

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KELENTUKAN
DENGAN HASIL *UNDER BASKET SHOOT* PADA SISWA
EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET
SMA XAVERIUS PRINGSEWU
TAHUN AJARAN 2016/2017**

OLEH

RENA YUNITA SARI

Skripsi



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KELENTUKAN DENGAN HASIL *UNDER BASKET SHOOT* PADA SISWA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMA XAVERIUS PRINGSEWU TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh

RENA YUNITA SARI

Masalah dalam penelitian ini adalah hubungan antara keseimbangan dan kelentukan dengan hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu yang berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Teknik analisis data dengan menggunakan rumus korelasi ganda sebelum menggunakan rumus tersebut dilakukan analisis, data mentah (*row-score*) diubah menjadi bentuk baku (*T-score*) kemudian diuji dengan teknik analisis korelasi *product moment* dan diuji signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan memiliki koefisien korelasi 0,5291 dengan hasil *under basket shoot*, kelentukan memiliki koefisien 0,53 dengan hasil *under basket shoot* sedangkan keseimbangan dan kelentukan memiliki koefisien korelasi 0,59 dengan hasil *under basket shoot*. Dari kedua variabel dapat disimpulkan bahwa hubungan terbesar terhadap hasil *under basket shoot* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu adalah kelentukan yaitu sebesar 0,53.

Kata Kunci : kelentukan, keseimbangan, *under basket shoot*.

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN BALANCE AND FLEXIBILITY WITH UNDER BASKET SHOOT STUDENT AT BASKETBALL EXTRACURRICULAR IN SMA XAVERIUS PRINGSEWU

By

RENA YUNITA SARI

The problem of the research the correlation balance and flexibility with under basket shoot male student SMA Xaverius Pringsewu especially in extracurricular basketball. The research method used decriptive correlational. Samples in this study were male student extracurricular basketball SMA Xaverius Pringsewu which totaled 15 people. Sampling using total sampling. Data analysis techniques using double correlation formula before using these formulas do analysis, row data (row score) is converted into the standard form (t-score) and then tested with analisisa product moment correlation technique and tested significant. The results showed that the balance had a correlation of 0,5291 to the result under basket shoot, the result of flexibility has a correlation coefficient of 0,53 to the results under basket shoot while balance and flexibility has a correlation coefficient of 0,59 to the results under basket shoot. The two variables it can be concluded that the correlation of the largest to under basket shoot at student male of extracurricular basketball SMA Xaverius Pringsewu is a flexibility that is 0,53.

Keywords: balance, flexibility, under basket shoot.

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KELENTUKAN
DENGAN HASIL *UNDER BASKET SHOOT* PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMA XAVERIUS PRINGSEWU
TAHUN AJARAN 2016/2017**

OLEH

RENA YUNITA SARI

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KELENTUKAN DENGAN HASIL *UNDER BASKET SHOOT* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA XAVERIUS PRINGSEWU TAHUN AJARAN 2016/2017**

Nama Mahasiswa : **Rena Yunita Sari**

No. Pokok Mahasiswa : 1313051059

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

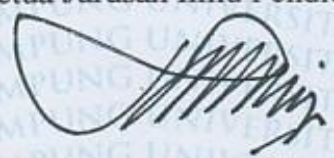


Drs. Akor Sitepu, M.Pd.
NIP 19590117 198703 1 002



Drs. Suranto, M.Kes.
NIP 19550929 198403 1 003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**

Sekretaris : **Drs. Suranto, M.Kes.**

Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Drs. H. Muhammad Fuad, M.Hum
NIP. 19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **19 April 2017**

PERNYATAAN

Bahwa penulis yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Rena Yunita Sari

NPM : 1313051059

Tempat Tanggal Lahir: Pringsewu, 03 Juni 1995

Alamat : Gg. Kelapa 1 LK.III Kel. Pringsewu Timur Kec.
Pringsewu Kab. Pringsewu.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Hubungan antara Keseimbangan dan Kelentukan dengan Hasil *Under Basket Shoot* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun Ajaran 2016/2017**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 02 November 2016. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 19 April 2017



Rena Yunita Sari

RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Pringsewu pada tanggal 03 Juni 1995 , sebagai anak pertama dari dua bersaudara, bapak Sumedi, S.Pd dan Sri Purwati.

Pendidikan Taman kanak-kanak (TK) Fransiskus, Pringsewu diselesaikan tahun 2001, Sekolah Dasar (SD) di SD N 10 Pringsewu Timur, diselesaikan pada

tahun 2007, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP N 2 Pringsewu diselesaikan pada tahun 2010, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMAS Xaverius Pringsewu diselesaikan pada tahun 2013.

Tahun 2013, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur SBMPTN. Pada Tahun 2016 , penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Sidumulyo Punggur, Kabupaten Lampung Tengah, semasa melakukan KKN penulis juga melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SD N 1 Sidumulyo Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah.

Motto

**“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum, sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”
(Al- Qur'an, Surat Ar-Ra'du : 11)**

**“Sebaik-baik ilmu adalah ilmu yang diiringi rasa takut kepada Allah”
(Mustofa Bisri)**

**“Hadapilah semua rintangan dengan usaha, ikhlas dan sabar jika gagal
coba lagi sampai semuanya tercapai ”
(Rena Yunita Sari)**

PERSEMBAHAN

BISMILLAHIRAHMANNIROHIM

Kupersembahkan karya ini kepada:

Mama Sri Purwati dan Bapak Sumedi terkasih dan tercinta yang telah memberikan segalanya untukku, membesarkanku, mendidikku dengan penuh kesabaran dan kasih sayang serta tak pernah henti mendoakan Keberhasilanku dan kebahagiaanku.

Mbah Jimun, Ibu Armah, Dwiky Dermawan dan keluarga besarku yang tersayang. Serta Keluarga KKN Mbah Samsuri : Laila, Muthyara, Winda, Didit, Udin, Tri Susanti, Leni, Winarti, Indi, Keluarga Besar XBL, sahabat- sahabat ku : Aynun, Arin, Kak Syifa dan Penjaskes Unila 2013 banyak memberi semangat dan motivasi untuk menyelesaikan karya terbaik ini.

Semua pihak yang mendukung dan mendoakan keberhasilanku serta almamaterku tercinta Universitas Lampung.

SANWACANA

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelentukan dengan Hasil *Under Basket Shoot* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun Ajaran 2016/2017 "** adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Penulisan skripsi ini pun tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak , oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd selaku pembimbing utama, Bapak Drs. Suranto, M.Kes selaku pembimbing kedua dan Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku pembahas yang telah memberikan perbaikan dan pengarahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Serta tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum, selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Sumedi dan Mama Sri Purwati orang tua kandung penulis, Mbah Sajimun (kakek), Ibu Armah (nenek) dan Dwiky Dermawan (adik kandung),

yang selalu memberikan doa, motivasi, semangat, terimakasih atas dukungan dan kasih sayangnya untuk keberhasilanku.

4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan. Bapak dan Ibu staf tata usaha FKIP Unila.
5. Kepala SMA Xaverius Pringsewu yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
6. Sahabat Basketku Crew PBL (Pringsewu *Basketball League*) dan XBL (Xaverius *Basketball*) yang selama ini memberikan semangat kepadaku serta selalu memberikan dukungan dan masukan kepadaku.
7. Sahabat terbaik dikampusku Arin, Rafiqah, Hany, Felinda, Dhanar, Isnawan, Bima, Heru, Dodi, Angga, Apreza, Agung, Rizki, Fikri yang selalu menerima kebodohan, kecerobohanku dan mampu memberikan semangat saat kuliah.
8. Sahabat kecilku Reizka Aynun Syafani yang selama ini memberikan semangat tulus persahabatan kepadaku
9. Sahabat *Referee Basketball* Regional Lampung yang telah memberikan dukungan dan pengalaman yang sangat berharga.
10. Teman-teman seperjuanganku angkatan (2013) Terimakasih atas kebersamaan serta kekompakan yang telah terjalin
11. kepada teman-teman PPL/KKN Desa Sidomulyo SDN 1 Sidomulyo
Terimakasih Atas semangat, dukungan persahabatan kebersamaan dan sapa hangat kalian selama ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 2017
Penulis,

Rena Yunita Sari

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Bermain Basket.....	10
B. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani yang Mempengaruhi Gerakan <i>Under Basket Shoot</i>	18
1. Kelincahan (<i>Agility</i>)	18
2. Kecepatan (<i>Speed</i>)	19
3. Keseimbangan (<i>Balance</i>).....	22
4. Kelentukan (<i>Flexibility</i>).....	24
5. Power (<i>Muscular Power</i>)	28
6. Koordinasi (<i>Coordination</i>).....	28
7. Kekuatan (<i>Strength</i>).....	29
8. Reaksi (<i>Reaction</i>).....	29
C. Ekstrakurikuler.....	30
D. Kerangka Pikir	32
E. Hipotesis	33
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	35
B. Metodologi Penelitian Dan Objek Penelitian.....	36
1. Populasi	36
2. Sampel	36
3. Data	36

4. Lokasi Dan Subjek Penelitian.....	37
5. Variabel Penelitian.....	37
6. Variabel Bebas.....	37
7. Variabel Terikat.....	37
8. Definisi Variabel.....	37
9. Desain Penelitian	38
C. Instrumen Penelitian.....	39
D. Teknik Pengumpulan Data	39
1. Instrumen Keseimbangan	40
2. Instrumen Kelentukan.....	41
3. Instrumen <i>Under Basket Shoot</i>	42
E. Uji Validitas Instrumen Penelitian	44
F. Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	45
G. Teknik Analisis data	46

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	51
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	51
a. Keseimbangan	53
b. Kelentukan.....	53
c. Hasil <i>Under Basket Shoot</i>	54
B. Pengujian Hipotesis	55
1. Hubungan antara Keseimbangan terhadap Hasil Under Basket Shoot	55
2. Hubungan antara Kelentukan terhadap Hasil Under Basket Shoot	56
3. Hubungan antara Keseimbangan dan Kelentukan terhadap Hasil Under Basket Shoot	57
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	57

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	64

DAFTAR PUSTAKA	65
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	67
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel

1. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	48
2. Deskripsi Data Hasil Tes Keseimbangan, Kelentukan, dan <i>Under Basket Shoot</i>	52
3. Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara Keseimbangan (X_1) dengan <i>Under Basket Shoot</i> (Y).....	55
4. Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara kelentukan (X_2) dengan <i>Under Basket Shoot</i> (Y).....	56
5. Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi antara keseimbangan (X_1) dan kelentukan (X_2) dengan <i>Under Basket Shoot</i> (Y).....	57

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar

1. Lapangan Bola Basket.....	11
2. Tahap Persiapan	16
3. Tahap Melayang.....	16
4. Tahap Puncak Lompatan	17
5. Gerakan Bertahap Cara Melakukan Under Basket Shoot	18
6. Peta Konsep Kerangka Pikir.....	33
7. Desain Penelitian	38
8. Alat Ukur Keseimbangan (<i>balance one</i>).....	41
9. <i>Extantion Dynamometer</i>	42
10. Diagram Batang Rangkuman Data Tes Keseimbangan, Kelentukan dan Hasil <i>Under Basket Shoot</i>	52
11. Diagram Batang Hasil Tes Keseimbangan	53
12. Diagram Batang Hasil Tes Kelentukan.....	54
13. Diagram Batang Hasil <i>Under Basket Shoot</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran

1. Hasil Tes Penelitian.....	68
2. Perhitungan Data Z-skor dan T-skor Keseimbangan	69
3. Perhitungan Data Z-skor dan T-skor Kelentukan	70
4. Perhitungan Data Z-skor dan T-skor <i>Under Basket Shoot</i>	71
5. Data T-skor Hasil Keseimbangan, Kelentukan, dan <i>Under Basket Shoot</i>	72
6. Mencari Koefisien Korelasi Keseimbangan (X1) dengan Hasil <i>Under Basket Shoot</i> (Y)	73
7. Mencari Koefisien Korelasi Kelentukan (X2) dengan Hasil <i>Under Basket Shoot</i> (Y)	75
8. Mencari Koefisien Korelasi Keseimbangan (X1) dan Kelentukan (X2) dengan Hasil <i>Under Basket Shoot</i> (Y)	77
9. <i>Product Moment r</i>	79
10. Foto-foto.....	80

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan mengembangkan semua aspek pribadi manusia fisik maupun rohani, melalui aktivitas jasmani (cabang olahraga) membentuk manusia Indonesia seutuhnya. Pengertian Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Manfaat pendidikan jasmani di sekolah untuk mengembangkan bakat siswa yang merupakan lembaga pendidikan dan menampung peserta didik yang dibina agar mereka memiliki kemampuan, kecerdasan dan keterampilan. Proses pendidikan diperlukan pembinaan secara berkoordinasi dan terarah. Demikian siswa diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal sehingga tercapainya tujuan pendidikan.

Aktivitas jasmani yang dipilih untuk mencapai kompetensi dalam pendidikan jasmani adalah melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih dan disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai kebutuhan, kapabilitas dan karakteristik peserta didik. Aktivitas jasmani yang wajar dan untuk rekreasi serta aktivitas jasmani untuk olahraga atau prestasi. Kegiatan yang dipilih dipusatkan pada aktivitas jasmani yang dapat mengaktifkan otot besar, gerak dasar dan gerakan fisik melalui olahraga.

Olahraga merupakan sarana untuk meningkatkan kebugaran tubuh, olahraga juga dapat menjadi sarana pemersatu bangsa. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang mengajarkan tentang diri pribadi untuk bersaing secara sportivitas, belajar menerima kegagalan, menumbuhkan semangat pantang menyerah dan juga dari sisi lain dengan kegiatan olahraga dapat meningkatkan kondisi fisik. Semua manusia bisa melakukan aktifitas olahraga karena olahraga bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, petandingan, dan prestasi puncak adalah olahraga. Salah satu cabang olahraga dari sekian cabang olahraga adalah olahraga permainan bola besar. Olahraga permainan terdiri dari permainan bola besar dan permainan bola kecil. Permainan bola besar antara lain bola voli, sepakbola, bola tangan dan bola basket.

Permainan bola basket adalah olahraga beregu yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang milik lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena bisa dilakukan di ruang terbuka dan di ruang tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Selain itu bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di seluruh dunia, antara lain di Eropa Selatan, Amerika Selatan, Lithuania, China, dan juga di Indonesia.

Saat ini permainan bola basket mulai mendapatkan minat dari masyarakat, hal ini didukung juga dengan banyaknya stasiun televisi yang menyiarkan pertandingan bola basket, sehingga masyarakat banyak yang mulai menggemari bola basket. Saat ini olahraga basket di Indonesia berkembang dan banyak yang menyukai, hal ini dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah baik yang bersifat ekstrakurikuler maupun intrakurikuler serta banyak pula diselenggarakan kejuaraan bola basket yang bersifat antar sekolah, daerah bahkan kejuaraan nasional. Permainan bola basket sangat dibutuhkan kekompakan, kecepatan, reaksi, ketepatan, power, keseimbangan dan kelentukan hal itu sangat penting untuk melakukan gerakan yang bisa membuat bola masuk ke ring salah satunya adalah teknik *under basket shoot*.

Permainan bola basket tim pemenang adalah tim yang mendapat *point* terbanyak, teknik untuk memperoleh point dalam permainan bola basket seperti *under basket shoot*, *hook shoot*, *lay up*, *jump shoot*, *set shoot*, dan semua gerakan yang memudahkan bola masuk ke dalam ring. Jarak tembakan merupakan salah satu faktor yang terpenting dalam melakukan tembakan , semakin dekat dengan ring basket maka semakin besar kesempatan untuk mendapatkan point. Artinya apabila *shooter* (penembak) semakin dekat dengan ring basket, maka penembak tersebut berpeluang besar untuk melakukan serangan ke daerah lawan hal ini dapat dilakukan dengan teknik *under basket shoot*. Untuk melakukan teknik *under basket shoot* dibutuhkan keseimbangan dan kelentukan, karena keseimbangan dan kelentukan sangat memengaruhi untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh ketika melakukan berbagai posisi dalam melakukan teknik *under basket shoot*. Jika kaki tumpuan tidak bisa mempertahankan tubuh pada saat akan melakukan *under basket shoot* maka kemungkinan besar bola tidak masuk kering dan pemain tersebut akan mudah terjatuh. Sedangkan kelentukan (*flexibility*) merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan *amplitudo* gerakan yang besar atau luas (*Flexibility refers to the range of motion around a joint*). Dapat dijelaskan bahwa kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk melakukan gerakan kesemua arah dengan *amplitudo* gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan.

Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang mempengaruhi keterampilan-keterampilan gerakan seperti mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi.

Kelentukan sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain bola basket, jika kelentukan kurang bisa mengakibatkan terjadi cedera dan tidak leluasa atau gesit waktu melakukan gerakan *under basket shoot* dan gampang di *block* oleh pemain lawan, kelentukan yang sangat penting digunakan pada *under basket shoot* yaitu kelentukan pinggang.

Berdasarkan pengamatan peneliti cara latihan yang dilakukan siswa ekstrakurikuler basket di SMA Xaverius Pringsewu pada saat game melawan temannya sendiri, peneliti melihat ternyata gerakan *under basket shoot* yang dilakukan oleh pemain belum maksimal. Sebagai contoh saat mengamati saat game berlangsung, beberapa pemain setelah melakukan *under basket shoot* tidak dapat mempertahankan posisi tubuhnya sehingga terjatuh saat bersentuhan dengan lawan dan tidak mempergunakan tumpuan kedua kakinya dengan kokoh sehingga tidak mendapatkan hasil yang maksimal. Beberapa pemain yang memiliki tubuh lebih pendek tidak dapat mempertahankan bola dari *block* lawan, mereka lebih cenderung bergerak kaku sehingga tidak leluasa atau tidak bisa menipu saat melakukan *under basket shoot*.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Keseimbangan dan Kelentukan terhadap Hasil *Under Basket Shoot* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun Ajaran 2016/2017”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Dalam melakukan *under basket shoot* sangat diperlukan unsur-unsur kebugaran jasmani seperti kelincahan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, power, koordinasi, kekuatan, dan rekasi.
2. Keseimbangan dan kelentukan merupakan faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain bola basket.
3. Perlu mengetahui keseimbangan dengan hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu.
4. Perlu mengetahui kelentukan dengan hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu.
5. Perlu mengetahui keseimbangan dan kelentukan dengan hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini lebih fokus maka perlunya adanya pembatasan masalah sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas.

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka masalah yang akan diteliti dibatasi pada “Hubungan antara Keseimbangan dan Kelentukan dengan Hasil *Under Basket Shoot* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun Ajaran 2016/2017”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara keseimbangan dengan hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu tahun ajaran 2016/2017?
2. Apakah ada hubungan antara kelentukan dengan hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu tahun ajaran 2016/2017?
3. Apakah ada hubungan antara keseimbangan dan kelentukan dengan hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu tahun ajaran 2016/2017?

E. Tujuan Masalah

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dengan hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu tahun ajaran 2016/2017.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dengan hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu tahun ajaran 2016/2017.

3. Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan kelentukan dengan hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu tahun ajaran 2016/2017.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk memberikan informasi tentang Hubungan antara Keseimbangan dan Kelentukan terhadap Hasil *Under Basket Shoot* Pada Permainan Bola Basket. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Penulis

Dapat dijadikan acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya mengembangkan ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapat hasil yang lebih baik lagi.

2. Siswa

Penelitian ini diharapkan agar siswa dapat mengetahui faktor apa saja yang dapat menunjang dalam meningkatkan prestasi *under basket shoot*.

3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya penelitian yang lebih luas. Khususnya untuk cabang olahraga bola basket. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.

4. Pelatih atau Guru

Dapat digunakan sebagai salah satu acuan untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.

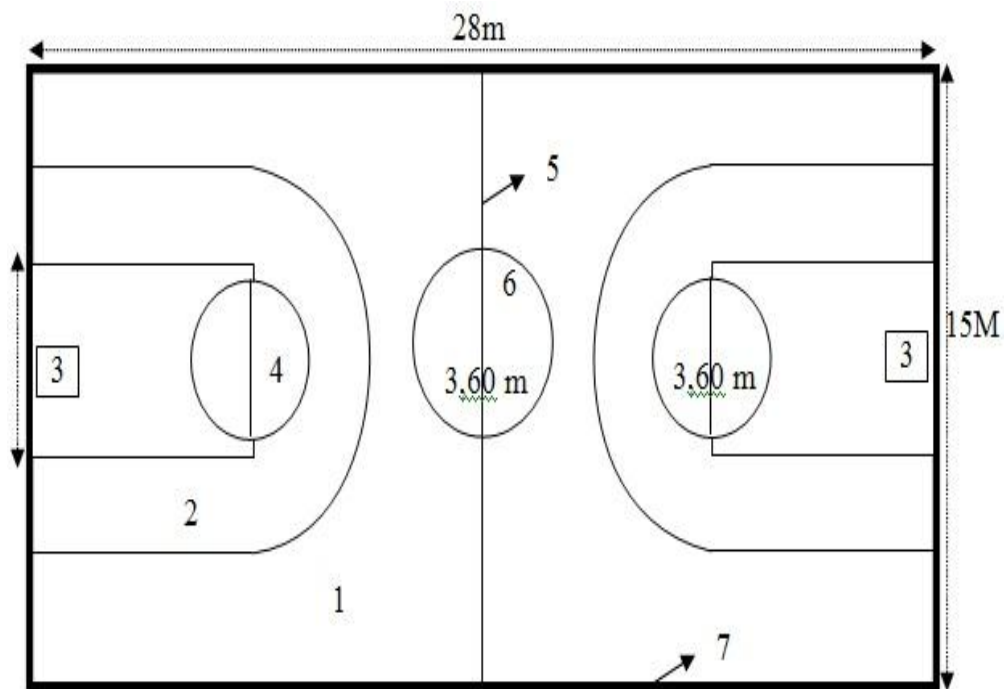
II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Bermain Basket

Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kecepatan, ketepatan, kelincahan, kelentukan dan lain-lain. Selain itu bola basket adalah olahraga yang kompetitif, mendidik, menghibur, menyenangkan dan menyehatkan. Untuk menjadi seorang pemain bola basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket, diantaranya teknik *dribel* (menggiring), *shoot* (tembak), *passing* (mengumpan), *rebound* dan olah kaki (*pivot*), serta kerja tim untuk menyerang dan bertahan. Semakin baik tingkat penguasaan teknik-teknik dasar tersebut, maka akan semakin berhasil seseorang atau sebuah tim dalam memainkan olahraga ini.

Menurut peraturan PERBASI (2010: 1), bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka. Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik.

Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut: teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up*, teknik *rebound*, Sodikun (1992: 48).



Gambar 1. Lapangan Bola Basket
(Ahmadi 2007:12)

Dalam permainan bola basket teknik yang harus mutlak dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Ahmadi (2007: 13-21), teknik yang harus dimiliki meliputi teknik menggiring (*dribbling*), teknik dasar mengoper (*passing*), tembakan (*shoot*), dan olah kaki (*foot work*). Seorang pemain bola basket memerlukan keterampilan tersebut dimaksudkan agar konsistensi permainan yang baik selalu terjaga.

Salah satu teknik bermain basket yang sangat berpengaruh adalah *shooting* dan menurut Wissel (2000: 43) *shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. Teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*,

bertahan atau *deffens*, dan *rebound* mungkin mengantar anda memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya, menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya. Artinya apabila seorang atlet mempunyai kemampuan/*skill* dalam teknik dasar seperti *dribbling* dan *passing* tetapi atlet tersebut tidak mempunyai kemampuan *shooting* maka dia tidak akan memenangi pertandingan, sejatinya teknik *shooting* merupakan mesin pencetak angka, tanpa melakukan *shooting* maka tidak akan mendapatkan *point*.

Ahmadi (2007: 18) menyatakan bahwa usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay up*. Artinya *shooting* tersebut merupakan usaha memasukkan bola ke keranjang, dengan bola masuk ke keranjang otomatis *point* akan didapat, maka *shooting* merupakan usaha untuk mendapatkan angka.

Shooting merupakan teknik dasar yang mempengaruhi hasil dari sebuah pertandingan, maka dari itu alangkah baiknya seorang pemain bolabasket dapat melakukan teknik *shooting*. Sepeti yang diungkapkan Salim (2008: 61), “Kalian selamanya tidak akan bisa mencentak angka, kecuali kalian telah dapat melakukan teknik menembak”. Dari ungkapan tersebut dapat dikethui bahwasanya teknik menembak sangat mempengaruhi kemenangan saat bertanding, karena tim pemenang ialah yang mana yang dapat mencetak *point* lebih banyak dibanding lawannya.

a. Adapun tata cara dalam melakukan teknik *shoot*, seperti yang diungkapkan

oleh Kosasih (2008: 47), ada istilah yang berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu *balance, eyes, elbow, follow trough* (BEEF).

- b. *Balance*: gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
- c. *Eyes*: agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil focus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring).
- d. *Elbow*: pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap *vertical*.
- e. *Follow trough*: kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kea rah ring.

Teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain penyerang dalam permainan bola basket adalah *under basket shoot*. Karena teknik *under basket shoot* merupakan salah satu usaha yang dilakukan oleh pemain penyerang untuk mendapatkan *point* atau angka dengan jarak yang relatif dekat dengan basket atau keranjang. Seperti yang dikemukakan oleh oliver (2007: 18) “*Under the Basket shoot* sering digunakan ketika seorang pemain penyerang yang sedang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump stop* setelah melakukan *dribble-drive* kearah ring basket”. Diperjelas lagi dengan ungkapan Neumann (1982: 19), “*Under-the-basket shoot* adalah tembakan dari posisi di bawah basket setelah *dribbling* atau mendapat operan. Artinya sebuah tembakan *under basket* merupakan tembakan pada posisi di bawah ring basket yang bertujuan untuk mencetak angka, karena *under basket shoot* merupakan tembakan yang efektif

untuk mencetak angka karena tembakan tersebut adalah tembakan yang paling dekat dengan ring basket.

Menurut Ahmadi (2007: 18) *under the basket shoot* ialah tembakan dari posisi *dribble* atau operan, ini merupakan cara tembak yang paling sering terjadi dalam permainan bolabasket.

Dalam memasukkan bola dari bawah ring menurut Oliver (2007:18) adalah

- a. Posisikan bola dengan kokoh di antara kedua tangan.
- b. Melompatlah dengan kuat dengan kedua kaki sebagai tumpuan
- c. Saat melayang, julurkan kedua lengan ke arah ring dan papan sehingga bola yang dipegang pada posisi yang tinggi
- d. Ketika mencapai puncak lompatan pindahkan bola dengan lembut dari kedua tangan ke telapak jari tangan yang akan digunakan untuk menembak, gunakanlah lengan serta siku yang tidak melakukan tembakan untuk melindungi dari para pemain bertahan.
- e. Pada titik puncak lompatan, lepaskan bola basket dengan lembut dari tangan ke arah titik sasaran di papan.
- f. Lakukanlah dengan lembut sehingga bola tidak terlalu keras memantul dari papan.
- g. Pertahankan kontak mata dengan titik sasaran sampai bola benar-benar telah menyentuh papan dan masuk ke ring basket.
- h. Jika *under basket shoot* meleset, harus berada pada posisi yang bagus untuk mendapatkan *offensive rebound*.

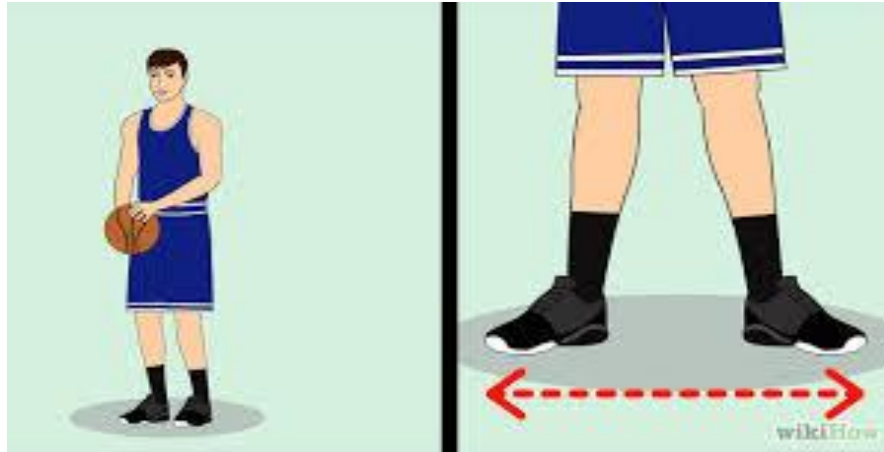
Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *under basket shoot* adalah tembakan yang digunakan oleh pemain penyerang yang berada di dekat atau bawah ring basket. Dalam melakukan teknik *under basket shoot* dapat menggunakan 2 cara yaitu: *under basket shoot* menggunakan papan pantul dan *under basket shoot* langsung ke ring basket (tanpa menggunakan papan pantul). Tetapi peneliti meneleiti dengan menggunakan cara *under basket shoot* yang dipantul kan ke papan terlebih dahulu.

Seorang pemain basket sering menggunakan *under basket shoot* ketika dalam jarak yang sangat dekat dengan ring basket. *Under basket shoot* melalui papan pantul adalah teknik *underbasket shoot* yang memanfaatkan papan pantul ring basket dalam memasukkan bola. Titik sasaran untuk *under basket shoot* melalui papan pantul tangan kanan adalah sudut kanan atas kotak bujur sangkar di papan begitu juga sebaliknya dengan *under basket shoot* tangan kiri. Pada papan strandart, kotak papan berada tepat di atas bagian belakang ring basket (Oliver, 2007: 16).

Langkah-langkah dalam melakukan *under basket shoot* melalui papan pantul sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

- Badan menghadap ke papan basket atau target
- Posisi bola dipegang kokoh dikedua tangan
- Kaki dibuka selebar bahu atau sejajar.



Gambar 2. Tahap persiapan

2) Tahap melayang

- Lihat target atau ring basket
- Rentangkan kaki, punggung, bahu
- Lenturkan pergelangan tangan dan jari-jari
- Angkat kedua lengan ke arah ring



Gambar 3. Tahap Melayang

3) Tahap puncak lompatan

- Bola diangkat ke atas dengan tangan kanan atau tangan terkuat
- Lalu dilakukanlah gerakan *shooting* sambil melompat
- Bola di pantulkan ke titik pantul papan yang tepat supaya bola masuk di basket dengan tepat.



Gambar 4. Tahap puncak lompatan
Sumber : Oliver (2007:16)

4) Tahap terakhir

- Pada saat mendarat juga kaki lentur tidak boleh kaku seperti awalan mau melakukan *under basket shoot*
- Bola dipegang dengan kokoh di kedua tangan.
- Kaki sejajar dan pandangan ke ring basket.

Di bawah ini adalah gambar bagaimana melakukan *under basket shoot* yang baik dengan tumpuan kedua kaki dan *shoot* dengan satu tangan, sehingga dapat menghasilkan tembakan yang baik. Di bawah ini adalah cara melakukan *under basket shoot* yang baik:



Gambar 5. Gerakan bertahap cara melakukan *under basket shoot*

Dari gambar di atas ternyata gerakan *under basket shoot* sangat membutuhkan keseimbangan dan kelentukan karena saat akan melakukan gerakan tersebut pemain harus bisa menjaga keseimbangannya dan kelentukan badannya (Abidin 1999:71).

B. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani yang Mempengaruhi Gerakan *Under Basket Shoot*

1. Kelincahan (*Agility*)

Menurut Nossek (1982:93) kelincahan adalah kecakapan dalam menciptakan gerak untuk dipergunakan dengan pantas dan diterapkan dengan cepat sesuai dengan keperluan dan sesuai dengan situasi yang ada. Sedangkan menurut Sajoto (1988:59) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh masih bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Harsono, 1988:172). Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur

mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Pendapat senada seperti yang diungkapkan oleh Sajoto (1988: 9) bahwa : “Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dibutuhkan latihan yang berulang-ulang agar seseorang menguasai teknik ini.

2. Kecepatan (*Speed*)

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan. Secara fisiologis menurut Jonath dan Krempel dalam Harsono (1988: 205), kecepatan dapat diartikan sebagai : “Kemampuan yang berdasarkan kelentukan (fleksibilitas), proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu. Pada dasarnya kecepatan itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan). Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktil secara cepat. Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran, sementara rangsangan optik dimaksudkan adalah rangsangan yang diberikan melalui penglihatan, misalnya seorang atlet beraksi atau bergerak dengan

memperhatikan gerakan tangan pelatuhnya atau gerakan lawan, sedangkan rangsangan taktil adalah rangsangan yang diberikan melalui kulit, misalnya dengan sentuhan pada kulit. Kecepatan aksi (gerakan) diartikan sebagai kemampuan dimana dengan bantuan. Sedangkan menurut Suharno (1993:26) kecepatan adalah kemampuan organisme atlet melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Menurut Ismaryanti (2008: 51) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.

Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerak berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto 1988:9). Menurut Sukadiyanto (2010:108) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan atau serangkaian gerak secepat mungkin. Dengan kata lain kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan gerak atau serangkaian gerak dengan waktu yang sesingkat mungkin. Menurut Irianto (2002:73) kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi jarak persatuan waktu, dan kecepatan gerak melewati jarak.

Bertolak dari teori di atas maka dapat disimpulkan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditentukan.

Menurut Sukadiyanto (2010:109) kecepatan ada dua macam kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin.

Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak ataupun serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklus dan non siklus. Kecepatan gerak siklus atau sprint adalah kemampuan system *neuromuskuler* untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan gerak non siklus adalah kemampuan system *neuromuskuler* untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Suharno (1993:47) macam-macam kecepatan yaitu: kecepatan sprint, kecepatan reaksi, dan konsep berjarak. Sedangkan menurut Ismaryanti (2008:57) kecepatan dibedakan menjadi dua macam yaitu kecepatan umum dan kecepatan khusus. Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat. Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu. Kecepatan khusus adalah kecepatan yang khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan kecepatan dapat dibedakan menjadi kecepatan khusus, kecepatan umum, kecepatan bergerak, kecepatan reaksi dan kecepatan berlari. Kecepatan sangat diperlukan dalam permainan bola basket khususnya pada saat *under basket shoot*. Dari pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditentukan.

3. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan masa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dan integrasi/interaksi sistem sensorik (*vestibular*, *visual*, dan *somatosensorik* termasuk *proprioceptor*) dan muskuloskeletal (otot, sendi dan jaringan lunak lain) yang dimodifikasi atau di atur dalam otak (kontrol motorik, sensorik, basal ganglia, cerebellum, dan area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi eksternal dan internal. Serta dipengaruhi oleh faktor lain seperti, usia, motivasi, kognisi, lingkungan, kelelahan, pengaruh obat dan pengalaman terdahulu.

Keseimbangan menurut Harsono (1988:23), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien saat kita bergerak.

Menegenai hal tersebut, terdapat dua macam keseimbangan menurut Harsono (1988:23) yaitu:

1. Keseimbangan statis (*statis balance*)

Dalam keseimbnagan statis, ruang geraknya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api),

melakukan *hand stand*, mempertahankan keseimbangan setelah berputar-putar di tempat.

2. Keseimbangan dinamis (*dynamik balance*)

Kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang ke lain titik dengan mempertahankan keseimbangan, misalnya menari, latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda dan sebagainya.

Keseimbangan adalah suatu keadaan seimbang antara tenaga yang berlawanan (Ma'mun, 2000: 32). Ismaryati (2006: 48), membagi keseimbangan kedalam 2 jenis yaitu, 1) keseimbangan dinamis, 2) keseimbangan statis. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam keadaan diam. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam keadaan bergerak. Setiap orang perlu memiliki keseimbangan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, berkendara dan lain sebagainya.

Untuk mengatur pemeliharaan badan agar tetap seimbang, terdapat prinsip-prinsip yang mengatur keseimbangan menurut Pate (1993:190) sebagai berikut:

- a. Garis gaya berat. Suatu garis khayal yang menggambarkan tarikan vertikal gaya berat. Vektor gaya ini melewati pusat gaya berat dan merupakan suatu faktor penting yang menentukan keseimbangan.
- b. Dasar dukungan. Suatu daerah yang menggambarkan permukaan seluruh berat badan terbagi di atasnya. Ukuran dan bentuk dasar dukungan merupakan variabel penting untuk mempertahankan keseimbangan.

- c. Seimbang/ tidak seimbang/ keseimbangan netral. Keseimbangan tubuh manusia seringkalidigolong-golongkan menurut kemampuannya menahan gaya yang dimaksudkan untuk mangacukan keseimbangan.

Menurut Suharjana (2013: 152-154), bahwa kesimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan stabil dan kemampuan seseorang mempertahankan *system neuromuscular* dalam kondisi statis atau mengontrol *system neuromuscular* tersebut dalam suatu possis dalam keadaan stabil ketika bergerak.

Keseimbangan merupakan kemampuan fisik yang sangat penting dalam olahraga, tak terkecuali *under basket shoot* yang menggunakan tumpuan kedua kaki saat akan melakukan *under basket shoot*. Maka dari itu keseimbangan adalah merupakan komponen kebugaran fisik yang sangat penting untuk menunjang *under basket shoot* yang efektif dan efisien.

4. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa (Irianto, 2004: 4). Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Ismaryati, 2006: 101), kelentukan dibagi menjadi dua macam yaitu kelentukan dinamis (aktif) dan kelentukan statis (pasif). Kelentukan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat, dan tanpa tahanan gerakan. Misalnya menendang bola tanpa tahanan atau beban pada otot-otot *hamstring* dan sendi panggul,

kelentukan dinamis sangat sulit diukur. Kelentukan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar, misalnya gerakan *split*. Jadi dalam kelentukan statis yang diukur adalah besarnya ruang gerak.

Menurut Irianto (2004: 68), kualitas kelentukan dipengaruhi oleh struktur sendi, kualitas otot tendo dan ligamen, usia, serta suhu. Kelentukan adalah kemampuan persendian, *ligamen* dan *tendo* disekitar persendian, untuk melakukan gerakan seluas-luasnya. Kelentukan persendian berpengaruh terhadap mobilitas dan dinamika kerja seseorang dan bermanfaat untuk mengurangi kemungkinan cedera (Irianto, 2004: 68). Hal ini sesuai bahwa kelentukan penting karena apabila seseorang mengalami kurang luas gerak dalam persendiannya, maka hal ini akan menimbulkan gangguan kurang gerak dan mudah menimbulkan cedera serta kurang cepatnya kelenturan gerakan kita, sehingga aktifitas kita menjadi terbatas serta beban otot menjadi lebih berat.

Menurut Bompa (1990: 317-318), faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan seseorang antara lain :

- a. Bentuk, tipe, struktur, sendi, *ligament* dan *tendo*.
- b. Otot sekitar persendian.
- c. Umur dan jenis kelamin, anak-anak dan wanita pada umumnya memiliki kelentukan yang baik. Kelentukan yang maksimal dicapai pada umur 15-16 tahun.
- d. Temperatur tubuh dan otot, pada suhu 40 derajat Celsius kelentukan meningkat 20%, sedangkan pada suhu 18 derajat Celsius menurun 10-20%.

e. Waktu harian, kelentukan optimum terjadi pada pukul 10.00 – 11.00 dan pada pukul 16.00-17.00 WIB, sebagai akibat perubahan biologis sistem syaraf pusat dan tegangan otot.

f. Kelelahan dan emosi, bertambahnya usia seseorang, maka hal ini memiliki konsekuensi munculnya gangguan pada persendian tubuh bagian bawah dan sering diikuti oleh penurunan keseimbangan dan gangguan berjalan (Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK MENPORA (1999: 8). Untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan, seiring dengan bertambahnya usia seseorang, maka seseorang perlu menjaga kelentukan, yaitu dengan melakukan gerakan-gerakan merenggang persendian dan mengatur otot hingga batas tertentu dalam jangka waktu tertentu.

Menurut Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK MENPORA (1999:64) takaran latihan kelentukan adalah sebagai berikut: frekuensi; intensitas, ukuran intensitas latihan adalah sampai muncul rasa tidak enak; *time* berkisar antara 10-60 detik; dengan lama latihan tiap *session* 3-20 menit. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan merenggang dan mengatur otot hingga batas tertentu dalam jangka waktu tertentu.

Menurut Giritjijoyo, dkk (2005: 67), kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak sendi seluas-luasnya. Menurut Sukadiyanto (2010: 207), kelentukan mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Lebih lanjut Sukadiyanto (2010: 207), menyatakan ada dua macam kelentukan, yaitu kelentukan statis

dan dinamis. Pada kelentukan statis ditentukan dari ukuran luas gerak (*range of option*) satu persendian atau beberapa persendian, sedangkan kelentukan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi.

Menurut Suharjana (2012: 83), kelentukan adalah luas gerak atau persendian atau beberapa persendian. Menurut Sukadiyanto (2010: 208), secara garis besar factor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kemampuan kelentukan seseorang antara lain adalah (a) elastisitas otot, (b) tendo dan ligament, (c) susunan tulang, (d) bentuk persendian, (e) suhu atau temperature tubuh, (f) umur, (g) jenis kelamin, dan (h) *bioretme*. Menurut Giriwijoyo, dkk (2005: 67) factor yang menentukan kelentukan seseorang ialah bentuk sendi, elastisitas otot dan ligament.

Menurut Sukadiyanto (2010: 210), metode latihan kelentukan adalah dengan cara peregangan. Secara garis besar menurut Ston dank roll dalam Sukadiyanto (2010: 130) ada tiga macam bentuk peregangan, yaitu: (1) balastik, (2) statistic, dan dibantu oleh pasangannya (memakai alat). Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak sendi seluas-luasnya. Maka dari itu untuk melakukan gerakan under basket shoot perlu kelentukan yang baik jika pemain memiliki kelentukan yang baik pasti akan mendapatkan hasil yang baik juga.

5. Power (*Muscular Power*)

Power atau daya ledak adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif, power merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Menurut Suharno (1993:59) power adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh. Power adalah hasil perkalian kekuatan maksimal (force) dengan waktu pelaksanaan tersebut (Sajoto, 1988:34). Menurut Harsono (1988:24) power adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. Power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2010: 117) power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan ada. Power merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya sepakbola, walaupun tidak semua cabang olahraga tidak membutuhkan power sebagai komponen energi utamanya. Adapun wujud gerak dari power adalah selalu bersifat eksplosif.

6. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai suatu fungsi khusus. Menurut Sukadiyanto (2010: 20), koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Di mana

komponen gerak terdiri dari energi, kontraksi otot, saraf, tulang dan persendian merupakan koordinasi neuromuskuler. Koordinasi neuromuskuler adalah setiap gerak yang terjadi dalam urutan dan waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga. Sebab terjadinya gerak timbul oleh kontraksi otot, dan otot berkontraksi karena adanya perintah yang diterima melalui sistem saraf.

7. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan menurut Sajoto (1988:16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan menurut Suharno (1993: 21) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas.

Harsono (1988:176) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

8. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi yaitu tergantung iritabilitas dari susunan saraf, daya orientasi situasi yang dihadapi oleh atlet, ketajaman panca indera dalam menerima rangsangan. Kecepatan reaksi atau daya reaksi adalah kemampuan merespons sesaat setelah stimulus yang diterima saraf yang berupa bunyi atau tanda lampu menyala. Beberapa prinsip yang perlu ditaati dalam usaha meningkatkan pengembangan kecepatan reaksi yaitu meningkatkan pengenalan terhadap situasi persepsi khusus dan mengotomatisasikan semaksimal mungkin jawaban motoris yang perlu dibuat atau sikap kinetis yang perlu dipilih dalam situasi nyata. Oleh karena itu sangat perlu adanya metode latihan yang mengkondisikan atlet pada

situasi pertandingan yang sesungguhnya, di mana atlet dituntut melakukan gerakan secepat-cepatnya dalam waktu singkat. Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan individu dalam melakukan gerakan dari mulai adanya stimulus hingga berakhirnya respons dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Maka, kedua dituntut untuk memiliki kecepatan reaksi yang baik dalam melakukan *under basket shoot* agar lawan tidak sempat mengantisipasi ke mana bola akan diarahkan. Dengan memiliki kecepatan teknik yang baik didukung dengan kecepatan reaksi yang tinggi akan mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *under basket shoot*.

C. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi (Subagiyo 2003: 23). Sekolah merupakan lembaga pendidikan, yang menampung peserta didik dan dibina agar mereka memiliki kemampuan, kecerdasan dan . Dalam proses pendidikan diperlukan pembinaan secara berkoordinasi dan terarah. Dengan demikian siswa diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal sehingga tercapainya tujuan pendidikan.

Dalam pembinaan siswa di sekolah, banyak wadah atau program yang dijalankan demi menunjang proses pendidikan yang kemudian atas prakarsa sendiri dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan ke arah pengetahuan yang lebih maju. Salah satu wadah pembinaan siswa di sekolah

adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atas tujuan dari pada kurikulum sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler yang beragam siswa dapat mengembangkan bakat, minat dan kemampuannya. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing serta membentuk kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dibidangnya.

Tujuan ekstrakurikuler menurut Depdikbud (2009: 12-13) :

1. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.
2. Untuk lebih memantapkan pendidikan yang kepribadian dan untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Kegiatan ekstrakurikuler sebagai suatu program di luar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan kegiatan ini dapat berjalan lancar. Kegiatan ini dilakukan dengan perencanaan kegiatan anak, yaitu kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan selama bersekolah dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan dan berupaya membentuk watak dan kepribadian serta pengembangan bakat, minat dan keunikan siswa (Yudha 1998:8).

kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan menambah keterampilan lain dan mencegah berbagai hal yang bersifat negatif pada saat ini. Selain itu kegiatan

ekstrakurikuler mampu menggali potensi dan mengasah keterampilan siswa dalam upaya pembinaan pribadi.

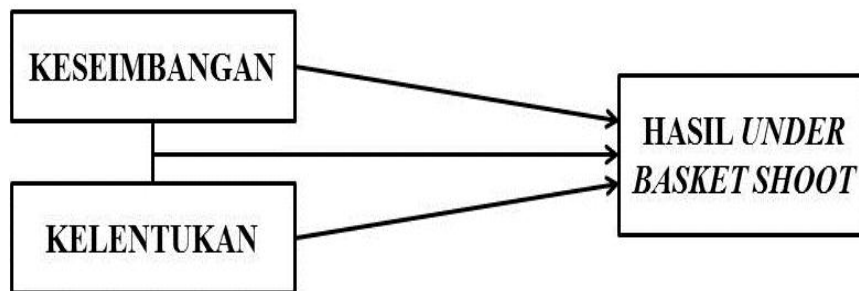
D. Kerangka Pikir

Under basket shoot merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain penyerang dalam permainan bolabasket. Karena teknik *under basket shoot* merupakan salah satu usaha yang dilakukan oleh pemain penyerang untuk mendapatkan *point* atau angka dengan jarak yang relatif dekat dengan *basket* atau keranjang. Apabila dalam permainan bolabasket, pemain yang akan melakukan *under basket shoot* tetapi tidak memiliki keseimbangan maka atlet tersebut akan mengalami masalah, apabila lawan dari pemain tersebut memiliki keseimbangan yang lebih bagus, karena kaki adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala agar tetap segaris dengan kaki sebagai kontrol keseimbangan. Selain itu tekukan kaki akan memberikan tenaga penting untuk tembakan, pemain yang sudah kecapaian sering gagal menekuk lututnya hingga kekurangan tenaga untuk melontarkan bola dengan kaki.

Kelentukan mempunyai peran yang besar terhadap keberhasilan melakukan *under basket shoot*, karena kelentukan tubuh agar tubuh bisa bergerak bebas pada saat melakukan *under basket shoot*. Pada dasarnya keseimbangan dan kelentukan sangat menentukan hasil *under basket shoot*. Latihan yang disiplin dan berkesinambungan akan memberi efek yang positif terhadap hasil *under basket shoot*, karena semakin kuat keseimbangan dan kelentukan seorang pemain basket maka akan semakin bagus pula hasil *under basekt shoot*.

Berdasarkan kajian teori maka dapat digambarkan hubungan antara keseimbangan (X1) dan kelentukan (X2) terhadap *hasil under basket shoot* (Y), dapat dilihat dalam kerangka konseptual sebagai berikut:

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut :



Gambar 6. Peta konsep kerangka piker
Sumber : Sugiyono, 2010

E. Hipotesis

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya, jika hipotesis telah dibuktikan kebenarannya namanya bukan lagi hipotesis melainkan tessa. (Hadi, 1993 : 257).

Menurut Arikunto (1992 : 62) hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya

atau tidak. Jadi intinya hipotesis harus dibuktikan kebenarannya dengan cara penelitian.

Atas dasar kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H_1 : Ada hubungan antara keseimbangan dengan hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun Ajaran 2016/2017

H_0 : Tidak ada hubungan antara keseimbangan dengan hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun Ajaran 2016/2017

H_2 : Ada hubungan antara kelentukan dengan hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun Ajaran 2016/2017

H_0 : Tidak ada hubungan antara kelentukan dengan hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun Ajaran 2016/2017

H_3 : Ada hubungan antara keseimbangan dan kelentukan dengan hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun Ajaran 2016/2017

H_0 : Tidak ada hubungan antara keseimbangan dan kelentukan dengan hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun Ajaran 2016/2017

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dalam memecahkan suatu masalah diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan faktor yang penting dalam menentukan keberhasilan suatu penelitian. Menurut Arikunto (2006: 160) “Metodologi penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian”.

Menurut Riduwan (2005 : 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Dianalisis menggunakan analisis *pearson product moment*

Membahas hubungan variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas.

Sesuai dengan judul penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara keseimbangan dan kelentukan terhadap hasil under basket shoot pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun Ajaran 2016/2017.

B. Metode Penelitian Dan Objek Penelitian

1. Populasi

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 (Sugiyono, 2010:117). Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun Ajaran 2016/2017 sebanyak 15 siswa.

2. Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Menurut Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, namun penelitian ini adalah penelitian total sampling karena jumlah populasi siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu adalah sebanyak 15 Siswa.

3. Data

Triyono (2013 :202) data adalah hasil tentang sesuatu yang akan disajikan atau bahan menyusun suatu informasi. Data adalah semua fakta atau keterangan tentang sesuatu yang dapat disajikan atau dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi, Sedangkan informasi adalah berita yang merupakan hasil pengolahan data yang digunakan untuk suatu keperluan tertentu.

4. Lokasi Dan Subjek Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini yang menjadi subjek adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Xaverius Pringsewu lokasi penelitian di SMA Xaverius Pringsewu.

5. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan himpunan beberapa gejala yang berfungsi sama dalam suatu masalah. Menurut Arikunto (2002:99) variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu : variabel bebas dan variabel terikat.

6. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilai nya tidak tergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan dan menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu keseimbangan (X1) dan kelentukan (X2).

7. Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lainnya dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya dan dilambangkan dengan (Y). Dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *under basket shoot*.

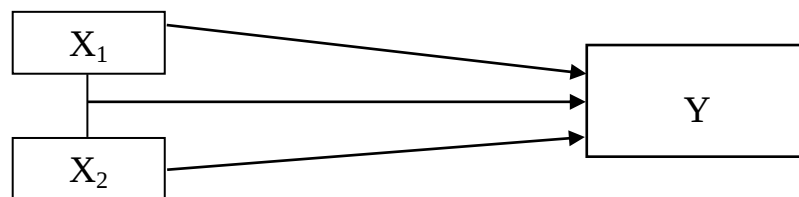
8. Definisi Variabel

Untuk menghindari terjadinya pengertian yang keliru tentang konsep variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional sebagai berikut :

- a. Keseimbangan adalah menurut Harsono (1988:23), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Keseimbangan seseorang dapat diketahui dengan tes *balance one* dengan satuan detik.
- b. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa (Irianto, 2004: 4). Kelentukan seseorang dapat diukur dengan tes *extantion dynamometer* dengan satuan *centimeter*.
- c. *Under basket shoot* adalah kemampuan atlet dalam melakukan *shooting* di bawah ring dengan waktu satu menit.

9. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 7. Desain penelitian
Sumber : Sugiyono, 2010

Keterangan :

X1 : keseimbangan

X2 : kelentukan

Y : Hasil *under basket shoot*

C. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 203) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

1. Keseimbangan pengukuran menggunakan *balance-one*
2. Kelentukan pengukuran menggunakan *flexion dynamometer*
3. *Under basket shoot* adalah kemampuan atlet dalam melakukan *shooting* di bawah ring dengan waktu satu menit

D. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2010:265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Lebih lanjut dikatakan oleh Arikunto (2010:265) bahwa untuk memperoleh data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula. Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode *survey* dengan teknik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode *survey*, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan.

1. Instrument keseimbangan diukur dengan menggunakan

Balance-one

a. Tujuan

Yaitu alat yang digunakan untuk mengukur keseimbangan seseorang.

b. Alat dan fasilitas

1) *Balance one*

2) Alat tulis

c. Pelaksanaan

Beri penjelasan kepada peserta mengenai tes yang akan dilakukan sampai peserta benar-benar paham, peserta menaruh sebelah kaki (kanan atau kiri) di lantai dan sebelah kaki di atas *reaction stand*. Kemudian peserta mengangkat sebelah kaki yang tadi berada di lantai, meletakkan tangan dipinggang, dan menutup mata ketika mendengar suara *buzzer*. Tekan tombol start, perintahkan peserta bersiap begitu *buzzer* berbunyi peserta mengangkat satu kaki, meletakkan tangan dipinggang dan menutup mata kemudian menahan posisi tersebut selama mungkin. Jika peserta meletakkan sebelah kaki yang tadi di angkat, maka alat akan berhenti menghitung, tes dilakukan sebanyak dua kali pengukuran dan di ambil nilai yang terbaik. Catatlah hasil yang muncul di *display*, tekan reset untuk mengembalikan *display* ke posisi “0” dan alat siap untuk melakukan tes pada peserta berikutnya.

d. Penilaian

Hasil dari besarnya keseimbangan bisa di lihat pada alat pengukur dalam satuan detik. Nilai yang diambil adalah nilai terbaik dari dua kali pengulangan.



Gambar 8. Alat ukur keseimbangan (*balance one*)

Sumber : Dokumentasi Lab.Penjaskes FIK UNY

2. Instrument kelentukan diukur dengan menggunakan

Extantion dynamometer

a. Tujuan

Yaitu untuk mengukur kelenturan seseorang.

b. Alat dan fasilitas

1) *Extantion Dynamometer*

2) lantai datar

3) Alat tulis

c. Pelaksanaan

- Sampel telungkup, kedua lengan dibelakang pinggul, dagu rapat dilantai sedangkan tungkai lurus dan tetap kontak pada lantai.
- Sampel mengangkat badan dan kepalanya ke atas sejauh mungkin.

- Untuk menjaga kestabilan badan sampel diperlukan seseorang duduk di tungkai sampel.
- Kesempatan diberikan dua kali berturut-turut
- Yang diukur ada jarak (tinggi) dari lantai dalam satuan cm

d. Penilaian

Hasil dari besarnya atau jauhnya kelentukan bisa dilihat pada alat pengukur dalam satuan *centimeter*. Nilai yang diambil adalah nilai terbaik dari dua kali pengulangan.



Gambar 9. *Extantion dynamometer*
(Sumber : Dokumentasi Dari Lab.Penjaskes)

3. Instrument tes pengukuran *under basket shoot*

Waktu 1 menit

a. Tujuan

tes untuk mengukur kemampuan *under basket shoot*

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lapangan basket
- 2) *Stopwatch*
- 3) Pluit
- 4) Ring basket
- 5) Alat tulis

c. Pelaksaan tes

Testee diberikan pemanasan terlebih dahulu, setelah melakukan pemanasan *testee* disuruh melakukan percobaan *under basket shoot* di daerah penguasaan atau di bawah papan sebanyak 2 kali, *testee* diberikan waktu selama 1 menit untuk melakukan *under basket shoot* dan diperbolehkan melakukan *under basket shoot* di sisi kanan maupun kiri, asalkan tidak melewati batas daerah yang telah ditentukan, dengan jumlah satu bola, pada aba-aba siap, *testee* berdiri pada posisi tembakan dan menghadap ke arah sasaran, pada aba-aba pluit ditiup bola segera ditembakkan ke arah sasaran demikian seterusnya hingga *testee* melakukan tembakan sesuai dengan jumlah pengulangannya, satu *testee* mengawasi masuk tidaknya bola pada bidang sasaran (ring) dan melaporkan hasil jumlah tembakan pada pencatat, satu *testee* mencatat hasil tembakan di daerah 2 point dikasih nilai 1 untuk tiap bola yang masuk ke arah sasaran (ring).

d. Penilain

Dicatat berapa banyak masuknya bola ke ring dengan catatan dengan teknik yang benar, banyaknya bola masuk ke ring setiap bola masuk ke ring nilainya 1 jadi dalam waktu satu menit itu nilai atau hasil dari *under basket shoot*.

Berdasarkan hasil uji instrument oleh Sugiyanti Mahasiswi FIK UNY pada tahun 2013 yang di lakukakan test pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Bangun Tapan dengan hasil perhitungan yang sudah valid *under basket shoot* melalui papan pantul validitas sebesar 0,822 dan reliabilitas 0,901.

E. Uji Validitas Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2010:168) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Validitas tes adalah suatu alat ukur yang dikatakan valid apabila dapat mengukur atau apa yang sebenarnya diukur.

Korelasi ganda (*multiple correlation*) merupakan angka yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel independen secara bersama-sama atau lebih dengan satu variabel dependen. Sebagai contoh penelitian yang berjudul, Hubungan antara Keseimbangan dan Kelentukan terhadap Hasil *Under Basket Shoot* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun Ajaran 2016/2017.

Rumus korelasi ganda dua variabel adalah sebagai berikut.

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - 2(r_{X_1Y})(r_{X_2Y})(r_{X_1X_2})}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{X_1X_2Y}$ = Koefisien Korelasi Ganda antar variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

$$\begin{aligned}
 r_{X_1.Y} &= \text{Koefisien Korelasi } X_1 \text{ terhadap } Y \\
 r_{X_2.Y} &= \text{Koefisien Korelasi } X_2 \text{ terhadap } Y \\
 r_{X_1 X_2} &= \text{Koefisien Korelasi } X_1 \text{ terhadap } X_2
 \end{aligned}$$

Jadi untuk dapat menghitung korelasi ganda, maka harus dihitung terlebih dahulu korelasi sederhananya dulu melalui korelasi Product Moment dari Pearson.

F. Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Suatu instrumen dikatakan memiliki tingkat reliabilitas yang memadai bila instrument tersebut digunakan mengukur aspek yang diukur beberapa kali hasilnya sama atau relatif sama (Arikunto: 1993: 142). Uji reliabilitas ini dihitung dengan menggunakan rumus *Alpha Cornbach's*, kemudian hasilnya dikonsultasikan dengan tabel *r product moment*. Setelah koefisien *r* hitung ditemukan, kemudian dikonsultasikan dengan tabel untuk mengetahui tes itu reliabel atau tidak reliabel. Dengan pedoman bila *r* hitung $\geq$ *r* tabel pada signifikansi 5% maka tes item reliabel dan bila *r* hitung $<$ *r* tabel maka item itu tidak reliabel.

Berdasarkan hasil perhitungan, maka dapat diketahui reliabilitas dari *under the basket shoot* melalui papan pantul sebesar 0,901 dan reliabilitas *under the basket shoot* langsung ke ring basket sebesar 0,819. Dalam table koefisien korelasi dengan jumlah 15 siswa taraf signifikansi 5% sebesar 0,413 dan 1% 0,526, maka hasil perhitungan koefisien reabilitas lebih besar dari koefisien tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tes *under the basket shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Dengan demikian data mentah (*row-score*) diubah menjadi bentuk baku (*T-score*) kemudian diuji dengan teknik analisis korelasi *product moment* dan diuji signifikan. Data yang dianalisis ditunjukkan untuk mengetahui jawaban dari pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi ganda dan penghitungan manual.

Menurut Arikunto (2002:100), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y dan X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien Korelasi antara variabel X dan variabel Y

n = Jumlah Sampel

X = variabel bebas (keseimbangan dan kelentukan)

Y = Variabel Terikat (hasil *under basket shoot*)

$\sum X$ = Jumlah Skor Variabel

$\sum Y$ = Jumlah Skor Variabel Y

$\sum X^2$ = Jumlah dari kuadrat skor X

$\sum Y^2$ = Jumlah dari kuadrat skor Y

XY = Skor X Kali Skor Y (Nurhasan, 2001: 39)

Untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus :

$$r_{x_1 y} = \frac{N(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{x_1 y}$ = Koefesien korelasi

N = Jumlah sampel

X_1 = Skor variabel X_1

Y = Skor variabel Y

$\sum X_1$ = Jumlah skor variabel X_1

$\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y

$\sum X_1^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X_1

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Untuk menguji hipotesis antara X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus :

$$r_{x_2 y} = \frac{N(\sum X_2 Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{x_2 y}$ = Koefesien korelasi

N = Jumlah sampel

X_2 = Skor variabel

$X_2 Y$ = Skor variabel Y

$\sum X_2$ = Jumlah skor variabel X_2

$\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y

$\sum X_2^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X_2

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Menurut Riduwan (2005:98), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Interpretasi tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1: Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r .

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Cukup kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat rendah

Sumber : Riduwan. 2005

Setelah diketahui besar kecilnya r_{xy} maka taraf signifikan dilihat dengan :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Untuk dk distribusi t diambil $n-2$ dengan $\alpha = 0,05$.

Menurut Riduwan (2005:144), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan X_2 digunakan statistik F melalui model korelasi ganda antara X_1 dengan X_2 , dengan rumus :

$$r_{x_1x_2} = \frac{N\sum X_1X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{N\sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\}\{N\sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{x_1x_2}$ = Koefisien korelasi antara X_1 dengan X_2

N = Jumlah sampel

X_1 = Skor variabel X_1

X_2 = Skor variabel X_2

$\sum X_1$ = Jumlah skor variabel X_1

$\sum X_2$ = Jumlah skor variabel X_2

$\sum X_1^2$ = Jumlah dari kuadrat skor variabel X_1

$\sum X_2^2$ = Jumlah dari kuadrat skor variabel X_2

Setelah dihitung $r_{x_1x_2}$, selanjutnya dihitung dengan rumus korelasi ganda.

Analisis korelasi ganda dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah

dilakukan yaitu untuk mengetahui besarnya hubungan variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y) baik secara terpisah maupun secara bersama-sama.

Pengujian hipotesis menggunakan rumus Korelasi Ganda dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{\sum_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - 2(r_{X_1Y}) \cdot (r_{X_2Y})(r_{X_1X_2})}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{X_1X_2Y}$ = Koefisien Korelasi Ganda antar variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{X_1Y} = Koefisien Korelasi X_1 terhadap Y

r_{X_2Y} = Koefisien Korelasi X_2 terhadap Y

$r_{X_1X_2}$ = Koefisien Korelasi X_1 terhadap X_2

Dilanjutkan dengan uji F untuk mencari taraf signifikan antara variabel X_1 , X_2 dan Y , dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\frac{R^2}{K}}{\frac{(1-R^2)}{n-k-1}}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, dan terima H_0 $F_{hitung} < F_{tabel}$. Dimana distribusi dk pembilang $k=2$ dan dk penyebut $(n-k-1)$ dengan mengambil taraf uji $\alpha = 0,05$.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data ,mengenai hubungan antara keseimbangan dan kelentukan terhadap hasil *under basket shoot* yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun 2016/2017.
2. Kelentukan memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun 2016/2017.
3. Keseimbangan dan Kelentukan memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun 2016/2017.

Berdasarkan data penelitian ke dua variabel dapat disimpulkan bahwa ketika variabel dikorelasikan secara bersamaan maka memiliki hubungan yang lebih tinggi daripada kolerasi variabel satu per satu.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya penelitian yang lebih luas. Khususnya untuk cabang olahraga bola basket. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.

2. Bagi Pelatih atau Guru

Dapat digunakan sebagai salah satu acuan untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.

3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini,

disarankan agar penelitian ini tidak hanya dijadikan bahan pembandingan tapi juga penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan dan disarankan untuk menambahkan variabel lain yang mendukung terciptanya kemampuan *under basket shoot* yang bagus.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdin, Arkos. 1999. *Bola basket Kembar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Ketrampilan Bola Basket*. Yogyakarta:FIK UNY.
- Ma'mun, Amung. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 1997. *Prosedur Penelitian*. Rineka. Jakarta. Mahendra
- _____. 2002. *Metodologi Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2006. *Prosedur Penelitian*. Rineka. Jakarta. Mahendra.
- _____. 2006. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Iowa: Kendal/Hunt Publishing.
- Kosasih, Dany. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karang Turi Media.
- Depdikbud. 2009. *Pedoman Pengembangan Kultur Sekolah*. Jakarta: Depdikbud
- Giriwijoyo, dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung. Penerbit ITB.
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Metodologi Research*. Yogyakarta:UGM.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. CV Tambak Kusuma
- IPTEK MENPORA. 1999. *Takaran Latihan Kelentukan*. Jakarta
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

- _____. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press, Surakarta.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press, Surakarta.
- Neumann, Hannes,. 1982. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Presindo.
- Nosseck, Jossek. 1982. *General Theory and Training*. Logos. Pan Afrika Pres
- Nurhasana. 2001. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Klaten.
- Pate, Rotella. 1993. *Prinsip-Prinsip Keseimbangan*. Jakarta.
- PERBASI. 2010. *Peraturan Bola Basket Resmi 2010*. Jakarta, PERBASI.
- Riduwan. 2005. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti. P2LPTK.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: NUANSA
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud.
- Subagiyo. 2003. *Pengertian Ekstrakurikuler*. Semarang
- Sugiyono. 2010. *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Research and Development*. Alfabeta.
- Suharjana. 2012. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- _____. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Suharno. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO
- Sukadiyanto. 2010. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Triyono. 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta, Ombak.
- Yudha, Muhammad. 1998. *Analisis Olahraga*. Bandung: PT Citra Buana
- Wissel, Hal. 2000. *Basketball Step to Succes*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.