PENGARUH LATIHAN SKIPING DAN PUSH UP TERHADAP DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA AKURASI SHOOTING BOLA BASKET UNTUK SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN 1 KAUMAN KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2016

SKRIPSI

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

AGUS RIANTO
NPM : 11.1.01.09.1495

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURURREPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2016

Skripsi oleh :

AGUS RIANTO
NPM : 11.1.01.09.1495

Judul :

PENGARUH LATIHAN SKIPING DAN PUSH UP TERHADAP DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA AKURASI SHOOTING BOLA BASKET UNTUK SISWA EKSTRA KURIKULER BOLA BASKET SMAN 1 KAUMAN KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2016

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal :

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
Ketua	: Wasis Himawanto, M.Or.	
Penguji 1	: Rendhitya Prima Putra, M.Pd.	
Penguji 2	: Puspodari, M.Pd.	

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

Skripsi oleh :

AGUS RIANTO
NPM : 11.1.01.09.1495

Judul :

PENGARUH LATIHAN SKIPING DAN PUSH UP TERHADAP DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA AKURASI SHOOTING BOLA BASKET UNTUK SISWA EKSTRA KURIKULER BOLA BASKET SMAN 1 KAUMAN KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2016

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

Tanggal Pembimbing, _____

Wasis Himawanto, M.Or.
NIDN. 0723128103

Puspodari, M.Pd.
NIDN 0709059001

ii

PENGARUH LATIHAN SKIPING DAN PUSH UP TERHADAP DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA AKURASI SHOOTING BOLA BASKET UNTUK SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN 1 KAUMAN KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2016

AGUS RIANTO
NPM. 11.1.01.09.1945
Fak .FKIP Prodi PENJASKESREK
Penjaskesrek.fkip@unpkediri.ac.id
Wasis Himawanto,M.Or. dan Puspodari, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Agus Rianto : Pengaruh Latihan Skipping Dan Pus Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Dan Tungkai Pada Akurasi Shooting Bola Basket Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung Tahun 2016, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UNP Kediri, 2016

Kata Kunci
Kata Kunci: daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kemampuan *shooting*
Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa kurang bisa memanfaatkan sebaik mungkin dikarenakan *shooting* yang kurang akurat.

Permasalahan penelitian ini ialah (1) adakah pengaruh daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* atlet ekstra bola basket?, (2) adakah pengaruh daya ledak otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet ekstra bola basket?, (3) adakah pengaruh daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet ekstra bola basket?.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shoooting* atlet ekstra bola basket, (2) mengetahui pengaruh daya ledak otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet ekstra bola basket, (3) mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet ekstra bola basket.

Penelitian menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah para anggota unit kegiatan mahasiswa bola basket putra sebanyak 25 orang. Teknik sampling dengan purposive sampling sehingga didapatkan sampel sebanyak 12 orang tim bola basket putra SMAN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung. Ada dua variable yaitu variabel bebas (daya ledak otot tungkai dan otot lengan), dan variabel terikat (kemampuan *shooting).* Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dengan tes dan pengukuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *vertical jump*, tes *two-hand medicine ball push*, dan tes menembak bola ke ring selama 1 menit.

Hasil analisis statistika dari analisis korelasi ganda F-hitung 68,179 lebih besar dari F-tabel 4,26, berarti terdapat pengaruh yang signifikan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet bola basket. Koefisien determinasi (r2) yang diperoleh adalah 0,9938, artinya (0,938 x 100 %) = 93,8 % kemampuan *shooting* atlet bola basket SMPN 06 Tulungagung ditentukan oleh kombinasi daya ledak otot tungkai dan otot lengan, sedangkan sisanya 6,2 % ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.
Kesimpulan hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet ekstra bola basket.

A. Latar Belakang

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan di lapangan kemampuan *shooting* atlet bola basket SMAN 1 Kauman Tulungagung masih belum sesuai. Hal ini terbukti pada saat-saat penting dalam pertandingan banyak sekali peluang untuk menghasilkan *point* lewat *shooting* namun beberapa peluang ini kurang bisa dimanfaatkan sebaik mungkin dikarenakan *shooting* yang kurang akurat.

Oleh karena itu penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai dan otot lengan, yang berperan penting ketika melakukan *shooting*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat didentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *shooting* atlet ekstra bola basket SMAN 1 Kabupaten Tulungagung masih kurang akurat terbukti dalam pertandingan banyak sekali peluang untuk menghasilkan *point* lewat *shooting* kurang bisa dimanfaatkan sebaik mungkin.
2. Belum diketahui daya ledak otot tungkai dan otot lengan pada atlet ekstra bola basket SMAN 1 Kabupaten Tulungagung.
3. Belum diketahui pengaruh daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan *shooting* pada atlet ekstra bola basket.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, penulis membatasi masalah dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Pengaruh daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* atlet ekstra bola basket SMAN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung.
2. Pengaruh daya ledak otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet ekstra bola basket SMAN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung.
3. Pengaruh daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet ekstra bola basket SMAN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, permasalahan dalam skripsi ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* atlet ekstra bola basket SMAN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung ?

2. Adakah pengaruh daya ledak otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet ekstra bola basket SMAN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung ?
3. Adakah pengaruh daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet ekstra bola basket SMAN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting atlet ekstra bola basket SMAN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung.
2. Mengetahui pengaruh daya ledak otot lengan dengan kemampuan shooting atlet ekstra bola basket SMAN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung.
3. Mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan shooting atlet ekstra bola basket SMAN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung

Kegunaan Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan, diperoleh berbagai manfaat yang diharapkan berguna bagi semua orang. Hal utama yang diharapkan adalah:

1. Manfaat Teoretis :
   a. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya.
   b. Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti lain untuk melakukan kajian tentang penelitian bola basket dengan variabel yang berbeda.
2. Manfaat Praktis :
   a. Bagi penulis, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan *shooting*, dalam olahraga bola basket khususnya.
   b. Bagi atlet bola basket SMAN 1 Kabupaten Tulungagung, dengan diketahuinya daya ledak otot dapat dijadikan motivasi untuk latihan lebih giat agar dapat mengukir prestasi yang optimal.

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu daya ledak otot tungkai dan otot lengan, dan variabel terikat adalah kemampuan *shooting*.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian
2. Teknik Penelitian

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung Tulungagung jalan Ir. Soekarno-Hatta No. 47 Tlpn. (0355) 322002..

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan tanggal 17 mei sampai dengan 29 mei tahun 2016 .

D. Populasi

1. Populasi Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah atlet ekstra bola basket putra SMAN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung yang berjumlah 30 siswa siswi.

2. Sampel

Subjek pada penelitian ini adalah atlet ekstra bola basket putra SMAN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung sebanyak 12 siswa.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan tes loncat tegak *(*latihan *skiping).*

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran yang berpedoman pada petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran.

a. Tes latihan skiping
b. daya ledak otot lengan (*push up*)
c. Untuk mengukur kemampuan *jump shoot* dilakukan dengan menembak bola ke arah ring selama 1 menit pada 3 titik yang berbeda.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Persyaratan Penelitian
   a. Uji Normalitas
   b. Uji Linearitas

2. Uji Hipotesis Penelitian
   a. Korelasi
   b. Regresi Ganda

HASIL DAN SIMPULAN

HASIL

1. Terdapat pengaruh yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* atlet bola basket.
2. Terdapat pengaruh hubungan yang signifikan daya ledak otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet bola basket.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet bola basket.

. SIMPULAN

1. Bagi pelatih, mampu merancang dan memberikan bentuk program latihan daya ledak otot tungkai dan otot lengan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan shooting.
2. Bagi atlet, bahwa daya ledak otot tungkai dan otot lengan perlu dilatih

dengan melakukan bentuk latihan-latihan yang diberikan oleh pelat maupun latihan mandiri untuk dapat meningkatkan kemampuan shooting.

DAFTAR PUSTAKA

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

Angga. 2014. *5 Teknik Dasar Permainan Bola Basket Beserta Gambarnya*. (online). tersedia: http://www.anggaputra.com/5-teknik-dasar-permainan-bola-basket-beserta-gambarnya/, diunduh 2 Juni 2016.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: Salemba Medika.

Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.

Duwi. 2011. *Uji Linieritas*. (online). tersedia: http://duwiconsultant.blogspot.co.id/2011/11/uji-linieritas.html, diunduh 29 Juni 2016.

Fadli. 2015. *Analisis Regresi Linier Berganda*. (online). tersedia: https://dawaisimfoni.wordpress.com/karya-tulis-ilmiah-2/metodologi-penelitian/analisis-regresi-2/, diunduh 29 Juni 2016.

Gulo. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.

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

Hidayat, Anwar. 2013. *Uji Normalitas*. (online). tersedia: http://www.statistikian.com/2013/01/uji-normalitas.html, diunduh 29 Juni 2016.

Johnson, L. B. and Nielson, K. J. (1986) *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*, Fourth Edition. New York USA. Macmillan Publishing Company.

Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: FIK UNESA.

Masri Singarimbun. (2006). *Metode Penelitian Survey*. Cetakan Ke-18 (Edisi Revisi). Jakarta: Penerbit Pustaka LP3ES.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Novita. 2012. *Cara Mengukur Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Lompat Tegak*. (online). tersedia: http://novitaclubjombang.blogspot.com/2010/03/daya-ledak-otot-daya-ledak-merupakan.html, diunduh 5 Juni 2016.

Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.

Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi. Penelitian Ilmu Keprawatan Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Primorezta, Rizki. 2013. *Efektifitas Sudut Sendi Lutut Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Untuk Tes Vertical Jump*. (online). tersedia: http://dokumen.tips/documents/efekti

fitas-sudut-sendi-lutut-terhadap-kemampuan-daya-ledak-otot-tungkai-untuk-55c617e1ead9c.html, diunduh 5 Juni 2016.

Rusli Lutan. (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.

Saga. 2012. *Teknik Dasar Menembak Bola Basket (Shooting).* (online). tersedia: https://s4goro.wordpress.com/2012/08/09/teknik-dasar-menembak-bola-basket-shooting-2/, diunduh 5 Juni 2016.

Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Jakarta: Depdikbud.

Santoso. 2001. *Buku Latihan SPSS Statistik Non Parametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Singgih D. Gunarsa dan Y Singgih Gunarsa. (1996). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Sugiyono. 2010. *Statistika Penelitian.* Bandung : CV. ALFA BETA.

Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Fisik.* Yogyakarta: FIK UNY.

Wahjoedi. 2000. *Landasan Pendidikan Jasmani.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Wissel, H. 2000. *Basketball Steps to Succes (Bagus Pribadi. Terjemahan).* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Buku asli diterbitkan Tahun 1994.