HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAIDAN TINGGI BADAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOT UNDERBASKET* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET MTS NEGERI NGLAWAK KERTOSONO KAB. NGANJUK

SKRIPSI

DiajukanuntukMemenuhisalahsatusyaratgunamemperolehgelar
SarjanaPendidikan (S1) Program StudiPendidikanJasmaniKesehatandanRekreasi
FakultasKeguruandanIlmuPendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh:
MUHAMMAD KHOLID
NPM.13.1.01.09.0395

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh

MUHAMMAD KHOLID

NPM. 13.1.01.09.0395

Judul :

HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN TINGGI BADAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOT UNDERBASKET* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET MTS NEGERI NGLAWAK KERTOSONO KAB. NGANJUK

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: Juli 2016

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Drs Slamet Junaidi, M.Pd.	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.**
NIDN. 0015066801	**NIDN.0725018205**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

MUHAMMAD KHOLID

NPM. 13.1.01.09.0395

Judul :

HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN TINGGI BADAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOT UNDERBASKET* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET MTS NEGERI NGLAWAK KERTOSONO KAB. NGANJUK

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 9 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
2. Penguji I : Abdian Asgi Sukmana, M.Or.
3. Penguji II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN TINGGI BADAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOT UNDERBASKET* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET MTS NEGERI NGLAWAK KERTOSONO KAB. NGANJUK

Muhammad Kholid
13.1.01.09.0395
FKIP – Prodi Penjaskesrek
muhammadkholid304@yahoo.com
Dosen Pembimbing 1: Drs. SlametJunaidi, M.Pd.
Dosen Pembimbing 2 : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini belum diketahui hubungan antara *Power* tungkai dan tinggi badan dengan kemampuan *shoot underbasket* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket MTs Negeri Nglawak Kertosono Kab. Nganjuk. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *Power* tungkai dan tinggi badan dengan kemampuan *shoot underbasket* pada peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket MTs Negeri Nglawak baik secara sederhana maupun secara bersama-sama.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, dengan dua variabel bebas dan 1 varbel terikat. Subyek dari penelitian ini adalah siwa putra MTs Negeri Nglawak yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dengan jumlah 20 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa tes *Vertical Power Jump Test* untuk tes *power* tungkai, *stadio meter* untuk tes tinggi badan dan tes *shoot underbasket* untuk tes kemampuan *shoot underbasket*. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian memperoleh bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *power* tungkai dengan kemampuan *shoot underbasket* sebesar 0,774, dan sumbangan sebesar 41,0%. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan *shoot underbasket* sebesar 0,734, dan sumbangan sebesar 323%. Secara bersama-sama terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *power* tungkai dan tinggi badan dengan kemampuan *shoot underbasket* sebesar 0,856, dan sumbangan sebesar 73,3%.

Kata kunci :hubungan, Power tungkai, tinggibadan, kemampuan shoot under basket

I. LatarBelakangMasalah

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan bagi setiap orang dalam melangsungkan kehidupan. Dalam rangka mengangkat harkat dan martabatnya sendiri. Untuk mengembangkan potensi-potensinya dapat melalui aktivitas pendidikan yang seimbang antara aspek sosial dan aspek individual.

Pendidikan jasmani merupakan bersifat praktek langsung di lapangan. Adanya sarana yang memadai menjadi salah satu faktor pendorong serta unsur terpenting dalam kelancaran selama proses pembelajaran berlangsung. Sarana yang baik adalah jika menarik penggunanya, mudah, aman, sesuai dengan tujuan dan kebutuhan siswa. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang ada di MTs NegeriNglawak cukup memadai. Terbukti dengan tersedianya lapangan bola basket, 4 bola basket dan 2 ring basket. Ekstrakurikuler bola basket di MTs NegeriNglawak diikuti oleh 30 peserta, yang terdiri dari 14 siswa putri dan 16 siswa putra. Yang dilaksanaan dua kali dalam seminggu yaitu hari Sabtu dan Jum'at.

Ilmu pengetahuan bidang olahraga tentang gerak yang ditimbulkan oleh tubuh. Sedikit demi sedikit manusia mampu menciptakan metode latihan yang cocok dengan cabang olahraga yang diinginkan. Salah satunya adalah bolabasket, karena permainan bolabasket menarik perhatian manusia pada umumnya dan pemuda pada khususnya. Permainan bolabasket pada abad 20 mengalami pasang surut perkembangannya dikarenakan kritikan dan penilaian yang miring.

Oleh karena itu permainan bola basket berusaha melepaskan diri dari kritik dan penilaian. Karena tekhnik dan taktik, semangat bermain dan nilai-nilai keolahragaan yang ditampilkan dalam permainan bola basket menunjukan aspek kualitas yang lebih dari cabang olahraga lain. Untuk itu permainan bolabasket sudah mampu disuguhkan sebagai hiburan sekaligus sebagai olahraga yang dapat dijual (Dedy Sumiyarsono, 2002: 1).

Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain. Untuk menjadi seseorang pemain basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket ditunjang pula kondisi fisik yang baik.

Menurut peraturan Perbasi (2000: 15), bola basket adalah permainan yang

dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka, bola dioper, digelindingkan, atau dipantulkan ke segala arah, sesuai dengan peraturan. Gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar dengan baik. Menembak merupakan unsur dasar yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan, jadi teknik dasar menembak harus benar-benar dikuasai oleh pemain basket.

*Shoot Underbasket*merupakan salah satu teknik dasar dalam bola basket yang harus dimiliki dan dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola basket. Karena teknik ini sangat mendukung terhadap teknik yang lain seperti *lay up*. Agar pemain dapat melakukan gerakan *lay up* dengan baik maka harus menguasai teknik *shoot underbasket* dengan baik pula. Teknik *shoot underbasket* adalah salah satu teknik yang paling mudah dilakukan daripada teknik-teknik tembakan yang lain. Karena dilakukan pada jarak yang sngat dekat dengan *ring*. Jika pemain dapat mengasai teknik ini dengan baik maka persentase memasukkan bola ke dalam *ring* lebih besar dari pada teknik menembak yang lain nya.

Menurut Hal Wissel (2000: 67), *shootunderbasket* adalah menembak dari sudut 45 derajat dari setiap arah keranjang. Mulai dengan sikap seimbang pada sudut 45 derajat dengan papan yaitu, jarak antara kotak dan tengah-tengah pada line. Jarak tepi sudut melebar ketika bergerak keluar disebut (45 degree funnel/cerobong 45 derajat). Pada *shoot underbasket* tunjukkan bola pada puncak sudut boks sudut kotak dari papan.

Guna mendapatkan hasil *shoot underbasket* yang baik dibutuhkan kekuatan otot kaki yang bekerja secara terkoordinasi dimulai dari pangkal paha sampai betis yang dapat menghasilkan gerakan daya ledak yang maksimal. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik, (Harsono, 1988: 177). Kekuatan itu sendiri merupakan tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal, Ismaryati (2008:111). Jadi otot akan mencapai kekuatan maksimal bila suatu otot berulang-ulang dilatih secara lebih dari yang biasa dilatihkan pada otot tersebut. Kekuatan otot yang baik akan memberikan sumbangan yang sangat besar bagi tubuh dan teknik yang yang dibutuhkan dalam

melakukan *shoot underbasket*. Bila seorang pemain melakukan *shoot underbasket* maka si penembak akan berusaha mendekati keranjang dengan melakukan loncatan sehingga si penembak akan lebih dekat dan lebih mudah dalam memasukkan bola kekeranjang.

Berdasarkan beberapa faktor di atas tinggi badan merupakan salah satu penunjang dari teknik *shoot underbasket* dalam olahraga bola basket, di mana sasarannya berada di atas kepala maka, tinggi badan sangat menguntungkan. Tinggi badan adalah ukuran yang diukur dari lantai sampai di kepala bagian atas/vertex dalam posisi tegak. Untuk dapat menjangkau *ring basket*, selain dengan mempunyai power tungkai yang baik, akan sangat baik juga bila seorang pemain bola basket mempunyai tinggi badan yang berada di atas rata-rata. Hal tersebut juga dikemukakan oleh Harsono (1988: 40) bahwa memiliki bentuk tubuh yang memiliki badan tinggi akan sangat membantu dalam permainan bola basket karena di mana sasarannya berada di atas kepala, sehingga ketinggian itu sangat menguntungkan.

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul: Hubungan Antara *Power* Tungkai dan Tinggi Badan dengan Kemampuan *Shoot Underbasket* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket MTs Negeri Nglawak Kertosono Kab. Nganjuk.

II. METODE

Ada tiga persyaratan penting dalam mengadakan kegiatan penelitian yaitu: sistematis, berencana, dan mengikuti konsep ilmiah, (Suharsimi Arikunto, 2010: 59).

Sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai, yaitu untuk mengetahui "Hubungan Antara *Power* Tungkai dan Tinggi Badan dengan Kemampuan *Shoot Unberbasket* Pada Siswa Ekstrakulikuler Bola Basket MTs Negeri Nglawak Kertosono Kab. Nganjuk, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi atau mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hubungan antara power tungkai, dan tinggi badan dengan kemampuan *shoot underbasket* dalam permainan bolabasket sebagai berikut:

Adahubungan yang signifikan antara power tungkai dengan kemampuan *shoot underbasket* dalam permaianan bolabasket.

Nilai korelasi sederhana antara power tungkai dengan kemampuan *shoot underbasket* sebesar 0,774. Berdasar pengujian hipotesis hubungan keduanya signifikan, hal ini berarti bahwa power tungkai memberikan sumbangan yang signifikan terhadap kemampuan *shoot underbasket*, sebesar 41,0%. Dalam melakukan *shoot underbasket*, hal terpenting adalah dapat memasukkan bola ke ring atau keranjang, dalam hal ini power tungkai memberikan kontribusi atau sumbangan sebesar 41,0%. Memperhatikan hal ini maka faktor power tungkai tidak dapat dikesampingkan dalam melakukan *shoot underbasket*, dan harus diperhatikan.

Koefisien korelasi yang diperoleh bernilai positif, hal ini berarti bahwa semakin tinggi nilai power tungkai seseorang, maka akan semakin tinggi pula kemampuan *shoot underbasket*nya. Apabila seorang pemain dapat melompat tinggi, maka akan semakin mudah untuk memasukkan bola ke ring.

Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan *shoot underbasket* dalam permaianan bolabasket

Nilai korelasi sederhana antara tinggi badan dengan kemampuan *shoot underbasket* sebesar 0,734. Berdasar pengujian hipotesis hubungan keduanya signifikan, hal ini mempengaruhi sumbangan yang diberikan variabel tinggi badan dengan kemampuan *shoot underbasket*, yakni sebesar 32,3%.

Tinggi badan merupakan ukuran seluruh badan yang diukur adalah dari telapak kaki sampai dengan kepala bagian atas atau *vertex I*. Kemampauan *shoot underbasket* merupakan kemampuan seseorang untuk memasukkan bola ke ring dari bawah ring secara langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tinggi badan berhubungan signifikan dengan kemampuan *shoot underbasket*, dan memberikan kontribusi sebesar 32,3%. Ini berarti semakin tinggi badan seseorang, maka akan semakin tinggi pula kemampuan *shoot underbasket*nya.

Ada hubungan yang signifikan antara power tungkai dan tinggi badan secara bersama-sama dengan kemampuan *shoot underbasket* dalam permainan bolabasket

Nilai korelasi ganda antara power tungkai dan tinggi badan dengan kemampuan *shootunder basket* sebesar 0,856. Korelasi dari kedua variabel bebas secara bersama-sama dengan kemampuan *shoot underbasket* sangat kuat. Berdasar

pengujian hipotesis hubungan dari kedua variabel bebas secara bersama-sama dengan kemampuan *shoot underbasket*signifikan. Sumbangan yang diberikan kedua variabel bebas secara bersama-sama terhadap kemampuan *shoot underbasket* sebesar 73,3%. Sumbangan ini diperoleh dari variabel power tungkai dan tinggi badan, sedangkan sisanya sebesar 27,7% berasal dari variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa power tungkai dan tinggi badan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shoot underbasket*. Sumbangan yang diberikan sangat besar, yaitu sebesar 73,3%, sehingga diharapkan dalam latihan bolabasket, khususnya teknik *shoot underbasket* memperhatikan unsur power tungkai dan tinggi badan seseoran.

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara power tungkai dengan kemampuan *shoot underbasket* sebesar 0,774.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan *shoot underbasket* sebesar 0,734.
3. Secara bersama-sama terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara power tungkai dan tinggi badan dengan kemampuan *shoot underbasket* sebesar 0,856.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ambler Vic. (1982). *Petunjuk Untuk Para Pemain dan Pelatih Bolabasket*. Bandung: CV.Pionner.

Bompa. O. Tudor. (1994). *Theory and Methodologi of Training*. Dubuque, Lowa: Kendal/Hunt Publishing Company.

Burhan Nurdiantoro. (2004). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media.

Dedy Sumiarsono. (2002). *Ketrampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademia Presindo.

_____. (2006). *Ketrampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Hall, Wissel. (1996). *Bola Basket Dengan Program Pemahiran Teknik dan*

Taktik. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.

Henry soselisa. (2001). *Sumbangan keseimbangan, panjang lengan dan kekuatan otot pergelangan tangan terhadap tembakan kaitan pada permainan bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY

Husaini Usman & Purnomo Setiady Akbar. (2006). *Pengantar Statistik*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.

Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Irsyada Machfud. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.

Mohammad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.

Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

PB. PERBASI. (2004). *Peraturan Resmi Bolabasket*. Jakarta: PB PERBASI.

Pearce Evelyn. (2008). *Anatomi dan Fisiologi untuk Para Medis*. Jakarta: Gramedia Pusat Utama.

Rusli Lutan, dkk. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sirodjudin, dkk. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT Grafindo Media Pratama.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. (2004). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Syaifuddin. (1997). *Anatomi Fisiologi*. Jakarta: Kedokteran EGC.

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