

ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA TANGAN DAN TINGGI BADAN DENGAN KETEPATAN *SHOOTING (FREE THROW)* BOLA BASKET PADA SISWA EXTRAKURIKULER SMPN 2 KERTOSONO TAHUN 2018

RELATIONSHIP BETWEEN STRENGTH OF MUSCLE ARM, COORDINATION OF HANDS AND HEIGHT OF AGENCY WITH ACCURACY OF SHOOTING (FREE THROW) BASKETBALLS IN EXTRACURRICULAR STUDENTS KERTOSONO 2ND PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL, 2018



Disusun oleh:
MOCH LAZHIRULLOH DWI PAMUNGKAS
NPM : 14.1.01.09.0204

Dibimbing Oleh:

1. Mokhammad Firdaus, M.Or
2. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2019

Artikel Skripsi
Universitas Nusantara PGRI Kediri

**SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

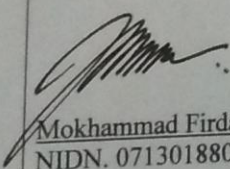
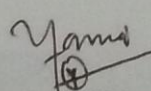
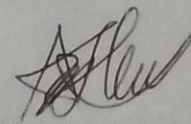
Nama : MOCH LAZHIRULLOH DWI PAMUNGKAS
NPM : 14.1.01.09.0204
Telepon/HP : 085-791-755-800
Alamat Surel : Lazhirull96@gmail.com
Judul Artikel : HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA TANGAN DAN TINGGI BADAN DENGAN KETEPATAN *SHOOTING (FREE THROW)* BOLA BASKET PADA SISWA EXTRAKURIKULER SMPN 2 KERTOSONO TAHUN 2019

Fakultas – Program Studi : FKIP/ PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi : Kampus 1 Jl.K. Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini Menyatakan Bahwa:

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme.
- 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, 23 Juli 2019
Pembimbing I,  Mokhammad Firdaus, M.Or NIDN. 0713018804	Pembimbing II  Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd NIDN.0718019003	Penulis,  Moch Lazhirulloh Dwi P. NPM: 14.1.01.09.0204

Moc. Lazhirulloh Dwi Pamungkas | 14.1.01.09.0204
FKIP – PENJASKESREK

simki.unpkediri.ac.id
|| 1 ||

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA TANGAN DAN TINGGI BADAN DENGAN KETEPATAN *SHOOTING (FREE THROW)* BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 2 KERTOSONO TAHUN 2019

MOCH LAZHIRULLOH DWI PAMUNGKAS

NPM : 14.1.01.09.0204

FKIP-PENJASKESREK

Lazhirull96@gmail.com

Mokhammad Firdaus, M.Or¹ dan Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd²

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *shooting free throw* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kertosono tahun 2019. 2) adakah hubungan antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan *shooting free throw* bola basket pada ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kertosono tahun 2019. 3) adakah hubungan antara tinggi badan dengan ketepatan *shooting free throw* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kertosono tahun 2019. 4) adakah hubungan antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan tinggi badan dengan ketepatan *shooting free throw* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kertosono tahun 2019.

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik penelitian menggunakan korelasional, sedangkan teknik mengambil datanya menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Kertosono. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 anak dengan teknik pengambilan sampel yaitu sampling jenuh.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: 1) Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *shooting free throw* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Kertosono tahun 2019. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh $r_{hitung} = 0,035$ dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% $N = 35$ sebesar 0,334. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. $0,035 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. 2) Ada hubungan antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan *shooting free throw* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Kertosono tahun 2019. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh $r_{hitung} = 0,371$ dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% $N = 35$ sebesar 0,334. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. $0,029 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. 3) Ada hubungan antara tinggi badan dengan ketepatan *shooting free throw* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Kertosono tahun 2019. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh $r_{hitung} = 0,434$ dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% $N = 35$ sebesar 0,334. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. $0,009 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. 4) Ada hubungan secara bersama-sama antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan tinggi badan dengan ketepatan *shooting free throw* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Kertosono tahun 2019. Hal tersebut 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 $F_{hitung} = 4,737 > F_{tabel} = 3,13$ dengan sig. $0,008 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini disarankan bahwa: 1) Hendaknya bagi pelatih Olahraga SMP Negeri 2 Kertosono memperhatikan kekuatan otot lengan, koordinasi mata dan tangan dan tinggi badan saat melakukan *shooting*, hal ini dikarenakan ketiga faktor tersebut berhubungan dengan ketepatan *shooting* pada permainan bola basket. Dengan demikian sebelum melakukan olahraga bola basket terlebih dahulu memberikan pemanasan dengan melatih faktor tersebut yaitu kekuatan otot lengan, koordinasi mata. 2) Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dan referensi dalam bidang olahraga tentunya yang berkaitan dengan permainan bola basket dengan memperhatikan ketiga faktor yakni kekuatan otot lengan, koordinasi mata dan tangan serta tinggi badan terhadap ketepatan *shooting free throw*. 3) Dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, guna mengembangkan dan menyempurnakan ketepatan *shooting free throw* pada permainan bola basket.

Kata kunci: Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Tinggi Badan Dengan Ketepatan *Shooting (Free Throw)* Bola Basket

I. LATAR BELAKANG

Permainan bolabasket adalah cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh banyak kalangan dewasa ini. Olahraga bolabasket merupakan jenis olahraga tim yang dimainkan dua regu yang terdiri dari 5 orang dengan beberapa teknik diantaranya seperti passing dan dribble dengan tujuan yakni mendapatkan poin dengan jalan memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket” (Sugito, dan M. Akbar Husein Allsabab, 2018). Dari anak-anak, remaja, pelajar dan mahasiswa, sampai orang dewasa gemar akan olahraga ini. Hal ini ditandai dengan semakin merebaknya perkum-pulan-perkumpulan bolabasket di berbagai daerah, dan sering pula diselenggarakan pertandingan pertandingan bolabasket antar wilayah atau daerah baik yang bersifat umum maupun pelajar atau mahasiswa.

Salah satu teknik dasar permainan bolabasket adalah menembak atau *shooting*. Menembak adalah sasaran akhir setiap bermain, keberhasilan setiap Regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak.

Menurut Imam Sodikun (2012: 11) tembakan terbagi menjadi dua macam, yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Adapun tembakan lapangan adalah suatu percobaan

memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu permainan atau pertandingan, sedangkan tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Bolabasket adalah olahraga yang *body contact* atau bersinggungan langsung antara pemain dengan lawan, sehingga tidak menutup kemungkinan sering terjadinya pelanggaran dalam pergerakan yang tidak sedikit yang mengakibatkan wasit memberikan hadiah tembakan hukuman kepada regu atau tim yang dikenai pelanggaran.

Seorang pemain bolabasket yang baik, biasa dicirikan dengan tipe tubuh yang tinggi, lengan yang panjang, otot lengan yang kuat, dan koordinasi mata tangan yang baik. Tinggi badan, panjang lengan, kekuatan lengan, dan koordinasi mata tangan sebagai dasar bentuk tubuh dan sarana utama dalam bermain bolabasket, dalam mendukung kemampuan teknik *shooting* (tembakan) khususnya tembakan *free throw* pada permainan bolabasket. Menurut Yusuf dan Aip (2006: 75) panjang lengan adalah jarak dari tulang bagian atas lengan (*humerus*) sampai tulang hasta (*ulna*). Bolabasket menurut Yusuf dan Aip (2006: 73), merupakan aktivitas olahraga yang memerlukan lengan yang panjang dan tinggi raihan karena sasaran bolabasket berada di atas kepala sehingga orang yang memiliki lengan

yang panjang maka raihannya akan tinggi. Selain itu, lengan digunakan untuk membawa bola naik menuju ke atas kepala dengan arah segaris dengan telinga.

Dalam olahraga bolabasket, sasaran yang dituju berada di atas kepala, sehingga orang yang memiliki lengan panjang akan mempunyai beberapa keuntungan antara lain, yaitu: jarak lepasnya bola dengan sasaran menjadi lebih dekat dibanding orang yang berlengan pendek, bila unsur yang lain adalah sama seperti teknik, fisik, serta mental, maka orang yang memiliki lengan relatif lebih panjang pada permainan bolabasket akan memiliki prestasi lebih baik. Pencapaian prestasi cabang olahraga bolabasket sudah dipersiapkan sejak dini, ini terbukti dengan pembinaan bolabasket yang telah dilakukan di sekolah-sekolah atau klub.

Selain memiliki lengan yang panjang dan badan yang tinggi pemain bolabasket juga harus memiliki koordinasi mata tangan yang baik. Guna mendapatkan hasil *free throw shoot* yang baik dibutuhkan koordinasi mata tangan yang bekerja secara akurat. Selain komponen di atas, kekuatan otot lengan juga sangat dibutuhkan pada saat melakukan tembakan. Kekuatan otot

adalah komponen yang penting karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik (Harsono, 2008: 177). Hal senada menurut Ismaryanti (2008: 111), mengatakan bahwa kekuatan adalah kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Jadi otot akan mencapai kekuatan maksimal bila suatu otot berulang-ulang dilatih secara lebih dari yang biasa dilatihkan pada otot tersebut. Kekuatan otot yang baik akan memberikan sumbangan yang sangat besar bagi tubuh dan teknik yang dibutuhkan dalam melakukan *free throw shoot*, karena dengan kekuatan otot lengan yang besar maka menjadi daya dorong agar bola akan dengan mudah mencapai ring basket.

Salah satu sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler bola basket adalah di SMP Negeri 2 Kertosono Kabupaten Nganjuk. Adapun latihan di SMP Negeri 2 Kertosono berjalan cukup baik, latihan dilaksanakan dua kali dalam 1 minggu, yaitu pada hari Senin, dan Rabu mulai pada pukul 15.00-17.00 WIB. Sarana prasarana yang digunakan juga cukup memadai, misalnya lapangan yang digunakan untuk latihan masih bagus yang berlokasi di area SMP Negeri 2 Kertosono.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 2 Kertosono, ketika sedang bermain bola basket masih terdapat beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan *shooting*. Teknik *shooting* masih banyak yang salah, sehingga perkenaan pada *ring* basket kurang tepat, seperti misalnya tangan kurang diluruskan saat melakukan *shooting* dan bahkan masih banyak siswa saat melakukan *shooting* bola banyak yang tidak mengenai *ring* basket dan juga keluar lapangan. Lemparan *shooting* seharusnya dapat menjadi senjata bagi setiap siswa untuk mendapatkan angka dari lawan. Pada saat bermain, sebagian besar *shooting* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kiri atau ke kanan.

Berdasarkan permasalahan yang didapatkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Kertosono kurang menguasai teknik dalam melakukan ketepatan *shooting*, serta kurangnya latihan-latihan yang dapat menunjang dalam melakukan ketepatan *shooting* perlu ditingkatkan. Karena dalam mencapai kemampuan *shooting* pada olahraga bola basket memerlukan kekuatan fisik yang baik dan juga harus menguasai teknik-teknik dasar yang baik pula.

Selain itu ketepatan sangat diperlukan untuk menempatkan bola pada sasaran yang dituju. Sesuai dengan permasalahan di atas maka timbul pertanyaan mengapa bolabasket di Indonesia kurang berprestasi di tingkat Asia maupun internasional, apakah faktor yang mempengaruhi sehingga nampak sekali kekurangannya apabila dibandingkan dengan negara lain. Sehubungan dengan itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan tinggi badan dengan ketepatan *shooting free throw* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kertosono tahun 2019.

II.METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik penelitian menggunakan korelasi. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa eratny hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. (Suharsimi Arikunto 2002:239. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Kertosono. Sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP

Negeri 2 Kertosono Tahun 2018 yang berjumlah 35 siswa. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sampel total atau *sampling jenuh* seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2010:11) bahwa “*sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kertosono, Kabupaten Nganjuk. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes, karena tes adalah instrumen pengukur atau alat. Teknik analisis data menggunakan regresi linear berganda uji korelasi (uji-r) dan uji-F.

III.HASIL DAN KESIMPULAN

1. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *shooting free throw* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Kertosono tahun 2019.

Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh $r_{hitung} = 0,035$ dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% $N = 35$ sebesar 0,334. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. $0,035 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam unjuk kerja dan sangat

menentukan kualitas kondisi fisik seseorang dan sangat dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga. Menurut Sukadiyanto (2005: 60- 61) pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara fisiologis, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Kekuatan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan.

Menurut Ismaryati (2009: 111), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Kekuatan lengan yang dimaksud adalah kemampuan otot lengan untuk berkontraksi secara maksimal terhadap suatu latihan. Berdasarkan analisis cukup dominan pemain melakukan gerakan-gerakan seperti meloncat ke depan, ke belakang, ke samping, memukul sambil meloncat, melakukan langkah dengan tiba-tiba, semua gerak ini membutuhkan kekuatan dengan kualitas gerak yang efisien.

Kekuatan otot lengan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan lengan yang membuat hasil

pukulan lebih kuat. Kekuatan otot lengan mendasari bagi latihan kekuatan atlet secara menyeluruh, oleh karenanya harus dikembangkan semaksimal mungkin. Kekuatan maksimum merupakan daya tertinggi yang dapat ditampilkan oleh sistem saraf otot selama kontraksi volunter (secara sadar) yang maksimal (Fenanlampir dan Faruq, 2015:119).

Sedangkan menurut Harsono (1988: 176) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena: (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas, (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera, dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien, meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan sebagainya. Namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar memperoleh hasil yang baik.

Dengan demikian bahwa jarak tembak pada tembakan hukuman membutuhkan kekuatan otot lengan untuk mendorong bola yang

sebanding dengan jarak tembak yang harus dilakukan. Dengan kekuatan otot lengan yang tinggi, maka akan memungkinkan seorang pemain untuk dapat menembak pada jarak tembak yang relatif jauh tersebut sehingga kemungkinan masuknya bola ke dalam ring basket lebih besar.

Besarnya sumbangan variabel kekuatan otot lengan (X_1) yang diberikan sebesar 12,8% terhadap ketepatan *shooting* (Y). Sedangkan sisanya 87,2% ditentukan oleh variabel lain selain kekuatan otot lengan.

2. Ada hubungan antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan *shooting free throw* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Kertosono tahun 2019.

Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh $r_{hitung} = 0,371$ dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% $N = 35$ sebesar 0,334. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. $0,029 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Menurut Suharsono (1982: 11) koordinasi adalah kemampuan untuk merangkaikan beberapa gerakan untuk menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan.

Ketrampilan biasanya melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh. Pada ketrampilan yang melibatkan obyek selain organ tubuh, koordinasi antara mata dengan organ tubuh lain mutlak dibutuhkan. Ketrampilannya sendiri biasanya melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh, diantaranya adalah koordinasi mata-tangan yang mengkombinasikan antara kemampuan melihat dan ketrampilan tangan. Misalnya melempar suatu target tertentu, mata berfungsi mempersepsikan obyek yang dijadikan sasaran lempar berdasarkan besarnya, jaraknya, dan tingginya. Sedangkan tangan berdasarkan informasi tersebut akan melakukan lemparan dengan memperkirakan kekuatan yang digunakan agar hasil lemparan tepat pada sasaran.

Menurut Sadoso Sumosardjuno yang dikutip oleh Puri (2009: 23-24), Koordinasi mata-tangan adalah suatu integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama dan tangan sebagai pemegang fungsi melakukan suatu gerakan tertentu.

Dengan demikian bahwa saat melakukan *shooting free throw* bagian tubuh yang mempunyai peran menghasilkan akurasi adalah koor-

dinasi mata tangan. Dalam tembakan hukuman, koordinasi mata tangan mempunyai peran yang besar terhadap keberhasilan melakukan tembakan, karena koordinasi mata tangan sebagai kontrol keseimbangan dan akurasi terhadap *shooting free throw*. Pemain pemula dan yang sudah kecapaian sering gagal melakukan *shooting* hingga tidak fokus untuk akurasi mata dengan tangan. Sehingga antara satu dengan yang lainnya saling terkait dan saling mendukung, kurangnya salah satu unsur tersebut akan berdampak pada hasil tembakan.

Besarnya sumbangan variabel koordinasi mata dan tangan (X2) yang diberikan sebesar 13,8% terhadap ketepatan *shooting* (Y). Sedangkan sisanya 86,2% ditentukan oleh variabel lain selain koordinasi mata dan tangan.

3. Ada hubungan antara tinggi badan dengan ketepatan *shooting free throw* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Kertosono tahun 2019.

Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh $r_{hitung} = 0,434$ dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% $N = 35$ sebesar 0,334. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$

dengan sig. $0,009 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Menurut Barry L. Johnson (1979: 166) yang dikutip oleh Murtiantmo Wibowo Adi (2008: 32) berpendapat bahwa tinggi badan merupakan ukuran posisi tubuh berdiri (*vertical*) dengan kaki menempel pada lantai, posisi kepala dan leher tegak, pandangan rata-rata air, dada dibusungkan, perut datar dan tarik nafas beberapa saat.

Menurut Wahyudi (2011: 1) yang dikutip Catur Baharudin (2007: 7) berpendapat bahwa tinggi badan diukur dalam posisi berdiri sikap sempurna tanpa alas kaki.

Dengan demikian bahwa untuk mengukur tinggi badan seseorang pada posisi berdiri secara anatomis, dapat diukur dari kepala bagian atas sampai ketelapak kaki bagian bawah. Tinggi badan memiliki pengaruh yang positif terhadap kemampuan *shooting free throw*, secara fisik tinggi badan merupakan salah satu modal untuk bermain bolabasket. Keranjang bolabasket yang terletak pada ketinggian 2,75 meter dari permukaan lantai, sehingga tinggi badan merupakan salah satu faktor pendukung dalam permainan bola basket guna memudahkan dalam

melakukan tembakan permainan bola basket identik dengan pemain-pemain yang berpostur tubuh tinggi.

Besarnya sumbangan variabel tinggi badan (X_3) yang diberikan sebesar 18,8% terhadap ketepatan *shooting* (Y). Sedangkan sisanya 81,2% ditentukan oleh variabel lain selain tinggi badan.

4. Ada hubungan secara bersama-sama antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan tinggi badan dengan ketepatan *shooting free throw* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Kertosono tahun 2019.

Hal tersebut 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 $F_{hitung} = 4,737 > F_{tabel} = 3,13$ dengan sig. $0,008 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Keterampilan terpenting dalam bolabasket adalah kemampuan untuk menembak (*shooting*) bola ke dalam keranjang. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan

inti dari strategi permainan bolabasket.

Shooting free throw adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi sebuah kemenangan dalam pertandingan bolabasket. Tetapi *shooting free throw* jika tidak di latih dengan benar maka hasilnya kurang maksimal. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang pemain dalam melakukan tembakan *shooting free throw*, antara lain: parabolitas bola saat ditembakkan. Semakin baik parabolitas tembakan, semakin besar kemungkinan bola masuk ke dalam keranjang, selain itu teknik tembakan juga berpengaruh. Hal ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan *shooting free throw* dapat dilakukan dengan menggabungkan seluruh variabel yaitu tinggi badan, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan. Sebab ketiganya sangat menunjang didalam tercapainya suatu keberhasilan dalam melakukan *shooting free throw*.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Nurul Huda (2016), bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan tinggi

badan dengan ketepatan *shooting free throw*..

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Barry L. Johnson. 1996. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Fenanlampir, Albertus, 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Huda Nurul. 2016. Hubungan antara Tinggi Badan, Kekuatan Otot Lengan, dan *Power* Tungkai dengan Kemampuan Tembakan *Free Throw* Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket putra SMA Negeri 4 Purworejo *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Imam Sodikun. 2012. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS: Surakarta.
- Sugiyono, 2013. *Metode penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Riset*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.



Sugito, Allsabab, M. Akbar Husein.
2018. Profil Kondisi Fisik Pemain
Basket Putri Kota Kediri. *Prosiding
Seminar Nasional IPTEK
Olahraga, 2018, ISSN 2622-0156*

Wahjeodi. 2001. *Landasan Evaluasi
Pendidikan Jasmani* Jakarta: Raja
Grafindo Persada.

Yusuf dan Aip. 2008. *Kinesiologi*.
Jakarta: Depdikbud.