SUMBANGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TOGOK DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL TEMBAKAN HUKUMAN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER CABANG BOLA BASKET DI SMA BINA KARYA PACITAN

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh*:*
Claudia Mutiara Putri
NIM. 11101091285

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

Skripsi oleh:

CLAUDIA MUTIARA PUTRI

NIM. 11.1.01.09.1285

Judul:

SUMBANGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TOGOK DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL TEMBAKAN HUKUMAN BOLABASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER CABANG BOLABASKET DI SMA BINA KARYA PACITAN

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PJKR

FKIP UNP Kediri

Tanggal: 8 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SETYO HARMONO, M.Pd.	**WASIS HIMAWANTO, M.Or.**

ii

Skripsi oleh:

CLAUDIA MUTIARA PUTRI

NIM. 11.1.01.09.1285

Judul:

SUMBANGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TOGOK DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL TEMBAKAN HUKUMAN BOLABASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER CABANG BOLABASKET DI SMA BINA KARYA PACITAN

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PJKR FKIP UNP Kediri

Pada tanggal: 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

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

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

SUMBANGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TOGOK DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL TEMBAKAN HUKUMAN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER CABANG BOLA BASKET DI SMA BINA KARYA PACITAN

Claudia Mutiara Putri
11101091285
FKIP - PJKR
-
Drs. Setyo Harmono, M.Pd. dan Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumbangan kekuatan otot lengan, kekuatan otot togok dan kekuatan otot tungkai, terhadap hasil tembakan hukuman pada siswa ekstrakurikuler cabang bola basket di SMA Bina Karya Pacitan.

Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri ekstrakurikuler cabang bola basket di SMA Bina Karya Pacitan yang berjumlah 27 orang. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 27 siswa. Analisis data menggunakan uji regresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada sumbangan kekuatan otot lengan dengan tembakan hukuman bola basket yaitu sebesar 32.40%. (2) Ada sumbangan kekuatan otot togok tembakan hukuman bola basket sebesar 8.87%. (3) Ada sumbangan kekuatan otot tungkai dengan tembakan hukuman bola basket sebesar 10.83%. (4) Ada sumbangan kekuatan otot lengan, kekuatan otot togok dan kekuatan otot tungkai, terhadap hasil tembakan hukuman pada siswa ekstrakurikuler cabang bola basket di SMA Bina Karya Pacitan sebesar 52.1%.

Kata kunci: sumbangan efektif, tembakan hukuman bola basket

I. LATAR BELAKANG

Permainan bola basket adalah cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh banyak kalangan dewasa ini. Dari anak-anak, remaja, pelajar dan mahasiswa, sampai orang dewasa gemar akan olahraga ini. Hal ini ditandai dengan semakin merebaknya perkumpulan-perkumpulan bola basket di berbagai daerah, dan sering pula diselenggarakan pertandingan-pertandingan bola basket antar wilayah atau daerah baik yang bersifat umum maupun pelajar atau mahasiswa. Melalui olahraga ini dapat diperoleh beberapa manfaat antara lain adalah persendian menjadi baik, otot-otot menjadi kuat, peredaran darah menjadi lancar, pernafasan tidak terhambat dan pemikiran dilatih untuk dapat memecahkan masalah dengan cepat dan tepat.

Seperti apa yang dikemukakan Imam Sodikun (1992: 2), bahwa "permainan bola basket adalah cabang olahraga yang mempunyai nilai-nilai paedagogis, fisiologis, dan sosiologis". Paedagogis artinya siswa dalam bermain bola basket mentaati peraturan permainan sehingga mendapatkan pendidikan berupa jiwa sportivitas, patuh pada peraturan dan wasit. Fisiologis artinya dalam bermain bola basket dapat meningkatkan fungsi fisiologisnya berupa daya tahan tubuh atau kemampuan kardiovaskulernya. Sosilogis artinya dalam bermain bola basket dapat bekerjasama dalam tim sehingga memupuk rasa sosial antara regu atau teman.

Pencapaian prestasi dalam olahraga sangat ditentukan oleh faktor-faktor kondisi fisik dan kesegaran jasmani olahragawan, keterampilan dan teknik yang dimiliki dan bola basket termasuk permainan yang komplek gerakannya, yaitu terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan rapi sehingga memerlukan waktu cukup lama untuk menguasai teknik dasar permainan bola basket dengan benar. Dengan penguasaan teknik dasar yang benar maka akan menunjang keterampilan selanjutnya. Untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien, perlu penekanan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Adapun teknik dasar menurut Imam Sodikun (1992: 18) dapat dibedakan menjadi: "teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak atau shooting, teknik berporos atau pivot dan teknik lay up shot ".

Seorang pemain bola basket harus menguasai teknik-teknik dasar tersebut, jika ingin menjadi pemain yang baik di samping kualitas fisik yang prima serta kematangan juara. Dari kelima teknik dasar tersebut jelas bahwa satu teknik dengan teknik lainnya saling berkait dan tidak dapat terpisahkan. Melihat kemajuan permainan bola basket yang menggunakan teknik-teknik tinggi baik peraturan maupun teknik-teknik bermain sudah sewajarnya

mengetahui bagaimana cara mengembangkan teknik–teknik tersebut.

Salah satu teknik dasar permainan bola basket adalah menembak atau shooting. Menembak adalah sasaran akhir setiap bermain, keberhasilan setiap regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak. Tembakan terbagi menjadi dua macam, yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Adapun tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu permainan atau pertandingan, sedangkan tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka.

Bola basket adalah olahraga yang body contact atau bersinggungan langsung antara pemain dengan lawan, sehingga tidak menutup kemungkinan sering terjadinya pelanggaran dalam pergerakan yang tidak sedikit yang mengakibatkan wasit memberikan hadiah tembakan hukuman kepada regu atau tim yang dikenai pelanggaran. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya.

Permainan bola basket mempunyai daya tarik tersendiri dibandingkan olahraga permainan lainnya, antara lain:

1. Di dalam olahraga permainan bola basket terdapat beberapa unsur komponen kondisi fisik.
2. Dalam olahraga permainan bola basket terdapat beberapa nilai-nilai yaitu, paedagogis, fisiologis, dan sosiologis.
3. Olahraga bola basket membutuhkan pemikiran yang cepat dan tepat dalam menyelesaikan suatu permasalahan.
4. Di dalam olahraga ini di samping faktor kondisi fisik, masih terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi antara lain: teknik dan keterampilan.

Dengan dasar pemikiran di atas maka penulis melakukan penelitian dengan judul “sumbangan kekuatan otot lengan, kekuatan otot togok dan kekuatan otot tungkai, terhadap hasil tembakan hukuman pada permainan bola basket”.

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1980: 3). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya sumbangan

kekuatan otot lengan, kekuatan otot togok dan kekuatan otot tungkai, terhadap hasil tembakan hukuman pada permainan bola basket. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kekuatan otot lengan, kekuatan otot togok dan kekuatan otot tungkai, terhadap hasil tembakan hukuman pada permainan bola basket, menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment dengan simbol r.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil Penelitian

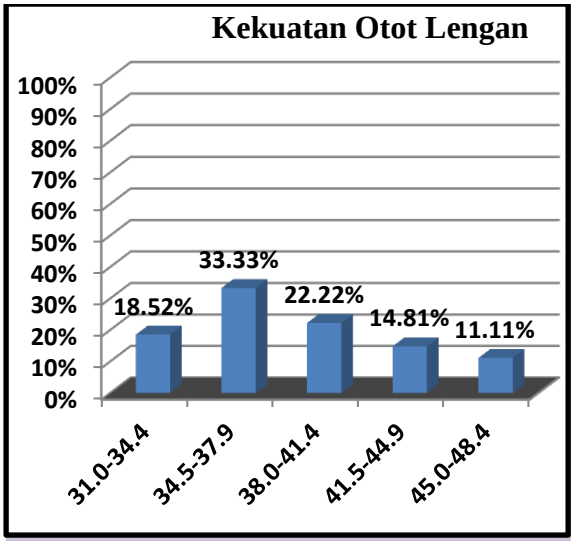
1. Kekuatan Otot Lengan

Hasil penghitungan data kekuatan otot lengan siswa ekstrakurikuler cabang bola basket SMA Bina Karya menghasilkan rerata sebesar 37.83, median = 37.5, modus = 35.0, dan standar deviasi = 4.64. Adapun nilai terkecil sebesar 31.0 dan terbesar sebesar 48.5. Tabel distribusi data kekuatan otot lengan adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	45.0 – 48.4	3	11.11%
2	41.5 – 44.9	4	14.81%
3	38.0 – 41.4	6	22.22%
4	34.5 – 37.9	9	33.33%
5	31.0 – 34.4	5	18.52%
Jumlah		**27**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar kekuatan otot lengan siswa ekstrakurikuler cabang bola basket SMA Bina Karya memiliki pada interval 34.5-37.9 dengan persentase sebesar 33.33%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kekuatan otot lengan tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 4. Grafik Kekuatan Otot Lengan Siswa Ekstrakurikuler Cabang Bola Basket di SMA Bina Karya

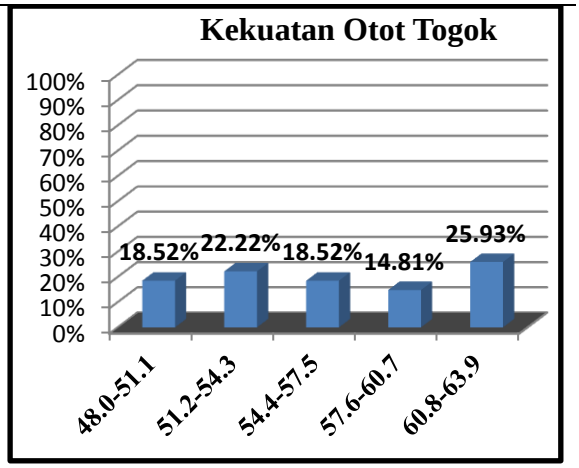
2. Kekuatan Otot Togok

Hasil penghitungan data kekuatan otot togok siswa ekstrakurikuler cabang bola basket SMA Bina Karya menghasilkan rerata sebesar 55.81, median = 55.0, modus = 55.0, dan standar deviasi = 4.74. Nilai terkecil yang diperoleh sebesar 48.0 dan nilai terbesar sebesar 64.0. Tabel distribusi kekuatan otot togok sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Togok

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	60.8 – 63.9	7	25.93%
2	57.6 – 60.7	4	14.81%
3	54.4 – 57.5	5	18.52%
4	51.2 – 54.3	6	22.22%
5	48.0 – 51.1	5	18.52%
Jumlah		**27**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa kekuatan otot totok siswa ekstrakurikuler cabang bola basket SMA Bina Karya berada pada interval 60.8-63.9 dengan persentase sebesar 25.93%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kekuatan otot togok tampak sebagai berikut:



Gambar 5. Grafik Kekuatan Otot Togok Siswa EkstrakurikulerCabang Bola Basket di SMA Bina Karya

3. Kekuatan Otot Tungkai

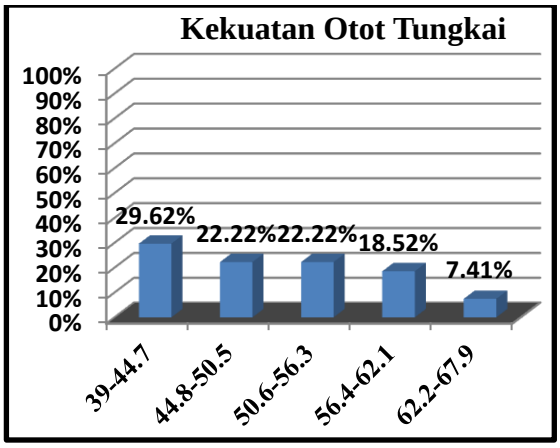
Hasil penghitungan data kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler cabang bola basket SMA Bina Karya menghasilkan rerata sebesar 51.2, median = 50.0, modus = 25.0, dan standar deviasi = 8.11. Nilai terkecil yang diperoleh sebesar 39.0 dan nilai terbesar sebesar 68.0. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 72. Tabel distribusi kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikulercabang bola basket SMA Bina Karyaadalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	62.2 – 67.9	2	7.41%
2	56.4 – 62.1	5	18.52%
3	50.6 – 56.3	6	22.22%
4	44.8 – 50.5	6	22.22%
5	39.0 – 44.7	8	29.62%

Jumlah	27	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat sebagian besar kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler cabang bola basket SMA Bina Karya berada pada interval 39.0-44.7 dengan persentase sebesar 29.62%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kekuatan otot tungkai tampak sebagai berikut:



Gambar 4. Grafik Kekuatan Otot Tungkai Siswa EkstrakurikulerCabang Bola Basket di SMA Bina Karya

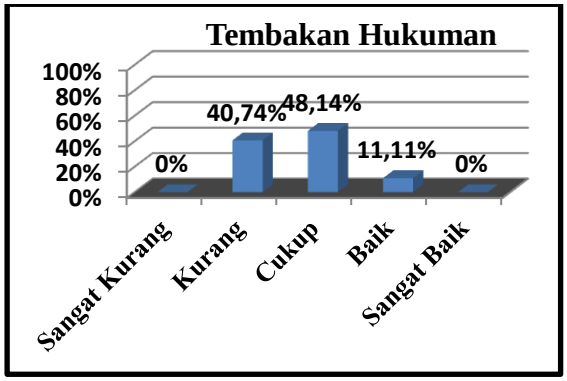
4. Tembakan Hukuman Bola Basket

Hasil penghitungan data tembakan hukuman siswa ekstrakurikuler cabang bola basket SMA Bina Karya menghasilkan rerata sebesar 4.96, median = 5.0, modus = 4.0, dan standar deviasi = 1.25. Nilai terkecil yang diperoleh sebesar 3.0 dan nilai terbesar sebesar 8.0. Tabel distribusi tembakan hukuman adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tembakan Hukuman

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	9-10	0	0%	Sangat Baik
2	7-8	3	11.11%	Baik
3	5-6	13	48.14%	Cukup
4	3-4	11	40.74%	Kurang
5	1-2	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		27	100%	

Berdasarkan tabel di atas terlihat sebagian besar tembakan hukuman siswa ekstrakurikuler cabang bola basket SMA Bina Karya berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 48.14%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tembakan hukuman tampak sebagai berikut:



Gambar 5. Grafik Tembakan Hukuman Siswa Ekstrakurikuler Cabang Bola Basket di SMA Bina Karya

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada sumbangan kekuatan otot lengan dengan hasil tembakan hukuman pada permainan bola basket.
2. Ada sumbangan kekuatan otot togok dengan hasil tembakan hukuman pada permainan bola basket.
3. Ada sumbangan kekuatan otot tungkai dengan hasil tembakan hukuman pada permainan bola basket.

Ada sumbangan kekuatan otot lengan, kekuatan otot togok dan kekuatan otot tungkai, terhadap hasil tembakan hukuman pada permainan bola basket.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ari Istyadi. (2007). "Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan dengan Hasil Servis Atas Bola Voli pada Siswa Putera Ekstrakurikuler MA Darul Ma'arif Pringapus Kab. Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007". *Skripsi*. Semarang: UNNES.

Arma Abdoelah. (1985). *Evaluasi Dalam Pendidikan Olahraga (Pidato Pengukuhan Sebagai Guru Besar Dalam Pendidikan Olahraga).* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Britenham. Greg. (1996) *Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan Bola Basket*. Jakarta: Universiats Indonesia.

Dedy Sumiyarsono (2002). *Keterampilan Bolabasket.* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta.

Gempur Safar. (2010). "Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas". *Artikel*. *http://exponensial. wordpress. com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/*. (Diunduh 2 Juli 2011)

Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Ibnu Hajar. (1999). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan.* Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.

Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga.* Surakarta: Ghalia Indonesia.

Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.

Nuril Ahmadi (2007). *Permaian Bolabasket.* Solo: Era Intermdia.

Rafsanjani Horongbala. & Imam Sulaiman. (2005). *Coaching Basketball*

Fundamental Penataran Pelatih Tingkat Dasar. Penerbit: Karmedia.

Saifuddin Azwar. (2001). *Reliabilitas dan Validitas,* Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.

Soedarminto. (1992). *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.

Sugianto. (2005). "Sumbangan antara *Power* Lengan, Kecepatan Pukulan, dan Kelincahan dengan Kecakapan Bermain Bulutangkis'. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

_____. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

_____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.

Sumadi Suryabrata. (1983). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sutrisno Hadi. (1980). *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.

_____. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen.* Yogyakarta: Andi Offset.

_____. (1994). *Statistika Jilid I.* Yogyakarta: Andi Offset.

Syaifudin. (1994). *Ketrampilan Bermain Sepakbola.* Jurnal IPTEK Olahraga. Volume 3. no 1. Januari 2001. Halaman 1-11.

Tandiyo Rahayu. (2004). *Bahan Ajar Statistika 2*. Semarang: Rajawali Pers.

Wissel, Hall. (1996). *Bola Basket: Langkah untuk Sukses* (Bagus Pribadi. Terjemahan). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. Buku asli diterbitkan Tahun 1994.

_____. (2000). *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

.