

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRa KELAS XI SEMESTER GENAP SMKN 2 TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Jasmani, kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri



Disusun Oleh:

SAFARUL ANAM

NPM. 11.1.01.09.0845

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

2015



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi olch:

SAFARUL ANAM NPM: 11.1.01.09.0845

Judul;

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

> Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

> > Tanggal: _____

Pembimbing I

Drasselyo Harmono, M.Pd

Pembimbing II

Drs, Slamet Junaidi, M.Pd.

11



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi olch:

SAFARUL ANAM NPM: 11.1.01.09.0845

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS XI SEMESTER GENAP SMKN 2 TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN 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:

1. Ketua : Drs.Setya Adi Sancva, M.Pd

2. Penguji I : <u>Drs. Slamet Junaidi, M.Pd</u>

3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd

iii

Mengetahui, Dekan FKIP

Sri Panca Setyawati, M.Pd NIDN.0716046202



HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRa KELAS XI SEMESTER GENAP SMKN 2 TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SAFARUL ANAM

NPM:11.1.01.09.0845

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan-Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi safarulan@gmail.com

Drs. Setyo Harmono, M.Pd Dan Drs.Slamet Junaidi,M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Kemampuan shooting 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 lengandan panjang lengan.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu (1) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan Shooting, (2) Adakah hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya menyamping, (3) Adakah hubungan kekuatan otot lengan dan panjang lengan, (4) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan shooting siswa putra kelas XI semester genap SMKN 2 Trenggalek 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 . Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dan penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 79 siswa. Instrumen penelitian ini yaitu tes dan pengukuran. Yaitu pengukuran panjang lengan, tes kekuatan otot lengan dan tes kemampuan shooting

Dari analisis data diperoleh $rx_1y=0,6986$ pada taraf signifikasi 5% (0,227), artinya ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan shooting $rx_2y=0,7086$ pada taraf signifikasi 5% (0.227), artinya ada hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan shooting. $rx_1x_2=0,4142$ pada taraf signifikasi 5% (0,227), artinya ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan panjang lengan. Hasil penghitungan $Rx_1x_2y=0,9951$ dan setelah diuji signifikansinya diperoleh hasil F=22,2857 pada taraf signifikasi 5% (3,13), artinya ada hubungan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya menyamping. Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil diatas yaitu ada hubungan yang signifikan Kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan shooting pada permainan bola basket pada siswa putra kelas XI semester genap SMKN 2 Trenggalek kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.

Kata kunci: Kekuatan Otot lengan, Panjang Lengan, Kemampuan Shooting pada prmainan bola basket



I. Latar Belakang Masalah

Salah fungsi dan tujuan satu Pendidikan Nasional Republik Indonesia seperti yang diamanatkan dalam pasal 3 Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Pendidikan Nasional sistem adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa bermartabat dalam yang 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.

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan seperti streetball, three on *three, crushbone*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan trend mode di kalangan anak muda.

Dalam bermain basket terlebih dahulu harus menguasai beberapa ketrampilan dasar dalam permainan bola basket seperti *passing*, *dribble*, dan *shoting* (Siti Nurrochmahdkk, 2009: 41).

Kosasih (2008: 46-47) shooting adalah *skill* dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari. Wissel (2000: 43) mengungkapkan bahwa kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukkan bola atau shoting. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bola basket yang mengharuskan bagi setiap tim untuk memsukkan bola sebanyak-banyaknya ke basket atau keranjang lawan dan mencegah pihak lawan melakukan hal yang serupa. Kemampuan suatu tim dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil dicapai dalam yang suatu pertandingan.

Berdasarkan hal tersebut, penulis menjadi tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan dengan Kemampuan Shooting Dalam permainan Bola Basket Pada Siswa Putra SMKN 2 Trenggalek Semester Genap Tahun Pelajaran 2014/2015".



II. Metode

Metode mempunyai peranan penting dalam penelitian ini, sebagaimana dikemukakan "Metode merupakan suatu prosedur atau cara untuk mengetahui sesuatu yang mempunyai langkah-langkah sistematis". (Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, 1996: 42).

Penelitian ini menggunakan teknik rancangan penelitian kuantitatif dengan tujuan penelitian dan hipotesis yang telah dirumuskan di atas. Rancangan penelitian kuantitatif bermaksud untuk mengungkapkan hubungan antar variabel. Yang dimaksud hubungan di sini adalah hubungan fungsional yang berdasarkan pada teori yang sudah ada dengan logika berfikir yang dapat diterima sehingga korelasi yang dimaksud bukan hanya menghubungkan dua data yang tidak memiliki makna, namun bebar-benar didasari oleh teori tertentu. Korelasi mengacu pada kecenderungan bahwa adanya variasi suatu variabel tertentu, maka akan diikuti oleh variasi variabel lain. Oleh sebab itu rancangan penelitian kuantitatif penelitian melibatkan paling tidak dua variabel.

Mengacu pada teknik yang diambil dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik penelitian deskriptif korelasional maka yang dipakai untuk analisis datanya menggunakan teknik analisis kuantitatif atau bisa disebut juga dengan analisis statistik. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pendekatan penelitian dengan analisis kuantitatif karena jenis penelitian yang telah dilaksanakan ada beberapa variabel yang dilengkapi dengan populasi dan sampel yang datanya tersedia lengkap. Teknik pendekatan penelitian merupakan masalah yang penting juga dalam suatu penelitian, terutama dalam penelitian ilmiah. Benar tidaknya kesimpulan yang diambil, sangat ditentukan oleh tepat tidaknya pendekatan penelitian yang dalam hal ini menggunakan suatu analisis data yaitu kuantitatif.



III. Hasil dan Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dalam skripsi ini, dapat ditarik beberapa kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

Terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot lengan dengan kemampuan shooting pada siswa putra kelas XI semester genap SMKN 2 Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan r $hitung > r_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% yaitu dengan nilai 0,6986.

Terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot lengan dengan kemampuan shooting pada siswa putra kelas XI semester genap SMKN 2 Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan r

 $hitung > r_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% yaitu dengan nilai 0,7086.

Terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot lengan dengan kemampuan shooting pada siswa putra kelas XI semester genap SMKN 2 Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan r $hitung > r_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% yaitu dengan nilai 0,4142.

Terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot lengan dengan kemampuan shooting pada siswa putra kelas XI semester genap SMKN 2 Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan $F_{hitung} > F_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% yaitu dengan nilai 52,5179.



IV. DAFTAR PUSTAKA

Winarno M.Pd, Prof. Dr. ME. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang : Media Cakrawala Utama Pressindo

Kosasih, Engkos. 1983. Teknik dan Program Latihan. Jakarta: CV. Akademika Pressindo

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

Irianto, Djoko Pekik. 2004. Pedoman Praktis Berolahraga. Yogyakarta: Andi

Irwansyah. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*, Bandung : Grafindo Media Pratama

Sudjarwo. 1993. Ilmu Kepelatihan Dasar. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

FIBA. 2008. Teknik Dasar Bola Basket dan Peraturan Permainan 2008. Jakarta:

Tim Penerjemah PB PERBASI Bidang III PB PERBASI.

M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket

http://aridhoprahasti.blogspot.com/2013/06/bola-basket-pengertian-dan-sejarah.html

http://nanangandfriendsfoundation.blogspot.com/2010/02/shooting-dalam--bola-basket.html

http://bintoroyudhowibowo.wordpress.com/2009/12/30/artikel-shooting-dalam-bola-basket/