HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 2 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

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

Oleh :

MUKLIS PURWANTO
NPM : 11.1.01.09.0833

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

Skripsi oleh:

MUKLIS PURWANTO
NPM : 11.1.01.09.0833

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 2 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjaskesrek
FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal: _____2015

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

ii

Skripsi oleh:

MUKLIS PURWANTO
NPM : 11.1.01.09.0833

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 2 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Program Studi Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Pada tanggal :_____, 2015

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 Himawanto, M. Or

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Siti Panca Setyawati, M.Pd
NIDN: 0716046202

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 2 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

MUKLIS PURWANTO

NPM:11.1.01.09.0833

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

Muklispurwanto14@gmail.com

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

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Kemampuan shooting bola basket dipengaruhi beberapa faktor yang saling berhubungan, salah satunya adalah faktor fisik. Diantara beberapa macam kemampuan kondisi fisik yang cukup besar memberikan pengaruh adalah kekuatan otot lengan.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu (1) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan shooting bola basket, (2) Adakah hubungan antara panjang lengan dengan shooting bola basket, (3) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan panjang lengan, (4) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan shooting dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas VIII semester genap SMP Negeri 2 Karangan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015?

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan dan panjang lengan, sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan shooting dalam permainan bola basket. Teknik penelitian yang digunakan yaitu korelasional dan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel 67 siswa. Instrumen penelitian ini yaitu tes dan pengukuran. Yaitu tes kekuatan otot lengan, pengukuran panjang lengan dan tes kemampuan shooting bola basket. Teknik analisis data menggunakan teknik statistika, software untuk menganalisis data menggunakan microsoft office exel.

Dari analisis data diperoleh rx_1y=0,7976 pada taraf signifikasi 5% (0,244), artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemapuan shooting bola basket. rx_2y=0,7428 pada taraf signifikasi 5% (0.244), artinya ada hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan shooting bola basket. rx_1x_2=0,7365 pada taraf signifikasi 5% (0,244), artinya ada hubungan yang signifikan antara kekeuatan otot lengan dan panjang lengan. Hasil penghitungan Rx_1x_2y=0,7897 dan setelah diuji signifikansinya diperoleh hasil F= 70,3061 pada taraf signifikasi 5% (3,14), artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan shooting dalam permainan bola basket.

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil diatas yaitu ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada siswa putra kelas VIII semester genap SMP Negeri 2 Karangan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.

Kata kunci : Kekuatan Otot Lengan, Panjang Lengan, Kemampuan Shooting Bola Basket.

I. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu bentuk kebutuhan manusia. Karena pendidikan punya peran penting dalam pembentukan Sumber Daya Manusia (SDM) yang tangguh, unggul, kreatif dan berdaya saing tinggi. Dengan pendidikan manusia akan lebih berkembang dalam memaksimalkan potensi yang dimilikinya.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik, dan dewasa ini bola basket menjadi olahraga yang berkembang. Perkembangan permainan bola basket beberapa tahun terakhir cukup bisa dikatakan menuju ke arah yang signifikan dan terarah baik. Itu bisa dibuktikan dengan banyaknya peminat permainan bola basket di sekolah-sekolah, dan diikuti dengan banyaknya kompetisi bola basket antar pelajar. Dengan banyaknya kompetisi antar pelajar hal ini bisa sebagai salah satu solusi perihal minimnya tempat atau wadah penyaluran bakat dan minat pelajar.

Pada dasarnya olahraga bola basket adalah permainan tim atau beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan tujuan mencetak angka sebanyak-banyaknya. Seperti dijelaskan dalam peraturan permainan bola basket "bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari kedua tim adalah mendapatkan angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka"(FIBA,2010:1).

Permainan bola basket adalah permainan yang sederhana tapi kompleks akan gerakannya, artinya gerakaanya terdiri dari gabungan beberapa unsur yang terkoordinasi secara rapi sehingga mampu memainkan bola dengan baik. Sebelum melempar bola, seorang pemain harus dapat memegang bola. Jika cara memegang saja salah tentu saja tidak dapat melemparkannya dengan baik.

Untuk dapat bekerja sama bermain bola basket dengan baik, tentu harus menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan bola bola basket dengan baik. Dengan demikian agar seseorang dapat bemain dengan baik, maka mereka dituntut dapat melakukan setiap unsur gerak yang benar. Oleh karena itu penguasaan terhadap teknik atau keterampilan dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya. Adapun keterampilan dasar dalam pemainan bola basket yaitu meliputi :

1. *Driblling* (menggiring bola).
2. *Passing* (mengoperkan bola).
3. *Shooting*.
4. *Rebound.*

5. *Pivot.*(http://artikelolahraga89.blogspot.in/2014/03/artikel-olahraga-bola-basket.html.

Keterampilan-keterampilan dasar tersebut wajib dipelajari dan dipahami oleh siapapun yang ingin bisa bahkan mahir bermain bola basket. Siapapun itu tanpa memahami dan mempalajari teknik-teknik dasar tersebut, bisa dikatakan dia tidak akan berkembang secara maksimal dalam permainan bola basket baik secara teknik maupun sistem permainan. Salah satu unsur teknik dasar bola basket yang penting, sering digunakan dan dominan dalam permainan bola basket adalah menembak atau memasukkan bola *(shooting). Shooting* merupakan teknik yang paling penting dalam bola basket, karena dengan *shooting* dapat tercipta poin dimana poin ini menjadi tujuan utama untuk dapat memenangkan suatu pertandingan.

Untuk hasil *shooting* yang maksimal kekuatan otot lengan sangat berpengaruh karena seorang pemain bola basket harus memiliki kekuatan otot lengan yang baik. Otot akan berkontraksi lebih kuat apabila diberikan beban yang lebih berat (sampai pada kekuatan maksimum), secara garis besar otot manusia di kelompokkan menjadi dua macam, yaitu otot merah dan otot putih.

Selain itu juga panjang lengan juga sangat berpengaruh untuk hasil shooting dalam permainan bola basket. Panjang lengan adalah jarak dari bahu sampai dengan ujung jari tengah.

Berdasarkan uraian di atas peneliti beranggapan bahwa kekuatan otot lengan sangat berperan dalam melakukan teknik *shooting*, selain itu panjang lengan akan memudahkan pemain untuk melakukan *shooting*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengkaji/meneliti secara ilmiah lebih dalam dan berdasarkan teori yang mendukungnya terhadap permasalahan ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan *shooting* bola basket.

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), tes adalah sebuah instrumen yang dipakai untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau obyek. Tes dalam penelitian ini adalah tes mengumpulkan data tentang kekuatan otot lengan, panjang lengan, dan tes shooting bola basket.

Dari identifikasi variabel penelitian tersebut di atas, maka sifat penelitian ini adalah penelitian korelasional, Menurut Gay dalam Sukardi, penelitian korelasional merupakan salah satu bagian penelitian *ex-post facto* karena biasanya peneliti tidak memanipulasi keadaan variabel yang ada dan langsung mencari keberadaan hubungan dan tingkat hubungan variabel yang direfleksikan dalam koefisien korelasi, (2008:166)

Sehingga dapat dikatakan penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelasi dan menggunakan metode kuantitatif. Karena pendekatan deskriptif korelasi adalah penelitian yang memaparkan/mendeskripsikan hubungan dan menginterhasilkan antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2010:11). Sementara metode kuantitatif Menurut Robert Donmoyer dalam Given, penelitian kuantitatif adalah pendekatan-pendekatan terhadap kajian empiris untuk mengumpulkan, menganalisis dan menampilkan data dalam bentuk numerik dari pada naratif, (2008: 713).

Hasil dari penghitungan koefisien korelasi, selanjutnya dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Kriteria pengujian hipotesis dalam penelitian adalah sebagai berikut:

Apabila nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel pada taraf signifikan 1% atau 5%, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak.

Apabila nilai r hitung lebih kecil dari nilai r tabel pada taraf signifikan 1% atau 5%, maka hipotesis alternatif (Ha) ditolak dan hipotesis nihil (Ho) diterima.

Apabila hasil dari F hitung lebih besar dari F tabel dengan dk pembilang = k dan dk penyebut = (n–k–1) pada taraf signifikan 1% atau 5%, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak.

Apabila hasil dari F hitung lebih kecil dari F tabel dengan dk pembilang = k dan dk penyebut = (n–k–1) pada taraf signifikan 1% atau 5%, maka hipotesis alternatif (Ha) ditolak dan hipotesis nihil (Ho) diterima.

III. Hasil dan Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa

Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan shooting. Hasil analisis korelasi antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan shooting siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Karangan tahun pelajaran 2014/2015 diperoleh hasil r hitung = 0,7976 > r_{tabel} = 0,244 pada taraf signifikansi 5%.

Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan terhadap kemampuan shooting. Hasil analisis korelasi antara panjang lengan dengan kemampuan shooting siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Karangan tahun pelajaran 2014/2015 diperoleh hasil r hitung = 0,7428 > r_{tabel} = 0,244 pada taraf signifikansi 5%.

Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan. Hasil analisis korelasi antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Karangan tahun pelajaran 2014/2015 diperoleh hasil r hitung = 0,7365 > r_{tabel} = 0,244 pada taraf signifikansi 5%.

Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan terhadap kemampuan shooting. Hasil analisis korelasi antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan shooting pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Karangan tahun pelajaran 2014/2015 diperoleh hasil r hitung = 0,8301 > r_{tabel} = 0,244 pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis varians juga diperoleh F_{hitung} 70,3061 > F_{tabel} 3,14 pada signifikansi 0,05.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta

FIBA (2010). *Official Basketball Rules 2010,* Jakarta : Perbasi

Hakim, Amir. 2009. *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi 4.* Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Kemenegpora dan Departemen PU. 2000. *Prasarana olahraga sederhana*. Jakarta: Kemenegpora dan departemen PU

Lukman. 2007. *Kinesiologi (Sistem Tubuh Yang dilibatkan Dalam Gerakan).* Surabaya: Unesa University Press.

Masyhuri, dkk. 2008. *Metodologi Penelitian Pendekatan Paktis dan Adaptif*. Bandung : PT. Refika Aditama

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

Said, Hasnan. 1977. *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.* Jakarta : Depdikbud.

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

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

Syaifuddin, Aip. 1997. *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Perawat*. Jakarta: EGC.

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

Blogger. 2014. *Artikel Olahraga Bola Basket,* (Online), .(http://artikelolahraga89.blogspot.in/2014/03/artikel-olahraga-bola-basket.html), diakses 19 Maret 2015.

Wikipedia. 2015. *Teknik Dasar Bola Basket*, (Online), (http://id.wikipedia.org/wiki/bolabasket,), diakses 28 Mei 2015.

Wikipedia. 2012. *Pengertian variabel*, (Online), (https://id.m.wikipedia.org/wiki/variabel,), diakses 28 Mei 2015.