ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETERAMPILAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA SISWA PUTRA EKTRAKURIKULER SMAN 1 TANJUNGANOM

Oleh :

DWIKI DEA ASRIZAL
14.1.01.09.0008

Dibimbing Oleh :

1. **Drs. SETYO HARMONO, M. Pd**
2. **MOH. NURKHOLIS, M.Or.**

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:

Nama Lengkap	:	Dwiki Dea Asrizal
NPM	:	14.1.01.09.0008
Telepon/HP	:	081333807517
Alamat Surel (e-mail)	:	Dwikidea23@gmail.com
Judul Artikel	:	Hubungan antara daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan keterampilan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa putra ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom
Fakultas – Program Studi	:	FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	:	Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	:	Jl. KH. Achmad Dahlan No. 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 ketidak sesuaian 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. Setyo Harmono, M.Pd NIDN. 0727095801	Pembimbing II, Moh. Nurkholis, M.Or. NIDN. 0725048802	Penulis, Dwiki Dea Asrizal NPM: 14.1.01.09.0008

HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETERAMPILAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMAN 1 TANJUNGANOM

DWIKI DEA ASRIZAL
14.1.01.09.0008
FKIP – Penjaskesrek
Email : dwikidea23@gmail.com
Drs. Setyo Harmono, M.Pd[1] dan Moh. Nurkholis, M.Or.[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

DWIKI DEA A: Hubungan antara Daya tahan Otot Lengan, Kekuatan Otot tungkai dan Keseimbangan dengan Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Bolabasket pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom, Skripsi, Pendidikan Jasmani Jesehatan Rekreasi, FKIP UN PGRI Kediri, 2018.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang dilakukan penulis di SMAN 1 Tanjunganom. Prestasi yang dicapai akhir-akhir ini kurang membaik terutama dalam bidang prestasi bolabasket. Pada praktek dilapangan, dimana kurang prestasinya siswa dalam permainan bolabasket, lemahnya siswa dalam melakukan gerakan *shooting*, dan tidak adanya koordinasi daya tahan otot lengan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan, dalam melakukan *shooting* pada permainan bolabasket.Permasalahan penelitian ini adalah Adakah hubungan antara daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan keterampilan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa putra ekstrakurikuler? Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subyek penelitian ini mua siswa putra extrakurikuler bolabasket SMAN 1 Tanjunganom yang berjumlah 20 atlet. Penelitian ini menggunakan test dan pengukuran dengan *leg dynamometer, push up*, *stork stand, lay-up shoot.* Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan ada hubungan yang positif dan signifikan antara daya tahan otot lengan dengan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler, ada hubungan yang positif dan signifikan antara daya tahan otot tungkai dengan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler, ada hubungan yang positif dan signifikan antara keseimbangan dengan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler. Berdasarkan kesimpulan maka secara khusus kepada para siswa-siswi, pembina ekstrakurikuler serta secara umum kepada pelaku olahraga bolabasket bahwa agar memiliki kemampuan *shooting* dengan baik perlu memperhatikan faktor daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan sehingga dalam latihan agar memperhatikan ketiga faktor tersebut. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

Kata kunci: Daya Tahan, Kekuatan, Otot, Bolabasket.

I. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap manusia. seperti masyarakat di negara-negara lain, masyarakat di Indonesia menggembari berbagai macam cabang olahraga, ada olahraga perorangan atau olahraga kelompok. Melalui olahraga bisa juga mendapatkan sebuah prestasi dan juga bisa untuk menjaga kebugaran tubuh. untuk saat ini olahraga yang sangat populer dikalangan sekolah dasar

sampai perguruan. olahraga permaianan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari dan sangat dikenal oleh masyarakat Indonesia. hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang memainkannya, baik masyarakat diwilayah perkotaan maupun wilayah perdesaan. permaian bolabasket juga bisa kita menjadikan sebuah hobi dan juga bisa membuahkan prestasi. Permainan bolabasket adalah permainan yang dimainkan dengan tangan, dalam arti bola selalu dimainkan dari tangan ke tangan pemain dalam satu regu. Bolabasket memiliki gerakan yang lengkap, seperti gerakan kaki pada saat berlari dan gerakan tangan pada saat menggiring bola, mengumpan bola, menangkap dan menembak bola ke keranjang atau ring lawan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang dilakukan penulis di SMAN 1 Tanjunganom. Karena sekolah ini sering menjuarai jenis pertandingan antar sekolah seperti perlombaan akademik maupun non akademik. Akan tetapi menurut informasi dari bidang studi pendidikan jasmani di SMAN 1 Tanjunganom. Prestasi yang dicapai akhir-akhir ini kurang membaik terutama dalam bidang prestasi bolabasket. Bolabasket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Berdasarkan defInisi tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pertandingan bolabasket adalah permainan yang mempertandingkan dua tim yang masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain. Tujuan dari permainan ini adalah mencetak angka dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan mencetak angka Hendra Mashuri, (2017: 1).

Permainan bolabasket termasuk jenis permainan yang kompleks tekniknya. Artinya tekniknya terdiri dari gabungan unsur-unsur teknik yang terkoordinir rapi, sehingga dapat bermain dengan baik. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam permainan bolabasket diperlukan hasil belajar permainan bolabasket seperti: teknik dasar menangkap bola (*catching*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar mengoper bola (*passing*), serta teknik dasar menembak (*shooting*), Teknik operan setinggi dada (*Chest Pass*), Teknik operan pantul (*Bounce pass*), Teknik operan diatas kepala (*Overhead pass*), dan lain-lain (Nuril Ahmadi 2007).

peneliti akan menggunakan teknik dasar *shooting* dan memakai *lay-up shoot,* Menurut Hal Wissel (2012: 99) menyatakan bahwa *lay-up shot is used near the basket after a cut or drive.* Hal ini berarti tembakan *lay-up* digunakan ketika dekat dengan keranjang setelah melakukan *cutting* atau *drive.* Langkah sebelum melakukan *lay-up* adalah harus melangkah pendek sehingga dapat dengan cepat melakukan lompatan. Angkat setinggi mungkin bola dengan lengan harus lurus ke atas mendekati keranjang.

Lay-up merupakan tembakan yang paling mudah dilakukan dalam bolabasket, namun tembakan ini tidak semudah yang dipikirkan. Keberhasilan *lay-up* membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. Biasanya *lay-up* dilakukan dengan bantuan papan, meskipun terkadang tanpa bantuan papan.

Gerakan *lay-up* diharuskan meloncat dengan menggunakan salah satu kaki, biasanya dengan kaki kiri atau kaki kanan yang disesuaikan dengan posisi pemain. Biasanya pada sisi kiri lapangan atau *ring* bolabasket, pemain menggunakan kaki kiri sebagai tumpuan loncatan saat menembak, begitu juga sebaliknya. Untuk melakukan *lay-up* dengan baik, posisikan tubuh dengan arah satu langkah dari keranjang bolabasket. Posisikan lengan setinggi-tingginya dan tekuk lengan yang akan melakukan *shooting* sampai membentuk sudut 90 derajat sehingga lengan tersebut membentuk huruf L, posisikan bola pada telapak jari-jari lengan, gunakan tangan yang tidak saat melakukan *shooting* untuk menumpang bola dan lengan serta siku yang tidak melakukan *shooting* melindungi bola dari pemain bertahan yang menghalangi tembakan.

Berdasarkan uraian di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Adakah hubungan antara daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan keterampilan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa putra ekstrakulikuler SMAN 1 Tanjunganom?

II. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positvisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel terntentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian,

analisis data bersifat kuantitatif atau statisik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini peneliti menggunakan metode korelasional karena penulis ingin mengetahui mengenai hubungan antara daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan keterampilan *shooting* pada permainan bolabasket. Penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Arikunto, 2013: 313).

Dalam penelitian ini data yang diperoleh dikumpulkan, disusun dijelaskan, dan dianalisa untuk menetapkan kesimpulan. Penggunaan metode ini diharapkan dapat mengungkap hubungan daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan menggunakan tangan dengan kemampuan *shooting* pada siswa putra ektrakurikuler bolabasket SMAN 1 Tanjunganom.

Menurut Sugiyono (2016:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Sedangkan menurut Arikunto (2013:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra ektrakurikuler bolabasket SMAN 1 Tanjunganom yang berjumlah 20 atlet.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil

dari populasi itu (Sugiyono, 2010: 118). Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua dan sebailiknya jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil antara 20-25%. Karena semua siswa putra ektrakurikuler bolabasket SMAN 1 Tanjunganom yang berjumlah 20 atlet. Maka peneliti mengambil semua siswa putra ektrakurikuler bolabasket sebagai sampel. Jadi penelitian ini merupakan penelitian populasi dimana semua populasi merupakan sumber data. Seperti yang dikatakan oleh Arikunto (2013: 173) apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Instrumen yang digunakan adalah *push-up* selama 1 menit untuk tes daya tahan otot lengan, tes *leg-dynamometer* untuk tes kekuatan otot tungkai dan yang terakhir tes stork stand untuk tes keseimbangan.

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	3,0 s/d 3,5	5	25%	10
2	3,6 s/d 4,1	5	25%	15
3	4,2 s/d 4,7	8	40,00%	18
4	4,8 s/d 5,3	1	5%	19
5	5,4 s/d 5,9	1	5%	20
	Jumlah	20	100,00%	
	Mean	4,95		
	SD	0,92		
	N. Max	6,7		
	N. Min	4,0		

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan 4 variabel, yang terdiri dari tiga variabel bebas (daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan) serta 1 variabel terikat, yaitu *shooting* dalam permainan bolabasket. Maka dari keempat variabel tersebut dilambangkan dalam X_1 untuk daya tahan otot lengan, X_2 untuk kekuatan otot tungkai, X_3 untuk keseimbangan, dan Y untuk *shooting* dalam permainan bolabasket.

Tempat pengambilan data dalam penelitian ini bertempat di lapangan bolabasket SMAN 1 Tanjunganom dan pengambilan data dilakukan satu hari pada hari Jumat 8 Juni 2018 pukul 14.30 WIB – selesai.

Dahan Otot Lengan dilambangkan dengan X_1, diperoleh skor dengan nilai maksimum = 6,7; nilai minimum = 4,0; rerata = 4,95; standar deviasi = 0,92; modus = 4,2; dan median = 4,9. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi, sehingga tampak tabel distribusi frekuensi variabel daya tahan otot lengan sebagai berikut.

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	10 s/d 11	4	20,00%	6
2	12 s/d 13	4	20,00%	12
3	14 s/d 15	4	20,00%	15
4	16 s/d 17	7	35%	20
5	18 s/d 19	1	5%	20
	Jumlah	20	100,00%	
	Mean	15,73		
	SD	3,52		
	N. Max	19		
	N. Min	15		

Kekuatan otot tungkai dilambangkan dengan X_2, diperoleh skor dengan nilai maksimum = 5,4; nilai minimum = 3,7; rerata = 4,67; standar deviasi = 0,61; modus = 4,2; dan median = 4,9. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi, sehingga tampak tabel distribusi frekuensi variabel panjang lengan sebagai berikut.

Keseimbangan dalam penelitian ini dilambangkan dengan X_3, diperoleh nilai maksimum = 19; nilai minimum = 15; rerata = 15,73;

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	30 - 31,2	3	15%	7
2	31,3 - 32,5	2	10%	8
3	32,6 - 33,8	6	30%	13
4	33,9 - 35,1	7	35%	19
5	35,2 - 36,4	2	10%	20
	Jumlah	20	100,00%	
	Mean	33,53		
	SD	1,68		
	N. Max	36		
	N. Min	30		

standar deviasi = 3,52; modus = 10; dan median = 14. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi dengan rumus Sudjana, (2002: 47), yaitu dengan menentukan banyaknya kelas interval (1+3,3logN), rentang data (nilai maksimum-nilai minimum), dan panjang kelas interval (rentang/banyak kelas interval). Berikut tabel distribusi frekuensi variabel koordinasi mata-tangan

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	2,7 s/d 3,0	3	15%	6
2	3,1 s/d 3,4	5	25%	12
3	3,5 s/d 3,8	2	10%	13
4	3,9 s/d 4,2	7	35%	18
5	4,3 s/d 4,6	3	15%	20
	Jumlah	20	100,00%	
	Mean	4,67		
	SD	0,61		
	N. Max	5,4		
	N. Min	3,7		

yang diperoleh.

Dilambangkan dengan Y, diperoleh skor dengan nilai maksimum = 36; nilai minimum = 30; rerata = 33,53; standar deviasi = 1,68; modus = 33; dan median = 33. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi, sehingga tampak tabel distribusi frekuensi variabel *shooting* dalam permainan bolabasket sebagai berikut.

Ada hubungan yang signifikan antara daya tahan otot lengan, kekuatan

otot tungkai, dan keseimbangan terhadap *shooting* dalam permainan bolabasket.

Nilai korelasi ganda antara daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan dengan *shooting* dalam permainan bolabasket secara bersama-sasma sebesar 0,812. Ternyata korelasi dari ketiga variabel bebas secara bersama-sama terhadap *shooting* dalam permainan bolabasket sangat kuat. Berdasar pengujian hipotesis hubungan dari ketiga variabel bebas secara bersama-sama terhadap *shooting* dalam permainan bolabasket signifikan. Sumbangan yang diberikan ketiga variabel bebas secara bersama-sama terhadap *shooting* dalam permainan bolabasket sebesar 65,9%. Sumbangan ini diperoleh dari variabel kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan, sedangkan sisanya sebesar 34,1% berasal dari variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

Shooting dalam permainan bolabasket merupakan salah satu teknik penting untuk mematikan lawan ataupun mencetak poin. Dengan *shooting* dalam permainan bolabasket yang baik, maka seorang pemain akan dapat mendapatkan poin yang maksimal Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket.

Sumbangan yang diberikan ketiga variabel juga cukup besar, sehingga keberadaannya sangat dibutuhkan agar ketika kemampuan melakukan *shooting* dalam permainan bolabasketnya baik. Memperhatikan hasil penelitian ini, maka agar *shooting* dalam permainan bolabasket dapat baik harus memperhatikan unsur daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan. Dengan demikian apabila seorang pemain mempunyai kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan yang tinggi maka *shooting* dalam permainan bolabasket yang diperoleh juga akan semakin baik dan semakin tinggi saat melakukan *shooting.*

IV. PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan dengan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom. secara khusus kepada para siswa putra, pembina

ekstrakurikuler serta secara umum kepada pelaku olahraga bolabasket bahwa agar memiliki kemampuan *shooting* dengan baik perlunya memperhatikan faktor tentang daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan sehingga dalam latihan dan pada saat bertnading agar memperhatikan ketiga faktor tersebut. bagi peneliti ini yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkat kualitas pemain.

B. Saran

Berangkat dari kesimpulan maka disarankan secara khusus kepada para siswa-siswi, pembina ekstrakurikuler serta secara umum kepada pelaku olahraga bolabasket (pemain dan pelatih) bahwa agar memiliki kemampuan *shooting* dengan baik perlu memperhatikan faktor kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan, dan keseimbangan sehingga dalam latihan agar memperhatikan ketiga faktor tersebut.

Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan taraf kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket bagi subyek.

V. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2013. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 2*. Jakarta: Bumi Aksara.

Hendra Mashuri. 2017. *Shot Shootan basketball*. Jakarta: CV Ajie Media Nusantara

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD) Cetakan Ke 24*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Nuril Ahmad. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia

Wissel, Hall. 2012. *Basketball Steps to Succes. Third Edition.* Champaign, IL: Human Kineticd