HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN DENGAN HASIL *JUMP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII B SMP NEGERI 1 GONDANG TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

YANUARISTA EKA NASUTION

NPM :12.1.01.09.0078

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2016

Skripsi Oleh:

YANUARISTA EKA NASUTION
NPM : 12.1.01.09.0078

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN DENGAN HASIL *JUMP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII B SMP NEGERI 1 GONDANG TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015/2016

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

Tanggal : 26 Juli 2016

PEMBIMBING I :	PEMBIMBING II :
Drs. SETYO HARMONO, M.Pd	WEDA, M.Pd
NIDN.0727095801	NIDN.0721088702

Skripsi Oleh:

YANUARISTA EKA NASUTION
NPM: 12.1.01.09.0078

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN DENGAN HASIL *JUMP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII B SMP NEGERI 1 GONDANG TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 7 Agustus 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : **Drs. Setyo Harmono, M.Pd**
2. Penguji I : **Yulingga Nanda Hanief, M.or**
3. Penguji II : **Weda, M.pd**

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

ii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN DENGAN HASIL *JUMP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII B SMP NEGERI 1 GONDANG TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015/2016

Nama : Yanuarista Eka Nasution
NPM : 12.1.01.09.0078
Fak –Prodi : FKIP - PENJASKESREK
Email : yanuaristaekanasution@gmail.com
Dosen Pembimbing 1 : Drs. Setyo Harmono, M.Pd dan Dosen Pembimbing 2 : Weda, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Yanuarista Eka Nasution: Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Hasil *Jump Shoot* Dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Gondang Tulungagung Tahun Ajaran 2015/2016, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UN PGRI Kediri, 2016.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa prestasi olah raga di Indonesia masih sangat jauh dibandingkan dengan Negara lain, salah satunya adalah cabang olahraga bolabasket. Pada pertandingan ditingkat asia saja, kenyataannya sering dijumpai tim bolabasket Indonesia belum mampumengungguli apalagi dalam turnamen Internasional.Dalam permainan bolabasket dibutuhkan kekuatan dalam gerakan yang tepat, peneliti disini akan mengungkap hubungan antara kekuatan otot lengan, kelentukan dengan hasil *jump shoot.*Ada pun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil *jump shoot,* hubungan kelentukan dengan hasil *jump shoot,* kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan hasil *jump shoot.*

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah diskriptif analisis, sedangkan pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan jumlah sampel 30 siswa putra kelas VIII B SMP Negeri 1 Gondang Tulungagung tahun ajaran 2015/2016, diambil dengan keseluruhan populasi yang berjumlah 30 siswa putra. Untuk mendapatkan data yang lengkap pada saat pengumpulan data dilakukan pendekatan dengan mengadakan pengamatan secara langsung terhadap pelaksanaan penelitian.

Dari hasil tes pengukuran, perhituggan data yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya variabel-variabel yang telah diteliti menggunakan teknik analisa korelasi, dengan R-tabel 5% = 0,361dari hasil penelitian didapat r-hitung kekuatan otot lengan dengan hasil *jump shoot* = 0,560 dan tingkat keberhasilan 31,3%, r-hitung kelentukan dengan hasil *jump shoot* = 0,880, tingkat keberhasilan 77,4%,dan r-hitung kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan hasil *jump shoot* = 51,266, dan tingkat keberhasilan 79,2%. Sisanya 21,8% diprediksi variabel lain yang tidak diteliti. Sehingga hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hubungan kekutan otot lengan dan kelentukan dengan hasil *jump shoot* dalam permainan bolabasket pada siswa putra SMP Negeri 1 Gondang Tulungagung signifikan.

Kata Kunci
Hubungan, kekuatan otot lengan, kelentukan, hasil *jump shoot*, bolabasket.

I. LATAR BELAKANG

Di Indonesia gerakan mengolah ragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga berkembang dengan pesat.Sepertinya motto tersebut sesuai jiwa bangsa Indonesia. Manakala olahraga sudah membudaya di masyarakat diharapkan mereka dapat menghayati nilai-nilai olahraga yang ada didalamnya termasuk kebugaran jasmani.

Pada kehidupan modern seperti saat ini dapat di rasakan bahwa olahraga mempunyai peran sangat penting, disamping untuk kesehatan juga alat rekreasi dan pendidikan. Dalam suatu pendidikan olah raga juga diperlukan dalam proses pendidikan untuk membina dan mengembangkan fisik yang sehat.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendidikan olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan yang mengutamakan kapasitas fisik manusia.Untuk itu olahraga di Indonesia harus ditingkatkan karena dapat meninkatkan derajat dan martabat suatu bangsa ditingkat atau forum internasional. Dengan prestasi

II. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah diskriptif analisis, sedangkan pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dukatakan kuantitatif karena memberikan penjumlahan atau mengubah nilai dalam bentuk penjumlahan, sehingga hasilnya mudah dianalisis.Untuk dapat mendapatkan data yang lengkap pada saat mengumpulkan data dilakukan pendekatan dengan mengadakan pengamatan secara langsung terhadap pelaksanaan penelitian.

II. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil tes pengukuran, perhituggan data yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya variabel-variabel yang telah diteliti menggunakan teknik analisa korelasi, dengan R-tabel 5% = 0,361dari hasil penelitian didapat r-hitung kekuatan otot lengan dengan hasil *jump shoot* = 0,560 dan tingkat keberhasilan 31,3%, r-hitung kelentukan dengan hasil *jump shoot* = 0,880, tingkat keberhasilan 77,4%,dan r-hitung kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan hasil *jump shoot* = 51,266, dan tingkat keberhasilan 79,2%. Sisanya 21,8% diprediksi variabel lain yang tidak diteliti. Sehingga hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hubungan kekutan otot lengan dan kelentukan

olahraga yang dicapai akan meningkatkan dan mengharumkan namabangsa di gelanggang Internasional. Menurut Maksum , (2009:4) Pada permainan bola saat ini dukungan mental yang kuat memiliki peran strategis, karena tantangan masing-masing pemain tidak hanya pada fisik saja namun psikologis atau mental, artinya tidak mudah putus asa, penuh semangat dan kompak, kepribadian pemain sangat menentukan untuk meraih prestasi, karena prestasi menentukan taraf kesejahteraan suatu bangsa.

Dengan demikian didalam pengembangan olahraga, prestasi perlu ditingkatkan, misalnya dengan upaya pembinaan olah ragawan, pemberian penghargaan, pelatihan, dan alat bagi para atlit yang berprestasi.

Tingkat keberhasilan olahraga di Indonesia pada dasarnya sudah mencapai sasaran yang diharapkan. Namun untuk mencapai target yang lebih tinggi, perlu ditingkatkan mengingat prestasi olahraga di Indonesia masih kurang dibanding negara lain terutama bolabasket. Dalam upaya untuk mencapai prestasi dalam

dengan hasil *jump shoot* dalam permainan bolabasket pada siswa putra SMP Negeri 1 Gondang Tulungagung signifikan.

Dalam penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Dengan Hasil *Jump Shoot* dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa Putra Kelas VIII B SMP Negeri 1 Gondang Tulungagung Tahun Ajaran 2015/2016", Hasilnya dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *jump shoot* dalam permainan bolabasket pada siswa putra kelas VII B SMP Negeri 1 Gondang Tulungagung tahun ajaran 2015/2016.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan hasil *jump shoot*dalam permaianan bolabasket pada siswa putra kelas VIII B SMP Negeri 1 Gondang Tulungagung tahun ajaran 2015/2016.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan hasil*jump shoot* dalam permainan bolabasket

permainan bolabasket seorang pemain dituntut memiliki berbagai kemampuan yang menunjang prestasi tersebut.Didalam prestasi bolabasket, diperlukan kondisi fisik yang baik, kemampuan teknik, taktik serta mental bertanding yang baik.

Permainan bolabasket adalah permainan beregu, dimana suatu regu yang baik.Tangguh dan kuat adalah regu yang menguasai dan bermain secara kompak.Hal tersebut tidak bisa dicapai tanpa didukung kualitas individu yang baik.

Tujuan permainan bolabasket adalah untuk memasukkan bola dikeranjang lawan dan mencegah regu awan memasukkan bola.Kemampuan memasukkan bola kedalam keranjang atau *shooting* merupakan unsur permainan bolabasket yang harus dimiliki seorang pemain basket, untuk mencapai sebuah target dalam *shooting* seorang pemain harus sering berlatih.Menurut M. Sajoto (1995:7) mengatakan bahwa perlu dimiliki empat macam kelengkapan apabila seseorang ingin mencapai prestasi yang optimal.Kelengkapan pada siswa putra kelas VIII B SMP Negeri 1 Gondang Tulungagung tahun ajaran 2015/2016.

itu adalah (1). Pengembangan fisik (*physical build-up*), (2). Pengembangan teknik (*technical build-up*), (3).Pengembangan mental (*mental build-up*) dan (4).Kematangan juara. Selanjutnya ada pula faktor pendukung dalam mencapai prestasi olahraga yaitu : (1) kemampuan dasar tubuh seorang pemain bolabasket yang baik, (2) fungsi oragan-organ tubuh, (3) struktur dan postur tubuh, (4) gizi (sebagai penunjang aspek biologis)

Dalam permainan bolabasket dibutuhkan kekuatan dan gerakan yang tepat, peneliti di sini akan mengungkap hubungan antara kekuatan otot lengan, dan kelentukan dengan hasil *jump shoot*, hal ini dikarenakan otot lengan mempengaruhi ketepatan dalam melakukan gerakan, khususnya dalam mengarahkan lengan, pergelangan lengan dan jari-jari dengan sentuhan yang halus.

Sedangkan kelentukan sangat dibutuhkan dalam bermain bolabasket.Kelentukan merupakan efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh

pada bidang sendi yang luas.Kelentukan sangat diperlukan sekali hampir disemua cabang olahraga yang menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, permainan dengan bola, dan sebagainya (Harsono, 1988: 163).

Shooting dalam permainan bolabasket adalah salah satu teknik menembakkan bola kejaring lawan.Dalam bolabasket teknik ini paling banyak untuk mencetak angka dan menentukan kemenangan dalam pertandingan.Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk melakukan *shooting*, oleh karena itu *shooting* adalah teknik dasar yang harus dilatih dengan baik untuk meningkatkan kemampuan seorang pemain.

*Jump Shoot*adalah tembakan yang sangat penting penggunaannya dalam bolabasket. Apabila seorang pemain melakukan tembakan *jump shoot* dengan baik maka ia merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawannya untuk mencetak *gool* setiap saat, apabila ia menguasai bola, sebab pemain itu dapat melakukan tembakan

jump shoot dari situasi apapun, misalnya selagi ia melakukan *dribble*, dan menerima umpan dalam keadaan diam dan bergerak (M. Sajoto, 1985: 22).

Peneliti mengambil siswa putra SMP Negeri 1 Gondang Tulungagung sebagai sampel dikarenakan sampel telah mendapat mata pelajaran bolabasket pada waktu pelajaran olahraga, sehingga pengetahuan tentang teknik dasar bolabasket telah didapatkan. Terutama pengetahuan dan aplikasi mengenai *jump shoot*. Berdasarkan hasil observasi dilapangan sebelum penelitian, siswa putra SMP Negeri 1 Gondang Tulungagung telah dinyatakan menguasai teknik tembakan *jump shoot*. Dari alasan tersebut, sehingga cukup relevan apabila peneliti ingin meneliti tentang "Hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan hasil *jump shoot* dalam permainan bolabasket pada siswa putra kelas VIII B SMP Negeri 1 Gondang Tulungagung tahun ajaran 2015/2016".

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa kekuatan otot lengan dan kelentukan berpengaruh dengan *jump shoot*

dalam permainan bolabasket, untuk itu penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai:

"Hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan hasil *jump shoot* dalam permainan bolabasket pada siswa putra kelas VIII B SMP Negeri 1 Gondang Tulungagung tahun ajaran 2015/2016".

I.