HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, OTOT LENGAN DAN DAYA TAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLABASKET PADA SISWI EKSTRAKURIKULER SMP KATOLIK SANTA MARIA TULUNGAGUNG PADA YAHUN 2017 / 2018

Oleh:

MOH DIMAS BAYU SANDI SANJAYA

13.1.01.09.0099

Dibimbing oleh :

1. **Wasis Himawanto, M.Or**
2. **Irwan Setiawan, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Moh Dimas Bayu Sandi Sanjaya
NPM	: 13.1.01.09.0099
Telepun/HP	: 085745838001
Alamat Surel (Email)	: sanjayaae38@yahoo.co.id
Judul Artikel	: Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Otot Lengan Dan Daya Tahan Terhadap Kemampuan Shooting Bolabasket Pada Siswi Ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung Pada Tahun Ajaran 2017 / 2018
Fakultas – Program Studi	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarism.
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, 29 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Wasis Himawanto, M.Or. NIDN. 0723128103	Irwan Setiawan, M.Pd. NIDN. 0716028902	Moh Dimas Bayu S. S NPM. 13.1.01.09.0129

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, OTOT LENGAN DAN DAYA TAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLABASKET PADA SISWI EKSTRAKURIKULER SMP KATOLIK SANTA MARIA TULUNGAGUNG PADA YAHUN 2017 / 2018

Moh Dimas Bayu Sandi Sanjaya
13.1.01.09.0099
FKIP-PENJASKESREK
Sanjayaae38@yahoo.co.id
Wasis Himawanto, M.Or[1] , Irwan Setiawan, M.Pd[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pada siswi ekstrakurikuler bolabasket SMP Katolik Santa Maria Tulungagung pada tahun ajaran tahun 2017/2018 nilai signifikan sebesar 0,006 > 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,673 > 0,514 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_1 diterima. (2) Ada hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting* pada siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung pada tahun ajaran tahun 2017/2018 nilai signifikan sebesar 0,014 > 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,619 > 0,514 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima. (3) Ada hubungan antara daya tahan terhadap kemampuan *shooting* pada siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung pada tahun ajaran tahun 2017/2018 nilai signifikan sebesar 0,031 > 0,05 atau niali r_{hitung} 0,556 > 0,514 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima. (4) Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai, otot lengan dan daya tahan terhadap kemampuan *shooting* pada siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung pada tahun ajaran tahun 2017/2018 nilai signifikan sebesar 0,029 > 0,05 atau nilai F_{hitung} 4,373 > 3,587 $F_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima.

KATA KUNCI : Daya Ledak Otot, Tungkai Otot Lengan, Daya Tahan Dan *Shooting* Bolabasket

1. LATAR BELAKANG

Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bolabasket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan diruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatife kecil. Selain itu bolabasket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar dan sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Bolabasket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru penjas. Pada tahun 1891 James Naismith seorang guru penjas asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa professional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield Massachusetts harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bolabasket pada 15 Desember 1891. Setelah menolak beberapa gagasan karena dianggap terlalu keras dan kurang cocok untuk dimainkan di gelanggang-gelanggang tertutup, Naismith lalu menulis beberapa peraturan dasar, menempelkan sebuah keranjang di dinding ruang gelanggang olahraga, dan meminta para siswa untuk mulai memainkan permainan ciptaannya itu.

Pertandingan resmi bolabasket yang pertama diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892. Olahraga ini pun segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatik ditempatkan dan di seluruh cabang di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun dilaksanakan diseluruh kota-kota negara bagian Amerika Serikat (Nidhom Khoeron, 2017). Dalam permainan bolabasket ada beberapa teknik dasar dan keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain basket. Teknik-teknik dasar dan keterampilan itu adalah mengoper (*passing*), menggiring bola (*dribbling ball*), memoros (*pivot),* menembak (*shooting),* dan tembakan melayang *(lay-up),* bertahan (*rebounding)*. Dalam permainan bolabasket *shooting* adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Dalam bolabasket teknik ini paling banyak mencetak angka dan menentukan dalam pertandingan sebab kemenangan ditentukan oleh

banyaknya bola yang masuk ke ring basket.

Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*, oleh karena itu unsur *shooting* ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari baik dan benar serta dengan latihan. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan *rebounding*, mungkin akan mengantarkan pemain untuk memperoleh peluang besar membuat skor, tetap saja pemain harus melakukan *shooting* (Nidhom Khoeron, 2017: 47).

Apabila dalam suatu pertandingan seorang pemain kurang menguasai teknik dasar permainan tetapi dalam penguasaan teknik menembak atau *shooting* sangat baik, sesungguhnya pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan, karena setiap saat ia akan menghasilkan angka. Komponen fisik dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan karena jalannya pertandingan yang lama, serta kerasnya pertandingan yang lebih sering memaksa para atlet bolabasket untuk melakukan kontak fisik dengan lawannya. Komponen fisik yang berpengaruh dalam keberhasilan *shooting* antara lain: *skill*, keseimbangan, penempatan kaki tumpu, lalu sikap badan pada saat melakukan pandangan mata, serta posisi tangan pensejajaran siku dalam, dan daya ledak otot tungkai, lengan dan daya tahan. Tiga unsur yang penting dalam daya ledak yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan.

Dengan demikian dapat disimpulkan batasan daya ledak otot adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Oleh karena itu daya ledak sebagai penggerak utama dalam melakukan gerakan bolabasket harus ditunjang dua komponen unsur fisik yaitu kekuatan dan kecepatan otot lengan. Agar di dalam melakukan gerakan *jump shoot* dalam olahraga bolabasket dapat memberikan suatu yang maksimal.

Pada Ekstrakurikuler bolabasket SMP Katolik Santa Maria Tulungagung (SANMAR) merupakan salah satu sekolah swasta yang ada di Tulungagung yang mempunyai reputasi baik yang sering mengukir prestasi di Tulungagung dan juga mengharumkan nama baik SMP Katolik Santa Maria Tulungagung. Meskipun demikian seiring waktu prestasi ekstrakurikuler bolabasket SMP Katolik Santa Maria

Tulungagung mulai meredup, prestasi ekstrakurikuler bolabasket SMP Katolik Santa Maria Tulungagung kalah dari sekolah-sekolah Negeri yang berada di Tulungagung. Ini terbukti peringkat SMP Katolik Santa Maria Tulungagung pada kompetisi Junior Basket League (JRBL) tahun 2016 dan lain yang berada di Tulungagung.

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan di lapangan kemampuan *shooting* pada siswi ekstrakurikuler bolabasket SMP Katolik Santa Maria Tulungagung masih belum sesuai dengan gaya permainan mereka yang sangat cepat. Hal ini terbukti pada saat-saat penting dalam pertandingan banyak sekali peluang untuk menghasilkan *point* lewat *shooting* namun beberapa peluang ini kurang bisa dimanfaatkan sebaik mungkin dikarenakan *shooting* yang kurang akurat. Serta juga kemapuan fisik dan daya tahan mereka yang semakin menurun. Dan kekuatan otot tungkai dan otot lengan mereka yang belum begitu maksimal dan yang belum sesuai dengan harapkan.

Oleh karena itu penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai, otot lengan dan daya tahan yang berperan penting ketika melakukan *shooting* pada siswi ekstrakurikuler bolabasket SMP Katolik Santa Maria Tulungagung.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat didentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya kemampuan *shooting* atlet bolabasket pada siswi ekstrakurikuler bolabasket SMP Katolik Santa Maria Tulungagung.
2. Masih banyak siswi SMP katolik Santa Maria tulungagung yang belum dapat melakukan teknik tembakan dengan benar.
3. Belum diketahui daya ledak otot tungkai dan otot lengan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket pada siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung.
4. Belum diketahui hubungan daya ledak otot tungkai, otot lengan dan daya tahan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket pada siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung.

Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, penulis membatasi masalah dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pada atlet bolabasket.
2. Hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan *shooting* pada atlet bolabasket.
3. Hubungan daya tahan dengan kemampuan *shooting* atlet bolabasket.
4. Hubungan daya ledak otot tungkai, otot lengan dan daya tahan dengan kemampuan *shooting* atlet bolabasket.

Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, permasalahan dalam skripsi ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* bolabasket siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung?
2. Adakah hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *shooting* bolabasket siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung?
3. Adakah hubungan antara daya tahan dengan kemampuan *shooting* bolabasket siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung?
4. Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai, otot lengan dan daya tahan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* bolabasket pada siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung.
2. Mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket pada siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung.
3. Mengetahui hubungan antara daya tahan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket pada siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung.
4. Mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai, otot lengan dan daya tahan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket pada siswi ekstrakurikuler SMP

Katolik Santa Maria Tulungagung.

Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini yang dilakukan, diperoleh berbagain manfaat yang diharapkan berguna bagi semua orang. Hal utama yang diharapkan adalah:

1. Manfaat Teoritis:
   a. Sebagai referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya.
   b. Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti lain untuk melakukan kajian tentang penelitian bolabasket dengan variabel yang berbeda.
2. Manfaat Praktis:
   a. Bagi penulis, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang hubungan antara daya ledak otot tungkai, otot lengan dan daya tahan terhadap kemampuan *shooting* dalam olahraga bolabasket khususnya.
   b. Bagi atlet bolabasket, dengan diketahuinya daya ledak otot dan daya tahan dapat dijadikan motivasi untuk latihan lebih giat agar dapat mengukir prestasi yang optimal.

I. METODE

Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013 : 38).

Sesuai judul penelitian ini yaitu : Hubungan antara daya ledak otot tungkai, otot lengan dan daya tahan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket pada siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung pada tahun ajaran 2017/ 2018. Maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini terdiri dari empat variabel yang masing-masing variabel bebas yang dilambangkan dengan huruf (X) dan satu variabel terikat yang dilambangkan dengan huruf (Y). adapun penjabarannya sebagai berikut yaitu :

Teknik dan Pendekatan Variabel

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif (Ali Maksum,2009:11) ada dua macam, yaitu penelitian eksperimen penelitian non-eksperimen.

a. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui

hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel

b. Penelitian non-eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi (ek-post-facto).

Tempat dan Waktu Penelitian

Sesuai dengan judul yang diteliti, maka Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolabasket SMP Katolik Santa Maria JL. J.A. Yani Timur 17 Tulungagung – 66218.

.Sedangkan subyek penelitiannya adalah peamin bola basket siswi SMPK Santa Maria Tulungagung tahun ajaran 2017/2018. Waktu pelaksanaanya : 16 Oktober 2017 – 28 Oktober 2017.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut (Sugiyono,2010:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi penelitian ini adalah siswi tim bolabasket ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung pada tahun ajaran 2017/2018 yang berjumlah 15 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka penelitian dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representative (mewakili).

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrument penelitian adalah alat untuk mengambil data dan yang akan menentukan kualitas data dari penelitian. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah

mengukur daya ledak otot tungkai dengan loncat tegak *vertical jump*, daya ledak otot lengan dengan *Medicine Ball* dan daya tahan dengan *MFT (Multi Fitnes Test)* yang terakhir tes kemampuan *shooting* bolabasket.

3. Langkah – langkah Pengumpulan Data

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah – langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : a. Tes Pertama (*vertical jump*)

b.Tes Kedua (*Two-Hand Medicine Ball Put)*

c. Tes Ketiga (MFT)

d. Tes keempat (*Shooting)*

Teknik Analisis Data

Untuk menganalisa data peneliti menggunakan teknik statistik regresi kolerasi, yang rumusnya sebagai berikut :

1. Jenis Analisis

a. Untuk mencari rata-rata (mean) daya ledak otot tungkai (X_1) , daya ledak otot lengan (X_2) , daya tahan (X_3) dan kemampuan *shooting* bolabasket (Y)

b. Korelasi Sederhana

Teknik ini digunakan mencari hubungan antara dua variabel berupa data yang penggolongannya berjenjang. Menurut Dr. Sugiyono (2016: 255), adapun rumus korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi *product moment*

2. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan analisis perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan statistik deskriptif dengan menggunakan progam *SPSS v.21 for Windows*.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

HASIL

a. Pengujian Hipotesis I

Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai (X_1) dengan Kemampuan *Shooting* Atlet Bolabasket (Y) dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi yang perhitungannya dibantu dengan progam *SPSS v.21 for Windows.* Pada tabel 4.5 menunjukkan hasil uji korelasi daya ledak otot tungkai

dengan Kemampuan *Shooting* Atlet Bolabasket

Berdasarkan hasil uji korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Atlet Bolabasket pada tabel 4.5 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,006 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,673> 0,514 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* atlet bolabasket.

b. Pengujian Hipotesis II

Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan (X_2) kemampuan *shooting* atlet bolabasket (Y) dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi yang perhitungannya dibantu dengan progam *SPSS v.21 for Windows*. Pada tabel 4.6 menunjukkan hasil uji korelasi daya ledak otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet bolabasket

Berdasarkan hasil uji korelasi daya ledak otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet bolabasket pada tabel 4.6 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,014 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,619 > 0,514 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet bolabasket.

c. Pengujian Hipotesis III

Untuk mengetahui hubungan daya tahan (X_3) dengan kemampuan *shooting* atlet bolabasket (Y) dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi yang perhitungannya dibantu dengan progam *SPSS v.21 for Windows*. Pada tabel 4.7 menunjukkan hasil uji korelasi daya tahan dengan kemampuan *shooting* atlet bolabasket

Berdasarkan hasil uji korelasi daya tahan dengan kemampuan *shooting* atlet bolabasket pada tabel 4.7 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,031 < 0,05 atau niali r_{hitung} 0,556 > 0,514 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara daya tahan dengan kemampuan *shooting* atlet bolabasket.

d. Pengujian Hipotesis IV

Untuk mengetahui hubungan bebas daya ledak otot tungkai (X_1), daya ledak otot lengan (X_2) dan daya tahan (X_3) dengan variabel kemampuan *shooting* bolabasket (Y) dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi ganda yang perhitungannya dibantu dengan progam *SPSS v.21 for Windows*. Pada

tabel 4.8 menunjukkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi antara variabel daya ledak otot tungkai, daya ledak otot punggung dan daya tahan dengan kemampuan *shooting* atlet bolabasket

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan daya tahan dengan kemampuan *shooting* bolabasket pada tabel 4.8 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,029 < 0,05 atau niali F_{hitung} 4,373 > 3,587 $F_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti ada antara hubungan antara daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan daya tahan dengan kemampuan *shooting* bolabasket siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung.

KESIMPULAN

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* bolabasket pada siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung.
2. Ada hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket pada siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung.
3. Ada hubungan antara daya tahan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket pada siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung.
4. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai, otot lengan dan daya tahan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket pada siswi ekstrakurikuler SMP Katolik Santa Maria Tulungagung. Besarnya daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan daya tahan dalam menjelaskan Kemampuan *Shooting* Bolabasket sebesar 54,4% dan sisanya yaitu 45,6% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

IMPLIKASI

Berdasakan kesimpulan di atas, maka implikasi yang dapat dilakukan terkait dengan hasil penelitian ini adalah:

1. Implikasi Teoritis

   Sebagai perbandingan teori dan praktik sehingga dapat menambah wawasan tentang keterkaitan antara daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan daya tahan terhadap

kemampuan *shooting* bolabasket.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi pelatih olahraga bahwa kondisi fisik seperti daya ledak otot lengan dan daya tahan memiliki dalam meningkatkan kemampuan *shooting* bolabasket.

SARAN

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya disampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Tempat Penelitian

Bagi tempat penelitian diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk lembih memeprhatikan latihan kondisi fisik atlet seperti daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan daya tahan. Dimana kondisi fisik tersebut mampu untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bolabasket.

2. Bagi Universitas

Sebagai bahan wacana maupun bahan referensi penulisan dan menambah pengetahuan di bidang olahraga.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya, mengingat masih ada pengaruh dari variabel lain di luar variabel yang ada dalam penelitian ini yakni sebesar 45,6% maka hasil penelitian ini dapat menjadi bahan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memasukkan variabel lain selain yang sudah dimasukkan dalam penelitian ini.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Albertus Fenanlampir& Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset

Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan, 2015.*Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta

Dedi Sumiyarsono. 2002 *Keterampilan Bolabasket.* Yogyakarta : FIK UNY

Elene Elyonora. 2012. Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakulikuler Bolavoli di smp negeri 3 gamping. Yogyakarta : UNY di unduh 20 juli 2017 jam 12:30

Fadhel Muhammad. *2015. Tes Dan Pengukuran Olahraga (online). Tersedia :* tes-dan-pengukuran-olahrag. html,

diunduh 7 September 2017 jam: 13:40

Hkm Ibnu. 2013. *Kekuatan Otot Tungkai*. (online) diunduh 3 Agustus 2017 jam 21:05

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: dahara prize

Ngadenan & Sugito 2013 *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (hlm.81-92) Kediri :Universitas Nusantara PGRI Kediri

Nidhom Khoeron. 2017. *BukuPintar Basket*. Jakarta: Anugrah

Nurhasan. 2005. Pengertian Kekuatan Otot Lengan Manfaat Jenis Tujuan Dalam Permainan Bola Voli. (online) tersedia: diunduh 3 Agustus 2017 jam 22:28

Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.2016. Sejarah Bolabasket Indonesia *JurnalI lmu Pendidikan*, (Online), tersedia: FIBA.COM diunduh 6 September 2017 jam: 20:30

Sajoto.2015. *Pengertian Kekuatan Otot Tungkai adalah Definsi dalam Olahraga Menurut Para Ahli*.(online) diunduh 21 Mei 2017 jam 8:00

Sehat Alami. 2015. *Latihan Kekuatan Otot Lengan Tanpa Personal Trainer*. (online) tersedia: sehat alamiku.com/4-latihan-kekuatan-otot-lengan-tanpa-personal-trainer/diunduh 3 Agustus 2017 jam 22:25

Sugiyono, 2016.*Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Syaifuddin, H. 2006. Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Keperawatan. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran.

Wissel, H. 2000. *Langkah Sukses dalam Basket*. (Terjemahan Bagus Pribadi). Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 tahun 2008). Hlm 63

Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta