 0,220 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_1 dengan Y= 57,84%. Korelasi X_2 dengan Y (r_y2) = 0,7862 > r tabel = 0,220 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_2 terhadap Y = 61,81%. Korelasi X_1 dengan X_2 (r_x1 2) = 0,8687 > r tabel = 0,220 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_1 terhadap X_2 = 75,46 %. Korelasi X_1, X_2 dengan Y (R_y 1 2) = 0,8016. Kontribusi X_1, X_2 terhadap Y = 64,26%. Diuji dengan statistik F menghasilkan F hitung = 66,9375 > F tabel 2 : 78 pada taraf signifikan 5% =3,11.

Dari hasil–hasil tersebut dapat disimpulkan: “terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shoot under ring* pada siswa putri kelas X semester genap SMA Negeri 1 Durenan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015“.

Kata Kunci: Tinggi Badan, Kekuatan Otot Lengan, Kemampuan *Shoot Under Ring*.

I. Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia, mulai dari anak-anak sampai yang tua pernah melakukan kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga juga sudah masuk ke dalam dunia pendidikan sebagai salah satu alat pendidikan untuk menjadikan manusia menjadi lebih baik lagi dan untuk memajukan kehidupan berbangsa dan bertanah air.

Di dalam dunia pendidikan mata pelajaran yang terkait dengan olahraga adalah pendidikan jasmani. Menurut Kosasih Engkos (1983: 4), pendidikan jasmani ialah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindakan dan karya untuk diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan.

Pendidikan jasmani di sekolah adalah salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan pada seluruh jenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas, bahkan dalam tingkat Perguruan Tinggi juga terdapat jurusan tentang keolahragaan. Olahraga pendidikan memegang peranan penting dalam pendidikan sosial. Olahraga sendiri mempunyai sifat universal yang tidak membedakan suku bangsa, kepercayaan, dan tingkat sosial ekonomi.

Pelaksanaan pendidikan jasmani yang berkesinambungan pada seluruh jenjang pendidikan inilah yang diharapkan mampu memberikan dampak positif dalam upaya pembentukkan dan pembinaan sumber daya manusia Indonesia yang sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, demokrasi, dan bertanggung jawab. Hal tersebut sesuai dengan fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional Republik Indonesia yang tercantum di dalam Pasal 3 Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional yang berbunyi:

"Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab."

Sekarang ini olahraga yang mulai diminati dan populer di masyarakat terutama anak-anak muda adalah bola basket. Hal ini

terbukti dengan banyaknya kegiatan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah dan juga banyak diselenggarakannya perlombaan dan kejuaraan bola basket mulai dari tingkat sekolah dasar sampai dengan tingkat perguruan tinggi, kejuaraan yang bersifat daerah, nasional, dan internasional.

Olahraga bola basket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada pelajaran jasmani di sekolah. Hal inilah yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal bola basket khususnya pada kegiatan ekstrakulikuler bola basket yang diadakan di sekolah akan menarik minat para pelajar untuk menggemarinya.

Menurut peraturan FIBA (2008: 1), bola basket dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing regu adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola. Menurut Imam Sodikun (1992: 8), bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Dalam permainan bola basket penguasaan teknik permainan sangat berperan penting terutama penguasaan teknik dasar bola basket. Permainan bola basket tidak hanya ditentukan oleh postur tubuh dari seorang pemain saja tetapi pemain harus memiliki teknik dasar permainan yang baik agar bisa memenangkan sebuah permainan bola basket. Teknik dasar dalam permainan bola basket dapat 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, (Imam Sodikun, 1992: 48).

Menurut uraian di atas teknik menembak/*shooting* adalah salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai dengan baik dan benar karena teknik menembak digunakan untuk mencetak angka ke keranjang lawan. Menurut Machfud Irsyada (2000: 14), bahwa sesuai dengan tujuan utama permainan bola basket itu sendiri yaitu memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan cara yang *sportif* sesuai dengan aturan yang telah disepakati. Regu yang dapat mencatat atau mencetak

angka (*score*) paling tinggi adalah sebagai pemenang. Oleh sebab itu gerak dasar teknik menembak/*shooting* sangatlah penting untuk dikuasai dengan baik, tapi kita juga tidak bisa mengesampingkan teknik dasar yang lain karena teknik dasar yang lain juga sangat penting untuk dikuasai agar bisa memenangkan pertandingan.

Tingkat keberhasilan seorang pemain dalam memasukkan bola ke keranjang sangat dipengaruhi oleh teknik dan kebiasaan dalam melakukan teknik menembak. Menurut Dedi Sumiyarsono (2002: 32), ada faktor yang berpengaruh terhadap hasil menembak yaitu:

1. Jarak
2. Mobilitas
3. Sikap penembak
4. Ulangan tembakan

Shoot under ring adalah salah satu jenis tembakan yang sangat efektif untuk mencetak angka ke keranjang lawan karena *shoot* ini dilakukan di bawah *ring* pemain lawan, semakin dekat jarak tembakan maka semakin banyak pula persentase bola tersebut akan masuk. Selain itu postur tubuh yang tinggi juga sangat berpengaruh dalam melakukan teknik *shoot under ring* ini, dengan postur tubuh yang tinggi maka seorang pemain akan sangat mudah untuk memasukkan bola dari bawah keranjang. Oleh sebab itu dalam sebuah permainan bola basket pemain yang berada di bawah *ring* lebih diutamakan yang memiliki postur tubuh yang tinggi karena itu akan memudahkan dalam mencetak angka.

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul, "Hubungan antara tinggi badan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shoot under ring* pada siswa putri kelas X semester genap SMA Negeri 1 Durenan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015". Untuk mengetahui tingkat hubungan yang ada, maka perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut.

II. Metode

Metode penelitian cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2002: 136). Dalam skripsi ini metode yang digunakan adalah tes untuk mengumpulkan data. Menurut Nurhasan (2007: 3), Dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian dan telah dirumuskan di atas, maka penelitian ini menggunakan teknik penelitian korelasional. Rancangan penelitian korelasional bermaksud untuk mengungkapkan hubungan antara variabel. Hubungan yang dimaksud adalah hubungan fungsional yang didasarkan pada teori yang sudah ada dan logika berfikir yang dapat diterima, sehingga korelasi yang dimaksud bukan hanya menghubungkan dua data yang tidak memiliki makna, namun benar-benar didasari oleh teori tertentu. Sesuai penjelasan diatas dalam penelitian ini menggunakan 3 variabel yaitu variabel bebas (X_1) adalah tinggi badan, varibel bebas (X_2) adalah kekuatan otot lengan, dan variabel terikat (Y) adalah kemampuan *shoot under ring.*

Bahwa penelitian ini mengambil judul hubungan antara tinggi badan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shoot under ring* dalam permainan bola basket pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Durenan tahun pelajaran 2014/2015. Secara visual bagan atau skema tentang penelitian korelasional antara variabel X_1, variabel X_2, dan variabel Y tersebut.

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa variabel adalah objek yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dapat dibedakan atas yang kuantitatif dan kualitatif. Dan dalam penelitian ini menggunakan variabel kuantitatif karena di dalam penelitian ini terdapat variabel yang datanya berupa angka. Dilihat dari penelitian yang menggunakan teknik penelitian korelasional, pendekatan penelitian ini merupakan pendekatan penelitian kuantitatif. Hal ini seperti yang diungkapkan Winarno “ jika ada data yang dikumpulkan dapat diklasifikasikan dalam kategori-kategori atau diubah dalam bentuk angka-angka, maka analisis data kuantitatif cocok digunakan”, (Winarno, 2011: 151).

III. Hasil dan Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan serta uraian hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut

Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan *shoot under ring* dalam permainan bola basket pada siswa putri kelas X semester genap SMA Negeri 1 Durenan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% yaitu dengan nilai 0,7605.

Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shoot under ring* dalam permainan bola basket pada siswa putri kelas X semester genap SMA Negeri 1 Durenan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% yaitu dengan nilai 0,7862.

Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dan kekuatan otot lengan pada siswa putri kelas X semester genap SMA Negeri 1 Durenan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% yaitu dengan nilai 0,8687.

Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shoot under ring* dalam permainan bola basket pada siswa putri kelas X semester genap SMA Negeri 1 Durenan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan $F_{hitung} > F_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% yaitu dengan nilai 66,9375.

Konstribusi tinggi badan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shoot under ring* siswa putri kelas X semester genap SMA Negeri 1 Durenan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 sebesar 0,8016% dan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 64,26%

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah A. 1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Sastra Hudaya.

Ahmadi N. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.

FIBA. 2008.*Teknik Dasar Bola Basket dan Peraturan Permainan 2008*. Jakarta: Tim Penerjemah PB PERBASI Bidang III PB PERBASI.

Gibson J. 2002. Fisiologi dan Anatomi Modern. Jakarta: EGC.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud

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

M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud

Nurhasan. 2007. *Penilaian Pembelajaran Penjas.* Jakarta: Universitas Terbuka.

Oliver, J. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket.* Bandung: Pakar Raya.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondis Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sarwono dkk. 1993. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.*Jakarta: Universitas Terbuka.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sukintaka. 1978. Cara Bermain Bola Basket. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

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

UNP Kediri. 2011. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah*. UNP Kediri.

Winarno. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.

Yudiana Y dkk. 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka