HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN MENEMBAK PADA PERMAINAN BOLABASKET SISWA PUTRI KELAS VIII SMP NEGERI 1 GONDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

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

OLEH :

NYUWUN PRAYOGO

NPM. 12.1.01.09.0087

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2016

Skripsi oleh:

NYUWUN PRAYOGO
NPM: 12.1.01.09.0087

Judul :

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN MENEMBAK PADA PERMAINAN BOLABASKET SISWA PUTRI KELAS VIII SMP NEGERI 1 GONDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2015/2016

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

Tanggal : _____

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

Skripsi oleh:

NYUWUN PRAYOGO
NPM: 12.1.01.09.0087

Judul :

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN MENEMBAK PADA PERMAINAN BOLABASKET SISWA PUTRI KELAS VIII SMP NEGERI 1 GONDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK UN PGRI Kediri
Pada Tanggal : _____

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

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN MENEMBAK PADA PERMAINAN BOLABASKET SISWA PUTRI KELAS VIII SMP NEGERI 1 GONDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2015/2016

NYUWUN PRAYOGO
12.1.01.09.0087
FKIP/PENJASKESREK
PNYUWUN@GMAIL.COM
Drs. Setyo Harmono, M.Pd dan Weda, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan ketepatan menembak bolabasket pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Gondang Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2015/2016.

Dengan menggunakan teknik penelitian korelasi terdapat 2 variabel dalam penelitian ini yaitu: variabel bebas 1 (X) adalah daya ledak otot tungkai, dan variabel terikat (Y) adalah kemampuan menembak dan pendekatan penelitian kuantitatif. Populasi penelitian adalah siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Gondang Kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2015/2016 sejumlah 157 siswa. Sebagai sampel diambil 30 siswa putri yang ditentukan melalui teknik purposive sampling.

Pengambilan data penelitan meliputi tes *vertical jump* (X), dan tes *shoot under ring* (Y). Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik, diperoleh nilai – nilai sebagai berikut: Korelasi X dengan Y (r_y1) = 0,360 > r tabel = 0,361 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X dengan Y= 5,76%. Diuji dengan statistik F menghasilkan F hitung = 6,62> F tabel 4.8 pada taraf signifikan 5% =0,361.

Dari hasil–hasil tersebut dapat disimpulkan: “terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shoot under ring* bolabasket pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Gondang Kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2015/2016“.

Kata Kunci

Daya ledak otot tungkai, kemampuan menembak bolabasket.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah suatu aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara rohani tetapi juga secara jasmani. Sebagian besar masyarakat Indonesia telah menjadikan olahraga adalah bagian hidup, baik dari kota besar maupun di pelosok pedesaan. Kita melihat olahraga sekarang atau yang kita praktikkan bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang lebih baik, bahkan ada juga yang menggunakan olahraga untuk media terapi, baik terapi fisik maupun psikis.

Dengan adanya faktor-faktor penentu dan penunjang dalam penyampaian sebuah prestasi, prestasi yang gemilau dapat tercapai. Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Jenis olahraga yang membutuhkan keberanian mental secara sportivitas merupakan olahraga bolabasket. Selain itu dalam permainan bolabasket penguasaan teknik permainan sangat berperan penting terutama penguasaan teknik dasar bolabasket.

Mencetak angka ke keranjang lawan dapat menggunakan *shooting* karena *shooting* merupakan salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai dengan baik dan benar, sehingga dapat mencetak angka dengan cepat. *Shooting under ring* merupakan salah satu jenis tembakan yang digunakan ketika seorang pemain penyerang berada di dekat *ring* dari *rebound*, atau melakukan *jump-stop* setelah melakukan *dribble* ke arah *ring* (Jon Oliver, 2007: 18). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan salah satu unsur yang tidak dapat dipisahkan dari kemampuan *shooting* bolabasket.

II. METODE

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik penelitian kuantitatif. Didalam penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat. Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri I Gondang Tulungagung. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII 188 siswa putri. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII A dan VIII B sebanyak 30 siswa putri.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shoot under ring* bolabasket pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Gondang Kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2015/2016. Hal tersebut dibuktikan dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% yaitu dengan nilai 0,361.

   Konstribusi daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shoot under ring* bolabasket pada siswa putri

2. kelas VIII SMP Negeri 1 Gondang kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2015/2016 sebesar 5,76 % kekeutan otot tungkai, sisanya dipengaruhi faktor lain.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma. 1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta.

Fenanlampir, Albertus dan Faruq, Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga.* Ambon.

FIBA. 2007. *Peraturan Permainan Bolabasket.* Jakarta: Perbasi.

FIBA. 2012. *Peraturan Permainan Bolabasket.* Jakarta: Perbasi.

Lukman. 2007. *Kinesiologi Sistem Tubuh yang Dilibatkan Gerakan.* Surabaya: UNESA.

Masyhuri dan Zainuddin. 2008. *Metodologi Penelitian dan Sosial Ekonomi, Pendekatan Praktis dan Adaptif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Oliver, John. 2007. *Dasar-dasar Bolabasket*. Bandung: PT Intan Sejati.

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

Santosa, Hepi. 2015. *Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Shoot Under Ring Bolabasket pada siswa Putra Kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 1 Bandung Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2014/2015.* Skripsi. UNP Kediri: Kediri.

Sugiyanto. 1989. *Perkembangan dan Belajar Motorik.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sumiyarsono. 2002. *Ketrampilan Bolabasket.* Yogyakarta: UNY.

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

Suryanto. 2015. *Karya Tulis Ilmiah.* Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Yudiyana, Yunyun. 2008. *Belajar dan Pembelajaran.* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

PERBASI. 2012. *Official Basketball Rules 2012.* PERBASI.

Diari, Dias. 2013. *Makalah Daya Otot Tungkai.* (Online), tersedia: *http://diasdiari.blogspot.co.id/2013/04/makalah-daya-otot tungkai.html?m=1*, diunduh 15 Juni 2016.

Fisioterapi, Artikel. 2014. *Cara Mengukur Power pada Atlet.* (Online), tersedia: https://artikelfisioterapi.wordpress.com/2014/04/21/cara-mengukur-power -pada-atlet/, diunduh 15 Juni 2016.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. (Online), tersedia : http://Hukum.unsrat.ac.id.uu/uu_3_05.htm, diunduh 15 Juni 2016.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. (Online), tersedia :http://Qoqoazroqu.blogspot.ci.id/2013/01/undang-undang-republik-indonesia nomor.html?m=1, diunduh 15 Juni 2016.