PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET EKSTRA BOLA BASKET SMPN 06 TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

OLEH :

KUKUH HADI SAPUTRO
NPM: 12.1.01.09.0160

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

Skripsi oleh:

KUKUH HADI SAPUTRO
NPM: 12.1.01.09.0160

Judul:

PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET EKSTRA BOLA BASKET SMPN 06 TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKRESEK
FKIP UNIVERSITAS PGRI Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs.Slamet Junaidi, M.Pd.	Septyaning Lusianti, M.Pd.
NIDN. 0015066801	NIDN. 0722098601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

KUKUH HADI SAPUTRO
NPM: 12.1.01.09.0160

Judul:

PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET EKSTRA BOLA BASKET SMPN 06 TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs.Slamet Junaidi, M.Pd. _____
2. Penguji I : Septyaning Lusianti, M.Pd. _____
3. Penguji II : Drs.Sugito,M.Pd. _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET EKSTRA BOLA BASKET SMPN 06 TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015/2016

Kukuh Hadi Saputro
12.1.01.09.0160
FKIP – PENJASKESREK

kukuhhadisaputro@yahoo.co.id
Drs.Slamet Junaidi, M.Pd. dan Septyaning Lusianti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permainan bola basket *shooting* merupakan salah satu teknik dalam mencetak angka dan menentukan pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. Namun peluang ini kurang bisa dimanfaatkan 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 SMPN 06 Tulungagung. Ada dua variabel 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.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet ekstra bola basket.

Kata Kunci : daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kemampuan *shooting*

I. LATAR BELAKANG

Bola basket 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.

Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar dan keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain basket. Teknik dasar dan keterampilan itu adalah mengoper (*passing*), menggiring bola (*dribbling ball*), memoros (*pivot),* menembak (*shooting),* dan tembakan melayang *(lay-up).*

Dalam permainan bola basket *shooting* adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Dalam bola basket, teknik ini paling banyak mencetak angka dan menentukan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. Apabila dalam suatu pertandingan seorang pemain kurang menguasai teknik dasar permainan tetapi dalam penguasaan teknik menembak atau *shooting* sangat baik, sesungguhnya pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan, karena setiap saat ia akan menghasilkan angka.

Komponen fisik yang berpengaruh dalam keberhasilan *shooting* antara lain: *skill*, keseimbangan, penempatan kaki tumpu, sikap badan pada saat melakukan, pandangan mata, serta posisi tangan, pensejajaran siku dalam, dan daya ledak otot tungkai dan lengan. Dua unsur yang penting dalam daya ledak yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan.

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan di lapangan kemampuan *shooting* atlet bola basket SMPN 6 Tulungagung masih belum sesuai dengan gaya permainan mereka yang sangat cepat. 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*.

II. METODE

Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet ekstra bola basket. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu memecahkan masalah-masalah dengan cara menganalisis data kuantitatif.

Desain penelitian analisis korelasional, dengan metode survei dan sampel yang tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja yang diukur daya ledak otot tungkai dan otot lengannya, serta mengukur kemampuan *shooting* dengan menembak

bola ke ring selama satu menit pada tiga titik yang berbeda.

Populasi pada penelitian ini adalah atlet ekstra bola basket putra SMPN 06 Tulungagung yang berjumlah 25 orang. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* atau yang dikenal juga dengan *sampling* pertimbangan sehingga didapatkan sampel sebanyak 12 responden.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran yang berpedoman pada petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan tes loncat tegak *(vertical jump).* Untuk mengukur daya ledak otot lengan digunakan tes *two-hand medicine ball push.* Untuk mengukur kemampuan *shooting* dilakukan dengan menembak bola ke arah ring selama 1 menit.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Setelah memenuhi uji syarat penelitian, dilakukan pengujian hipotesis penelitian untuk mengetahui penerimaan dan penolakan hipotesis 1 dan 2 menggunakan *product-moment* Karl Pearson.

$$r = \frac{n\Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\{n\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}\{n\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

.

Dimana :

n = Banyaknya Pasangan data X dan Y
Σx = Total Jumlah dari Variabel X
Σy = Total Jumlah dari Variabel Y
Σx^2 = Kuadrat dari Total Jumlah Variabel X
Σy^2 = Kuadrat dari Total Jumlah Variabel Y
Σxy =Hasil Perkalian dari Total Jumlah Variabel X dan Variabel Y

Pengujian hipotesis ketiga menggunakan analisis regresi ganda. Analisis Regresi adalah analisis yang mengukur pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Pengukuran pengaruh ini melibatkan satu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y), yang dinamakan analisis regresi linier sederhana dengan rumus Y= a+bX. Nilai "a" adalah konstanta dan nilai "b" adalah koefisien regresi untuk variabel X

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* atlet bola basket dengan koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,578 dan lebih besar dari r-tabel = 0.553. Hal ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki kontribusi yang positif terhadap kemampuan *shooting* atlet bola basket di tim basket SMPN 06 Tulungagung. Keadaan ini menunjukkan bahwa semakin baik daya ledak otot tungkai semakin baik pula kemampuan

shooting atlet bola basket.

Daya ledak otot lengan juga dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shooting* atlet bola basket. Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,967 dan lebih kecil dari r-tabel = 0.553. Hal ini menunjukkan juga bahwa lengan memiliki kontribusi yang positif dalam peningkatan kemampuan *shooting* atlet bola basket SMPN 06 Tulungagung, hal ini menunjukkan bahwa lengan memiliki peran utama dalam melakukan lemparan bola ke arah ring. Keadaan ini dikarenakan kemampuan *shooting* diharapkan memiliki ketepatan dan kecepatan dalam melakukan lemparan sehingga laju bola bisa semakin baik dan memiliki sedikit kemungkinan meleset (tidak tepat sasaran).

Secara keseluruhan kemampuan *shooting* atlet bola basket SMPN 06 Tulungagung dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan. Hal ini ditunjukan dengan Harga F-hitung 68,179 lebih besar dari F-tabel 4,26 yang menyatakan bahwa daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan secara bersama - sama memiliki kontribusi yang positif terhadap kemampuan *shooting*. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan *shooting* harus perlu memperhatikan kualitas daya ledak otot tungkai dan otot lengan sehingga program latihan bola basket harus memberikan latihan yang mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai dan otot lengan.

Daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan secara bersama – sama memiliki kontribusi yang hampir sempurna dengan memiliki kontribusi sebesar 93,8 % dalam memberikan pengaruh kemampuan *shooting*. Oleh karena itu peningkatan kualitas daya ledak atau power otot tungkai dan otot lengan harus menjadi hal yang utama dalam perbaikan kemampuan *shooting*. *Power* otot tungkai memiliki fungsi untuk menjadi tumpuan utama dalam melakukan pergerakan dalam permainan secara umum maupun secara khusus dalam memengaruhi kemampuan *shooting*. *Shooting* memerlukan faktor ketepatan lemparan yang baik. Posisi tumpuan pemain juga dapat memengaruhi ketepatan lemparan. Oleh karena itu setiap pemain harus memiliki daya ledak otot tungkai yang baik.

IV. 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/efektifitas-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.