ARTIKEL

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA dan TANGAN DAN KEKUATAN OTOT BAHU TERHADAP HASIL TEMBAKAN BEBAS PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMPN 1 TRENGGALEK TAHUN AJARAN 2017/2018

RELATIONSHIP OF ARMY MUSCLE STRENGTH, EYE AND HAND COORDINATION AND STRENGTH OF MUSCLE SHOULDER ON SHOOTING RESULTS FREE TO STUDENTS WHO FOLLOW EXTRACURRICULARS BASKETBALL BALL IN TRENGGALEK PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL 1 ACADEMIC YEAR 2017/2018

Oleh:

ARY BUDI SASONGKO
13.1.01.09.0193

Dibimbing oleh:

1. Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or
2. Weda, M.Pd.

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	:	Ary Budi Sasongko
NPM	:	13.1.01.09.0193
Telepon/HP	:	081234106765
Alamat Surel	:	arysasongko93@gmail.com
Judul Artikel	:	Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata dan Tangan Dan Kekuatan Otot Bahu Terhadap Hasil Tembakan Bebas Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMPN 1 Trenggalek Tahun Ajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi	:	FKIP/ PENJASKESREK
Nama Perguruann Tinggi	:	UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	:	Kampus 1 Jl.K. Achmad Dahlann No.76 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 bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 07 Agustus 2018
Pembimbing I Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or NIDN. 0711038802	Pembimbing II Weda, M.Pd. NIDN.0721088702	Penulis, Ary Budi Sasongko NPM : 13.1.01.09.0193

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA dan TANGAN DAN KEKUATAN OTOT BAHU TERHADAP HASIL TEMBAKAN BEBAS PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMPN 1 TRENGGALEK TAHUN AJARAN 2017/2018

Ary Budi Sasongko
13.1.01.09.0193
FKIP-PENJASKESREK
arysasongko93@gmail.com

Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or[1] dan Weda, M.Pd[2]

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata dan tangan dan kekuatan otot bahu dengan hasil tembakan bebas permainan bola basket pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Trenggalek.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, dengan menggunakan teknik *deskriptif* analisis. Populasi dalam penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Trenggalek sejumlah 35 siswa. Sampel dalam penelitian yang digunakan seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yaitu sebanyak 35 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: "Ada Hubungan antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, dan kekuatan otot bahu dengan tembakan bebas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN 1 Trenggalek". Hal ini dilihat dari hasil analisis menunjukkan bahwa nilai F_{hitung} sebesar = 8,072 >F_{tabel} = 2,88 dengan nilai sig. 0,000 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau Ha diterima. Berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, dan kekuatan otot bahu dengan tembakan bebas.

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini disarankan bahwa:1) hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket tentunya yang berkaitan dengan teknik tembakan bebas dari berbagai unsur yang mendukung diantaranya otot lengan, koordinasi mata tangan, dan kekuatan otot bahu agar lebih maksimal. 2) Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan guru penjas untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih guna meningkatkan tembakan bebas dengan berbagai teknik-teknik diantaranya otot lengan, koordinasi mata tangan, dan kekuatan otot bahu sehingga pencapaian prestasi dapat tercapai secara maksimal.

Kata kunci: Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata dan Tangan, Kekuatan Otot Bahu, dan Hasil Tembakan Bebas.

I. LATAR BELAKANG

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang digemari oleh orang banyak, baik pelajar, mahasiswa, maupun masyarakat. Selain untuk tujuan kesegaran jasmani, permainan bola basket ini mempunyai nilai-nilai yang bermanfaat baik secara fisik maupun sosial.

Menurut Kosasih (2013:2), "Bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatihkan saat mengembangkan serta melatih *skill* individu pemain, fisik, emosi dan team balance, baik dalam posisi *defense* maupun *offense"*. Sedangkan menurut Sumiyarsono (2012:1), "Permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan dan mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin (ke keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap (*passing*), menggiring (*dribble*) dan menembak (*shooting*)".

Teknik dasar dan keterampilan itu adalah mengoper (*passing*), menggiring bola (*dribbling ball*), memoros (*pivot*), menembak (*shooting*), dan tembakan melayang (*lay-up*).

Menurut Amber (2016: 11)

> Keterampilan terpenting dalam permainan bola basket ini ialah kemampuan untuk *shooting* atau menembakkan bola ke dalam jala keranjang. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu, memasukkan bola ke dalam jala juga merupakan inti dari strategi permainan bola basket ini.

Dalam permainan bola basket menembak (*shooting*) adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan dalam bola basket (Hall, 2011: 47). Ada beberapa unsur komponen fisik terpenting dalam melakukan tembakan yang ada pada daya ledak yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot lengan. Unsur-unsur yang mempengaruhi kemampuan melakukan tembakan pada saat permainan bola basket di antaranya adalah koordinasi mata tangan. Koordinasi mata tangan adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata tangan dalam sebuah gerakan yang terkontrol (Sridadi, 2014:4). Koordinasi mata tangan berperan dalam menembak pada permainan bola basket terutama pada saat penembak melihat ring, untuk selanjutnya melepaskan bola ke arah ring basket.

Selain koordinasi komponen kondisi fisik dasar lainnya, yaitu keku-

atan otot bahu. Menurut M. Sajoto (2015: 8) kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan kekuatan otot bahu adalah kemampuan sekelompok otot pada lengan bahu untuk menerima beban maksimal dalam waktu yang relatif singkat saat melakukan tembakan bebas. Dengan demikian kekuatan otot bahu memiliki kontribusi yang besar terhadap keberhasilan pemain saat melakukan tembakan bebas.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di lapangan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Trenggalek, kemampuan menembak siswa dalam permainan bola basket masih belum sesuai dengan gaya permainan mereka yang sangat cepat. Sehingga kekuatan otot lengan dan kekuatan otot bahu dalam permainan kurang terkontrol, dan siswa juga kurang mampu dalam mengkoordinasi mata tangan sehingga dalam melakukan tembakan bebas bola sering meleset dari ring. Padahal dalam pertandingan bola basket banyak sekali peluang untuk menghasilkan point lewat tembakan, namun beberapa peluang ini kurang bisa dimanfaatkan sebaik mungkin dikarenakan tembakan yang kurang akurat. Oleh karena itu penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui "Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata dan Tangan Dan Kekuatan Otot Bahu Terhadap Hasil Tembakan Bebas Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN 1 Trenggalek Tahun Ajaran 2017/2018".

II. METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penelitian yang bersifat *deskriptif* analisis. Pendekatan yang digunakan adalah teknik korelasi. Menurut Gay dalam Sukardi (2012: 166) menyatakan bahwa; penelitian korelasi merupakan salah satu bagian penelitian *ex-post facto* karena biasanya peneliti tidak memanipulasi keadaan variabel yang ada dan lang-sung mencari keberadaan hubungan dan tingkat hubungan variabel yang direfleksikan dalam koefisien korelasi. Penelitian dilaksanakan di lapangan bola basket di SMPN 1 Trenggalek, pada bulan Januari 2018 s.d. Juni 2018.

Dalam penelitian ini subyek populasinya adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di

SMPN 1 Trenggalek sejumlah 35 siswa, teknik sampel yang digunakan dalam penelitian adalah total sampling, karena sampel diambil dari seluruh populasi. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 35 siswa. Menurut Arikunto (2012:174-175) apabila populasi penelitian berjumlah kurang dari 100 maka sampel yang di ambil adalah semuanya, namun apabila populasi penelitian berjumlah lebih dari 100 maka sampel dapat diambil antara 10-15% atau 20% atau lebih. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah tes dan pengukuran.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil Penelitian

1. Hubungan kekuatan otot lengan dengan tembakan bebas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN 1 Trenggalek. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh F_{hitung} = 19,040 dengan F_{tabel} tingkat signifikan 5% pada df = 34 sebesar 2,88. Jadi $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan sig. 0,000 < 0,05, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, dan besarnya sumbangan variabel kekuatan otot lengan yang diberikan sebesar 36,6% terhadap keberhasilan tembakan bebas. Sedangkan sisanya 63,4% ditentukan oleh variabel lain selain kekuatan otot lengan.
2. Hubungan koordinasi mata tangan dengan tembakan bebas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN 1 Trenggalek. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh F_{hitung}= 25,020 dengan F_{tabel} tingkat signifikan 5% df = 34 sebesar 2,88. Jadi $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan sig. 0,000 < 0,05, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, dan besarnya sumbangan variabel koordinasi mata tangan yang diberikan sebesar 43,1% terhadap keberhasilan tembakan bebas. Sedangkan sisanya 56,9% ditentukan oleh variabel lain selain koordinasi mata tangan.
3. Hubungan kekuatan otot bahu dengan tembakan bebas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN 1 Trenggalek. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh F_{tabel} = 24,760 dengan F_{tabel} tingkat signifikan 5% df = 34 sebesar 2,88. Jadi $F_{hitung} > F_{tabel}$

dengan sig. 0,000 < 0,05, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, dan besarnya sumbangan variabel kekuatan otot bahu yang diberikan sebesar 42,9% terhadap keberhasilan tembakan bebas. Sedangkan sisanya 57,1% ditentukan oleh variabel lain selain kekuatan otot bahu.

4. Hubungan antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, dan kekuatan otot bahu dengan tembakan bebas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN 1 Trenggalek. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil analisis uji-F pada F_{tabel} dengan df (35-1 = 34 diperoleh nilai F_{tabel} sebesar 2,88 (taraf signifikan 5%). Dari hasil uji-F diperoleh nilai F_{hitung} = 8,072 > F_{tabel} = 2,88 dengan sig. 0,000 < 0,05, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Kesimpulan

1. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan tembakan bebas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN 1 Trenggalek.
2. Ada hubungan antara koordinasi mata tangan dengan tembakan bebas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN 1 Trenggalek.
3. Ada hubungan antara kekuatan otot bahu dengan tembakan bebas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN 1 Trenggalek.
4. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, dan kekuatan otot bahu dengan tembakan bebas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN 1 Trenggalek.

IV. PENUTUP

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat dituliskan implikasi sebagai berikut.

Secara teoritis bahwa penelitian ini ingin membuktikan bahwa kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, dan kekuatan otot bahu mempunyai hubungan erat dengan tembakan bebas pada permainan bola basket. Sehingga diharapkan dapat membantu dalam menentukan bentuk latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan tembakan bebas pada permainan bola basket melalui berbagai unsur diantaranya: kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, dan kekuatan otot bahu dan sebagainya.

V. DAFTAR PUSTAKA

Amber, V. 2016. *Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.

Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Pratek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Hall, Wissel. 2011. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Kosasih, Danny. 2013. *Optimalisasi Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Grasindo.

Sajoto. 2015. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.

Sridadi. 2014. *Teknik Pengukuran dan Penilaian*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press.

Sukardi. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Sumiyarsono, Dedy. 2012. *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.