JURNAL

PREDIKSI TINGGI BADAN, BERAT BADAN, POWER OTOT TUNGKAI, POWER OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA TANGAN DAN FLEKSIBILITAS TOGOK TERHADAP KETEPATAN JUMP SHOOT BOLA BASKET PADA MAHASISWA UKM UN PGRI KEDIRI TAHUN 2016-2017

Oleh:
NANANG SEMINAR EFENDI
14.0.06.01.0071

PROGRAM PASCASARJANA

MAGISTER KEGURUAN OLAHRAGA

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

Tesis Oleh:

NANANG SEMINAR EFENDI
NPM: 14.0.06.01.0071

Judul:

PREDIKSI TINGGI BADAN, BERAT BADAN, POWER OTOT TUNGKAI, POWER OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA TANGAN DAN FLEKSIBILITAS TOGOK TERHADAP KETEPATAN JUMP SHOOT BOLA BASKET PADA MAHASISWA UKM UN PGRI KEDIRI TAHUN 2016 – 2017

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Tesis
Program Studi Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana UN PGRI Kediri

Tanggal : 6 JULY 2017

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. H. Sugiono, M. M	Dr. Rr. Forijati, M.M
NIDN. 0014015706	NIDN. 00280016701

ii

TesisOleh:

NANANG SEMINAR EFENDI
NPM. 14.0.06.01.0071

Judul
PREDIKSI TINGGI BADAN, BERAT BADAN, POWER OTOT TUNGKAI, POWER OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA TANGAN DAN FLEKSIBILITAS TOGOK TERHADAP KETEPATAN JUMP SHOOT BOLABASKET PADA MAHASISWA UKM UN PGRI KEDIRI TAHUN 2016–2017

Telah di pertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tesis
Program Studi Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana UN PGRI Kediri
PadaTanggal : 11 Agustus 2017

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PanitiaPenguji :

Ketua	: Prof .Dr. H. Sugiono, M.M	
Sekertaris	: Dr. Atrup, M.Pd. MM	
Penguji I	: Dr. H. M. Anas, S.E.,M.Si.,Ak.,C.A	
Penguji II	: Dr. Rr. Forijati, M.M	

Mengetahui,
Direktur

Dr. Rr. Forijati, M.M
NIDN.00280016701

iii

Prediksi Tinggi Badan, Berat Badan, Power Otot Tungkai, P]ower Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Fleksibilitas Togok Terhadap Ketepatan Jump Shoot Bola basket Pada Mahasiswa UKM UN PGRI Kediri Tahun 2016-2017

Nanang Seminar Efendi
14.0.06.01.0071
Prodi Magister Keguruan Olahraga
Nanang09efendi@yahoo.co.id
Prof. Dr. H. Sugiono, M.M.dan Dr. Rr. Forijati, M.M.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Nanang Seminar Efendi: Prediksi Tinggi Badan, Berat Badan, Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Fleksibilitas Togok terhadap Ketepatan Jump Shoot Bola Basket pada Mahasiswa UKM UN PGRI Kediri Tahun 2016-2017, Tesis, Magister Keguruan Olahraga UN PGRI Kediri, 2017.

Mencapai prestasi olahraga tidak dapat dilakukan dengan instan, harus di lakukan secara bertahap dan berkesinambungan yang membutuhkan kelengkapan fisik, teknik, strategi dan aspek yang menunjang agar mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan kebenaran tentang kemampuan antropometri dan kondisi fisik dalam memprediksi ketepatan *jump shoot* bola basket.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa UKM bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri, jumlah sampel 20 mahasiswa. Variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu antropometri yang meliputi tinggi badan, berat badan dan kondisi fisik yang meliputi *power* otot tungkai, *power* otot lengan, koordinasi mata tangan dan fleksibilitas togok dengan satu variabel terikat yaitu ketepatan *jump shoot* bola basket. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi regresi dengan melakukan pengujian prasaratuji normalitas dan linieritas. Sedangkan uji hipotesis menggunakan analisis regresi dan korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari segi antropometri (tinggi badan, berat badan) dan kondisi fisik (*power* otot tungkai, *power* otot lengan, koordinasi mata tangan, fleksibilitas togok) memprediksi secara bersama-sama hasil ketepatan *jump shoot* bola basket terjadi peningkatan sebesar 0,552 setiap 1 cm pada variable tinggi badan, peningkatan sebesar 0,380 setiap 1 kg penurunan variable berat badan, peningkatan sebesar 0,262 setiap 1 angka untuk variable *power* otot tungkai, peningkatan sebesar 0,332 setiap 1 angka untuk variabel *power* otot lengan, peningkatan 0,247 setiap 1 angka untuk variabel koordinasi mata tangan dan peningkatan 0,301 setiap 1 angka untuk variabel fleksibilitas togok.

Kesimpulannya, berdasarkan penelitian yaitu adanya korelasi dan dapat diprediksi dari faktor tinggi badan, berat badan, *power* otot tungkai, *power* otot lengan, koordinasi mata tangan dan fleksibilitas togok terhadap hasil dari ketepatan *jump shoot*. Dosen atau pelatih diharapkan selalu memperhatikan unsur antropometri tinggi badan dan berat badan dalam memilih atlet basket. Dan untuk kondisi fisik di mulai dari *power* otot tungkai, *power* otot lengan, koordinasi mata tangan dan flesibilitas togok.

Kata Kunci : anthropometri, kondisi fisik, prediksi ketepatan jump shoot bola basket

I. LATAR BELAKANG

II. Pembangunan dalam bidang olahraga merupakan bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dari pembangunan secara keseluruhan. Olahraga merupakan arena untuk menggali dan mengembangkan potensi manusia itu sendiri untuk berprestasi dalam bidang olahraga. Mengembangkan potensi manusia untuk berprestasi dalam bidang olahraga bukanlah suatu hal yang gampang, karena manusia merupakan suatu sistem yang unik dan memiliki kelebihan dan keterbatasan untuk dikembangkan, tetapi prestasi juga sangat dipengaruhi oleh komponen dari luar manusia itu sendiri.

III. Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan teknik yang efektif dan efisien dengan tinjau oleh fisik yang baik.

IV. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan

kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, olahraga beladiri, dan lain-lain. Ilmu keolahragaan merupakan ilmu terapan yang lintas disiplin antar ilmu yang terkait dan relevan, maka dalam pelaksanaan pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi yang optimal atau maksimal, perlu ditangani secara komprehensif dan terpadu.

V. Menurut pandangan teori dari Maksum (2012: 170)"mendefinisikan olahraga sebagai aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri dan memiliki kompleksitas organisasi"

VI. Mengingat sangat kompleks masalah pembinaan olahraga prestasi, maka strategi pembinaan olahraga ini perlu ditangani secara professional, baik dalam manajemen maupun dalam keilmuanya. Setiap cabang olahraga seperti permaianan sepak bola, bola basket, renang, atletik memiliki sistem, strategi dan metode pelatihan fisik yang berbeda untuk mencapai dan meningkatkan prestasi olahraga. Perbedaan pelatihan fisik ini dapat dilihat dari perbedaan gerakan-gerakan pada setiap cabang olahraga tersebut seperti halnya cabang olahraga bola basket. Bola basket dianggap sebagai olahraga unik karena

diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar disebuah perguruan tinggi untuk para siswa professional di YNCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen). Di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan diruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang dimainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai permainan bola basket pada 15 Desember 1891 (Kurniawan, 2012: 55).

II. METODE

Variabel merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan kegiatan penelitian. Karena variabel penelitian merupakan faktor penentu berhasil atau tidaknya dari suatu penelitian tersebut. Penentuan metode yang tepat merupakan tindakan yang kemungkinan dapat menghindari timbulnya penyimpangan dalam penelitian, sehingga mendapatkan atau memperoleh kebenaran secara objektif serta dapat dipertanggung jawabkan.

Judul penelitian ini adalah "Prediksi Tinggi Badan, Berat Badan, *Power* Otot Tungkai, *Power* Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Fleksibilitas Togok terhadap Ketepatan *Jump Shoot* Bola Basket pada Mahasiswa UKM UN PGRI Kediri Tahun 2016-2017"**.** Penelitian ini menggunakan dua variabel, yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan memberikan kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan tinggi badan terhadap ketepatan *jump shoot* bola basket sebesar 0,647. Setiap peningkatan 1 cm pada variabel tinggi badan maka akan terjadi peningkatan sebesar 0,218 pada hasil *jump shoot* bola basket (satuan meter), yang mempunyai arti terjadi peningkatan pada variabel hasil dari ketepatan jump shoot.
2. Ada hubungan berat badan terhadap ketepatan *jump shoot* bola basket sebesar 0,517. Setiap penambahan 1 kg pada variabel berat badan maka akan terjadi penambahan nilai skor sebesar 0,098 pada hasil *jump shoot* bola basket (satuan skor), yang mempunyai arti terjadi peningkatan pada variabel hasil dari ketepatan jump shoot.
3. Ada hubungan antara seluruh komponen anthropometri (tinggi badan dan berat badan) dengan hasil jump shoot sebesar 0,744. Anthropometri secara bersama-sama memprediksi hasil jump shoot sebesar 0,187 setiap 1 cm pada peningkatan variabel tinggi badan, peningkatan waktu sebesar 0,072 untuk penurunan 1 kg pada variabel berat badan. Hal ini menunjukan perubahan hasil jump shoot atas perubahan seluruh variabel anthropometri (tinggi badan dan berat badan) secara bersama-sama.
4. Ada hubungan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *jump shoot* bola basket sebesar 0,803. Setiap peningkatan atau kenaikan 1 angka pada variabel *power* otot tungkai maka akan terjadi penambahan nilai skor sebesar 0,218 pada hasil *jump shoot* bola basket (satuan skor), yang mempunyai arti terjadi peningkatan variabel hasil dari ketepatan *jump shoot*.
5. Ada hubungan *power* otot lengan terhadap ketepatan *jump shoot* bola basket sebesar 0,761. Setiap peningkatan 1 angka pada variabel *power* otot lengan maka akan terjadi penambahan nilai sebesar 0,134 pada hasil *jump shoot* bola basket (satuan skor), yang mempunyai arti terjadi peningkatan variabel hasil dari ketepatan *jump shoot*.
6. Ada hubungan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *jump shoot* bola basket sebesar 0,763. Setiap peningkatan 1 angka pada variabel koordinasi mata tangan maka akan terjadi penambahan nilai sebesar 1,119 pada hasil *jump shoot* bola basket (satuan skor), yang mempunyai arti terjadi peningkatan variabel hasil dari ketepatan *jump shoot*.

7. Ada hubungan fleksibilitas togok terhadap ketepatan jump shoot bola basket sebesar 0,499. Setiap peningkatan 1 angka pada variabel fleksibilitas togok maka akan terjadi penambahan nilai sebesar 0,156 pada hasil *jump shoot* bola basket (satuan skor), yang mempunyai arti terjadi peningkatan variabel hasil dari ketepatan *jump shoot*.
8. Ada hubungan antara seluruh komponen kondisi fisik (power otot tungkai, power otot lengan, koordinasi mata tangan, fleksibilitas togok) dengan hasil *jump shoot* bola basket sebesar 0,988. Kondisi fisik secara bersama-sama memprediksi hasil *jump shoot* bola basket, maka terjadi peningkatan waktu sebesar 0,044 setiap 1 angka peningkatan pada variabel *power* otot tungkai, peningkatan waktu sebesar 0,092 untuk peningkatan 1 angka pada variabel *power* otot lengan, peningkatan waktu sebesar 0,363 untuk peningkatan 1 angka pada variabel koordinasi mata tangan, peningkatan waktu sebesar 0,128 untuk peningkatan 1 angka pada variabel fleksibilitas togok.

DAFTAR PUSTAKA

Kurniawan, Feri. 2012. *Buku pintar pengetahuan olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara

Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Amber, Vic. 2009. *Petunjuk Untuk Pelatihdan Pemain Bola Basket*. Bandung : Pionir Jaya.

Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Effhar&Dahara Prize Offset.

Bakir, Suyoto dan Suriyanto. 2009. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Tangerang : Karisma Publishing Group.

Bompa, T.O. 2009. *Periodezation Theory and Methodology of Training.* Illions: Kendal Hunt Pubhlishing Company.

Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media.

Sudarwati, Lilik. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*; Terjemahan Arif Furqon. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.

David, Gallahue, L, & John, Ozmun, C. 1998. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolencents, Adult*

Djoko Pekik Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.

Emzir. 2008. *Meodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

FIBA Central Board. 2008. *Official Basketball Rules.* Beijing, People's Replubic of China.

Pate R, McClenaghan, M.B., & Rottela, Robert. 1993, *Secientific*

Foundation of Coaching (Terjemahan Kasiyo Dwijoyonoto). Semarang: IKIP Semarang Press.

Ghozali, I. 2009. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang. Universitas Diponegoro Press.

Hall, Wissel. 1998. *Bola Basket.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Hamidsyah, Noer. 1996. *Ilmu Kepelatihan Lnjut.* Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Hatmisari, Dwi. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes*. Jakarta.Hatmisari, Dwi. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes*. Jakarta.

Syaifuddin. 2012. *Atlas Berwarna Tiga Bahasa Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.

Atmanegara, Doni. 2017. *Faktor Anthropometri Kondisi Fisik dan Ketepatan Shooting Three Point Bola basket Putra SMAN 4 Kota Lubuklinggau*. Thesis, UNS. https://eprints.uns.ac.id/id/eprint/32202

Ismaryanti. 2008. *Tesdan Pengukuran Olahraga. Surakarta*: UNS Pres.

Malina, Robert R. Cloude Bouchard dan Oded Bar-Or. 2004. *Growth, Maturation and Fhysical Activity, 2nd ed*. Champaign: Human Kinestics Publisher, Inc.

Michael, After, J. 1996. 300 *Teknik Peregangan Olahraga*. Terjemahan Jamal Habib. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Syaifullah, Hanif. 2015. *Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Ketepatan Jump Shoot dalam Permainan Bola basket*. Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.

Armi Putra. 2012. *Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Jump Shoot Cabang Olahraga Bola basket*, Universitas Yogyakarta.

Pasau, Anwar, M. 1988. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik*, FPOK-IKIP Ujung Pandang.

Ahmad, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta : Era Intermedia.

Prusak, Keven A. 2007. *Permainan Bola Basket*, Terjemahan Arif Furqon. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.

Rahmadini, 2007, *Ilmu Otot Umum*. Jakarta: FK UI.

Maksum. 2007. *Tes dan Pengukuran*. Surabaya: University Press.

Santoso, Singgih. 2012. *Aplikasi SPSS pada Statistik Multivariat*. Jakarta: PT Elex Komputindo.

Baroroh. 2009. *Analisis Multivariate* . Jakarta: Elex Media Komputindo.

Sarumpet. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen dikti Proyek Tenaga Pendidikan.

Wilkens, Lenny. 1994. 52 *Weck Basketball Program Trening*. Human Kinetics.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Winarno, M.E. 2011. *Metode Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. Malang*: Media Cakrawala Utama Press.