JURNAL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN *SHOOT UNDER RING* BOLA BASKET PADA ATLET PUTRA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA NEGERI 1 PAKEL KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017

RELATIONSHIP BETWEEN LEG MUSCLE STRENGTH, MUSCLE STRENGTH OF ARMS AND STOMACH MUSCLE STRENGTH WITH ABILITY TO SHOOT BASKETBALL RING UNDER THE SON EXTRACURRICULAR BASKETBALL ATHLETE SMA NEGERI 1 PAKEL DISTRICT TULUNGAGUNG LESSONS YEAR 2016/2017

Oleh:

PANJI WICAKSONO
NPM. 12.1.01.09.0105

Dibimbing oleh :

1. **Drs. SlametJunaidi, M.Pd**
2. **RuruhAndayani B.,M.Pd**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: **PANJI WICAKSONO**
NPM	: 12.1.01.09.0105
Telepun/HP	: 082353357134
Alamat Surel (Email)	:-
Judul Artikel	: **HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN *SHOOT UNDER RING* BOLA BASKET PADA ATLET PUTRA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA NEGERI 1 PAKEL KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017**
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UN PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl.KH. Ahmad Dahlan 76 Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri,……..
Pembimbing I Drs. Slamet Junaidi, M.Pd NIDN 0015066801	Pembimbing II Ruruh Andayani B.,M.Pd NIDN 0725018205	Yang Menyatakan PanjiWicaksono NPM.12.1.01.09.0105

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SHOOT UNDER RING BOLA BASKET PADA ATLET PUTRA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA NEGERI 1 PAKEL KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017

PANJI WICAKSONO
12.1.01.09.0105
FKIP - Penjaskesrek
panjiokeoke@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Ruruh Andayani B.,M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Shoot Under Ring merupakan suatu tembakan untuk memasukan bola yang dilakukan dari bawah ring. Setiap cabang olahraga membutuhkan dukungan kondisi fisik yang prima untuk peningkatan kemampuannya, demikian juga di dalam *shoot under ring*. Dua unsure komponen kondisi fisik yang dapat mendukung kemampuan *shoot under ring*, yang juga merupakan variable bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot perut.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot perut dengan kemampuan *shoot under ring* bola basket pada atlet putra ekstrakurikuler basket SMAN 1 Pakel kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2014/2015.

Dengan menggunakan teknik penelitian korelasional terdapat 4 variabel dalam penelitian ini yaitu: variabel bebas 1 (X_1) adalah kekuatan otot tungkai, variable bebas 2 (X_2) adalah kekuatan otot lengan, variabel bebas 3 (X_3) adalah kekuatan otot perut,variable terikat (Y) adalah kemampuan *shoot under ring* dan pendekatan penelitian kuantitatif.

Populasi penelitian adalah atlet putra ekstrakurikuler basket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2016/2017 sejumlah 34 siswa. Sebagai sampel diambil 20 atlet putra yang ditentukan melalui teknik purposive sampling.

Pengambilan data penelitan meliputi tes *leg dynamometer* (X_1), tes*push up*(X_2), tes *sit up* (X3) dan tes *shoot under ring* (Y). Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik, diperoleh nilai – nilai sebagai berikut: Korelasi X_1dengan Y (r_y1) = 0,360> r tabel = 0,279 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_1dengan Y= 12,96%. Korelasi X_2dengan Y (r_y2) = 0,636> r tabel = 0,361 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_2 terhadap Y = 40,45%. Korelasi X_1dengan X_2(r_x1 2) = 0,154<r tabel = 0,279 pada tara fsignifikan 5%. Kontribusi X_1 terhadap X_2 = 2,37 %. Korelasi X_1, X_2 dengan Y (R_y 1 2) = 0,688. Kontribusi X_1, X_2 terhadap Y = 47,33%. Diuji dengan statistik F menghasilkan F hitung = 22,98> F tabel 2 : 51 pada taraf signifikan 5% =2,70.

Dari hasil–hasil tersebut dapat disimpulkan: "terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot perut dengan kemampuan *shoot under ring* bola basket pada atlet putra ekstrakurikuler basket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2016/2017".

KATA KUNCI : Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan otot perut ,Kemampuan *Shoot Under Ring* Bola Basket.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga secara rutin kesegaran jasmani dan kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan. Sehingga untuk melakukan kegiatan atau aktifitas olahraga sehari-hari tidak mengalami kelelahan yang berarti. Sekarang sering dijumpai di tengah-tengah masyarakat setiap akhir pekan berbagai macam aktivitas olahraga dilakukan oleh anak-anak remaja sampai orang dewasa dan juga orang lanjut usia. Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktivitas dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani.

Pengajaran pendidikan jasmani mengajarkan kemampuan gerak dalam mengembangkan keterampilan gerak siswa dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa, selain itu untuk mengembangkan minat dan bakat siswa terhadap olahraga dibina melalui ekstrakurikuler olahraga di sekolah demi pencapaian prestasi. Prestasi olahraga hanya dapat dicapai melalui latihan yang teratur, tekun dan tidak mengenal lelah serta disiplin yang tinggi. Dengan demikian bahwa, tercapainya prestasi olahraga tidak begitu mudah saja diraih oleh seseorang tanpa melalui proses yang lama, ketat dan disisplin maupun jadwal latihan yang baku dalam menjalankan program latihan yang baik dari diri sendiri maupun pelatih.

Untuk mencapai prestasi yang gemilau perlu adanya faktor-faktor penentu dan penunjang dalam penyampaian prestasi tersebut. Telah banyak peneliti untuk mendapatkan atau memperoleh informasi tentang berbagai faktor yang berkaitan dengan pencapaian prestasi seorang atlet baik yang bersifat langsung maupun tidak langsung.

Bola basket pada dasarnya diciptakan oleh James Naismith pada tahun 1891, untuk menagtasi kejenuhan para siswa sekolah di Amerika, sehingga bola basket diciptakan dengan konsep sebuah permainan yang dimainkan dengan mengutamakan unsur *"fun and busy"* dan dapat dimainkan secara beregu sehingga banyak siswa yang terlibat. Dengan demikian majunya kebudayaan saat ini semakin banyak unsur yang terkandung didalamnya, yang menjadikan bola basket sebagai salah satu olahraga prestasi yang mempunyai wadah jalur pendidikan, hiburan, amatir maupun profesional.

Selain itu dalam permainan bola basket penguasaan teknik permainan sangat berperan penting terutama penguasaan teknik dasar bola basket. Permainan bola basket tidak hanya ditentukan oleh postur tubuh dari seorang

pemain saja tetapi pemain harus memiliki teknik dasar permainan yang baik agar bisa memenangkan sebuah permainan bola basket.

Teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi sebagai berikut:

1. Teknik memegang bola
2. Teknik mengoper bola (*passing*)
3. Teknik menggiring bola (*dribling*)
4. Teknik menembak (*shooting*)
5. Teknik pivot
6. Teknik lay up

Menurut uraian di atas teknik menembak/*shooting* adalah salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai dengan baik dan benar karena teknik menembak digunakan untuk mencetak angka ke keranjang lawan. Menurut Machfud Irsyada (2000: 14), bahwa sesuai dengan tujuan utama permainan bola basket itu sendiri yaitu memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan cara yang *sportif* sesuai dengan aturan yang telah disepakati. Regu yang dapat mencatat atau mencetak angka (*score*) paling tinggi adalah sebagai pemenang. Oleh sebab itu gerak dasar teknik menembak/*shooting* sangatlah penting untuk dikuasai dengan baik, tapi kita juga tidak bisa mengesampingkan teknik dasar yang lain karena teknik dasar yang lain juga sangat penting untuk dikuasai agar bisa memenangkan pertandingan.

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). *Shooting under ring* sangat efektif untuk mencetak angka ke keranjang lawan karena *shooting* ini dilakukan di bawah *ring* pemain lawan, semakin dekat jarak tembakan maka semakin banyak pula persentase bola tersebut akan masuk.

Mengacu dari masalah-masalah di atas peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan otot lengan terhadap kemamuan *shoot under ring* pada permainan bola basket. Hal ini dikarenakan kekuatan otot tungkai, otot perut dan otot lengan adalah beberapa komponen utama dalam pencapaian hasil yang maksimal. Sesuai dengan judul, "Hubungan antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemamuan *shoot under ring* bola basket pada atlet putra ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Pakel Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017".

II. METODE

A. Teknik dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, dua variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu: Variabel bebas/*Independent Variable* ialah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel dependen atau variabel tak bebas (terikat), (Masyuri dan Zainuddin, 2008: 123).

Dari dua variabel bebas itu diantaranya:

a. Variabel bebas X_1: sebagai variabel bebas X_1 adalah kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan *Leg Dynamometer*.
b. Variabel bebas X_2: sebagai variabel bebas X_2 adalah kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan di ukur dengan menggunakan *push up.*
c. Variabel bebas X_3: sebagai variabel bebas X_3 adalah kekuatan otot perut. Kekuatan otot perut di ukur dengan menggunakan *sit up.*

1. Variabel terikat/*Dependent Variable* adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel dependen, (Masyuri dan Zainuddin, 2008: 123).

Variabel bebas Y: sebagai variabel bebas Y adalah kemampuan *shoot under ring* bola basket.

Apabila ditinjau dari sifat dan tujuannya, penelitian ini termasuk penelitian korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana perbedaan antara faktor yang satu dengan faktor yang lain pada koefisiensi korelasi. Jadi penelitian korelasional menitik beratkan pada hubungan antara variabel bebas (X1), (X2), dan (X3) dengan variabel terikat (Y).Oleh sebab itu yang dicari dalam penelitian ini adalah hubungan antara ketiga variabel tersebut.

B. Teknik Analisis Data

Analisa data yang digunakan dengan cara mengkorelasikan hasil tes dari variabel predikator yang berupa data kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan variabel kriterium yang berupa kemampuan *shoot under ring*. Dalam menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat maka dicari menggunakan *software microsoft office excel*. Selama penelitian ini ada tiga

bagian yang akan dianalisis, yang dimaksud disini adalah diskripsi data dan pengujian hipotesis. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

a. Menyusun data mentah.
b. Menentukan skor terbaik tiap sampel di masing – masing variabel.
c. Menentukan nilai mean setiap variabel, dengan rumus :

1) Mean kekuatan otot tungkai (X_1)

$$Mx_1 = \frac{\sum X_1}{n}$$

2) Mean kekuatan otot lengan (X_2)

$$Mx_2 = \frac{\sum X_2}{n}$$

3) Mean kekuatan otot perut (X_3)

$$Mx_3 = \frac{\sum X_3}{n}$$

4) Mean kemampuan *shoot under ring* (Y)

$$My = \frac{\sum Y}{n}$$

Keterangan :

$\sum X_1$ = jumlah variabel X_1

$\sum X_2$ = jumlah variabel X_2

$\sum X_3$ = jumlah variabel X_3

$\sum Y$ = jumlah variabel Y

n = jumlah sampel yang diteliti

Norma Keputusan

Hasil dari penghitungan koefisien korelasi, selanjutnya dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Kriteria pengujian hipotesis dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Apabila nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel pada taraf signifikan 5%, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak.
2. Apabila nilai r hitung lebih kecil dari nilai r tabel pada taraf signifikan 5%, maka hipotesis alternatif (Ha) ditolak dan hipotesis nihil (Ho) diterima.
3. Apabila hasil dari F hitung lebih besar dari F tabel dengan dk pembilang = k dan dk penyebut = (n – k – 1) pada taraf signifikan 5%, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Data Variabel

1. Deskripsi Data Variabel Bebas

Setelah dilakukan pengambilan data tentang Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan dan Otot Perut Dengan Kemampuan *Shoot Under Ring* Bola basket pada atlet putra ekstrakurikuler basket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017. Maka diperoleh hasil penelitian dengan populasi siswa putra penghitungan deskripsi dengan menggunakan manual sebagai berikut:

a. Kekuatan otot tungkai (X_1)

Pengukuran kekuatan otot tungkaipada atlet putrsa ekstrakurikuler basket SMAN 1 Pakel kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2016/2017 dilakukan dengan *leg dynamometer*, diperoleh dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1

Hasil pengukuran kekuatan otot tungkai (X_1)

Kekuatan otot tungkai (cm)	F	Presentase	Klasifikasi
54 – 55	2	10 %	Baik
52 - 53	1	60 %	Sedang
50 – 51	2 6	30 %	Rendah

Dari tabel di atas diperoleh data bahwa atlet putra extra basket SMA Negeri 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2016/2017 yang memiliki kekuatan otot tungkai rendah sebanyak30%, yang memiliki kekuatan otot tungkai sedang sebanyak 60%, dan yang memiliki kekuatan otot tungkai terbaiksebanyak 10%.

Setelah memperoleh data pengukuran kekuatan otot tungkai siswa putra maka data tersebut dianalisis. Adapun hasil analisis terangkum pada tabel berikut:

Tabel 4.2

Hasil analisis pengukuran kekuatan otot tungkai (X_1)

Variabel	Minimal	Maksimal	Mean	Std. Deviasi
Kekuatan otot tungkai (X_1)	50	54	51,8	7,79

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan otot tungkai atlet putra extrakurikuler basket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2016/2017 adalah 51,8 kg dengan kekuatan otot tungka iminimal 50 kg dan kekuatan otot tungkai maksimal 54 kg serta standar deviasi kekuatan tertinggi adalah 17,37 cm.

b. Kekuatan otot lengan (X_2)

Pengukuran kekuatan otot lengan pada atlet putra

ekstrakurikuler basket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2016/2017 dilakukan dengan cara *push up* selama 30 detik. Adapun diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3
Hasil pengukuran kekuatan otot lengan (X_2)

Kekuatan otot lengan (cm)	**F**	**Presentase**	**Klasifikasi**
27 - 28 25 - 26 23 – 24	4 8 8	20 % 40 % 40 %	Baik Sedang Rendah
∑	**20**	**100%**	

Dari tabel di atas diperoleh data bahwa atlet putra extrakurikuler basket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2016/2017yang memiliki kekuatan otot lengan baik sebanyak 20%, yang memiliki otot lengan sedang sebanyak 40%, dan yang memiliki kekuatan otot lengan yang rendah sebanyak 40%.

Setelah memperoleh data pengukuran kekuatan otot lengan maka data tersebut dianalisis. Adapun hasil analisis terangkum pada tabel berikut:

Tabel 4.4
Hasil analisis pengukuran kekuatan otot lengan (X_2)

Variabel	**Minimal**	**Maksimal**	**Mean**	**Std. Deviasi**
Kekuatan otot lengan (X_2)	23	28	25,85	3.8425

Dari tabel di atas diperoleh data bahwa atlet putra extrakurikuler basket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2016/2017yang memiliki kekuatan otot lengan baik sebanyak 20%, yang memiliki otot lengan sedang sebanyak 40%, dan yang memiliki kekuatan otot lengan yang rendah sebanyak 40%.

Setelah memperoleh data pengukuran kekuatan otot lengan maka data tersebut dianalisis. Adapun hasil analisis terangkum pada tabel berikut:

Tabel 4.4
Hasil analisis pengukuran kekuatan otot lengan (X_2)

Variabel	**Minimal**	**Maksimal**	**Mean**	**Std. Deviasi**
Kekuatan otot lengan (X_2)	23	28	25,85	3.8425

otot lengan minimal 23 dan kekuatan otot lengan maksimal28 , serta standar deviasi kekuatan otot lengan adalah 4,6326.

a. Kekuatan otot perut (X_3)

Pengukuran kekuatan otot lengan pada atlet putra extrakurikuler basket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2016/2017 dilakukan dengan cara *sit up* selama 30 detik. Adapun diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.5
Hasil pengukuran kekuatan otot perut (X_3)

Kekuatan otot perut (cm)	**F**	**Presentase**	**Klasifikasi**
27 - 28 26 - 25 23 - 24	6 1 0 4	30 % 50 % 20 %	Baik Sedang Rendah
∑	**20**	**100%**	

Dari tabel di atas diperoleh data bahwa atlet putra extrakurikuler basket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2016/2017yang memiliki kekuatan otot perut baik sebanyak 30%, yang memiliki otot perut sedang sebanyak 50%, dan yang memiliki kekuatan otot perut yang rendah sebanyak 20%.

B.Hasil Analisis Data

1. Prosedur Analisis Data

Setelah pelaksanaan penelitian dilakukan, maka didapat data mentah hasil penelitian. Data tersebut merupakan hasil pengukuran variabel bebas(kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan perut) dan variabel terikat (kemampuan *shoot under ring*).Setelah data diperoleh dilanjutkan dengan analisis data yang diperoleh dari penelitian.Berhubung dalam data-data tersebut memiliki satuan yang berbeda maka terlebih dahulu data-data tersebut disamakan satuannya dengan menggunakan rumus Z_{score}. Adapun tahapan-tahapannya adalah sebagai berikut:

a. Membuat Tabel Hasil Data Penelitian

Dari hasil penelitian, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.9
Hasil data penelitian X_1 X_2 X_3Y

N0.	X_1	X_2	X_3	Y
1	1.036	517	513	330
2	998	481	494	305

∑	2034	998	1007	635

b. Tabel analisis mean, SD, da Z_{score}

Dari hasil penelitian, diperoleh data awal guna mempermudah proses analisis data. Berikut hasilnya:

2. Hasil Analisis Data

Setelah data penelitian dianalisis sesuai dengan prosedur yang telah dijelaskan sebelumnya maka diperoleh hasil analisis dari penelitian ini.Adapun hasil analisis yang terangkum dalam tabel berikut:

Koefisien Korelasi	r_{hitung}	k determinasi	Uji F
X_1Y	0,360	12,96%	
X_2Y	0,636	40,45%	
X_3Y	0,829	56,78%	
$X_1X_2X_3$	0,174	4,37%	
X_1X_2 X_3Y	0.788	51,33%	22,98

3. Interpretasi Hasil Analisis Data

a. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shoot Under Ring*

Hasil analisis korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *shoot under ring*atlet putra ekstrakurikuler baket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2016/2017 diperoleh hasil r_{hitung} = 0,360 dan koefien determinasi 12,96%.

b. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan *Shoot Under Ring*

Hasil analisis korelasi antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shoot under ring* pada atlet putra ekstrakurikuler basket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2016/2017 diperoleh hasil r_{hitung} = 0,636 dan koefisien determinasi 40,45%.

c. Hubungan Kekuatan Otot perut Dan Kekuatan Otot Lengan

Hasil analisis korelasi hubungan kekuatan otot perut dengankekuatan otot lengan pada atlet putra ekstrakurikuler basket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2016/2017 diperoleh hasil r_{hitung} = 0,829 dan koefisien determinasi 42,37%.

d. Hasil Analisis Korelasi Ganda

Hasil analisis korelasi ganda, yaitu hubungan kekuatan otot tungkai ,kekuatan otot dan

otot perut lengan dengan kemampuan *shoot under ring* pada atlet putra ektrakurikuler basket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2016/2017 diperoleh hasil r_{hitung} = 0,688, koefisien determinasi 47,33%.

e. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan dengan Kekuatan otot perut dengan Kemampuan *Shoot Under Ring*

Hasil analisis korelasi kekuatan otot tungkai dankekuatan otot lengan dengan kemampuan *shoot under ring* pada atlet putra ekstrakurikuler basket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2016/2017 dengan uji F diperoleh hasil F_{hitung} = 24,98.

Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *shoot under ring* bola basket padaatlet putra ekstrakurikuler basket SMAN1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2016/2017. Hal tersebut dibuktikan dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% yaitu dengan nilai 0,3600.
2. Terdapat hubungan yang s antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shoot under ring* bola basket padaatlet putra ekstrakurikuler basket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2016/2017. Hal tersebut dibuktikan dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% yaitu dengan nilai 0,6361.
3. Terdapat hubungan yang antara kekuatan otot perut dengan kemampuan *shoot under ring* bola basket atlet putra ekstrakurikuler basket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2016/2017.Hal tersebut dibuktikan dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% yaitu dengan nilai 0,8421.
4. Konstribusi kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan dan otot perut dengan kemampuan *shoot under ring* bola basket padaatlet putra ekstrakurikuler basket SMAN 1 Pakel Kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2016/2017sebesar 12,96% kekeutan otot tungkai, kekuatan otot lengan

dan otot perut 45,45% sisanya dipengaruhi faktor lain.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Dedi Sumiyarsono. 2002. *Ketrampilan Bola Basket.* Yogjakarta: UNY

FIBA. 20010. *Peraturan Permainan Bolabasket*. Jakarta: Perbasi

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psicologis dalam Coaching.* Semarang: IKIP.

Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud

Kemenegpora dan Departemen PU. 2000. *Prasarana olahraga sederhana*. Jakarta: Kemenegpora dan departemen PU

Kosasih, Engkos. 1983. *Olahraga Teknik dan Program Latihan.* Jakarta:Akemedia Presinda.

Machfud Irsyada. 2000. *Bola Basket.* Jakarata: Depdikbud

M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik*

dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud

Nugroho Hadi. 2005. *hubungan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil tembakan bebas dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler sma 1 kendal tahun pelajaran 2004 / 2005*. Skripsi. IKIP: Semarang

Nurhasan. (2007). *Penilaian Pembelajaran Penjas.* Jakarta: Universitas Terbuka.
Setiadi. 2007.

Sudarminto. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.

Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penlitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: PT Rineka Cipta

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

Wissel Hal. 1996. *Bola Basket.* Jakarta: Raja Grafindo