

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* BOLA BASKET PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1
TERBANGGI BESAR LAMPUNG TENGAH**

(Skripsi)

**Oleh
ADI ISRA WILLY MAULANA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR LAMPUNG TENGAH

Oleh

ADI ISRA WILLY MAULANA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar kontribusi keseimbangan dengan *hasil Jump Shoot* bola basket, mengetahui kontribusi kekuatan lengan dengan *hasil Jump Shoot* Bola Basket. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional. Analisis ini mendasarkan diri pada model kontribusi antara variabel yang ditentukan sebelumnya, Sampel penelitian berjumlah 27 siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Terbanggi Besar. Uji yang dilakukan dalam penelitian ini pada variabel keseimbangan menggunakan alat ukur *balance one*, kemudian pada variabel Kekuatan otot lengan menggunakan alat *Push and Pull dynamometer*

Hasil analisis korelasi pada SMA Negeri 1 Terbanggi Besar diperoleh keseimbangan 0.779 Sehingga H_1 diterima yaitu ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan dengan *hasil Jump Shoot*. Sedangkan hasil analisis koefisien korelasi kekuatan otot lengan dengan *hasil Jump Shoot* dapat diketahui bahwa kekuatan otot lengan memiliki koefisien korelasi sebesar 0.803.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 21 Juli 2020 dapat dilihat dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa keseimbangan dan kekuatan otot lengan memiliki kontribusi yang signifikan dengan *hasil Jump Shoot* di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar

Kata kunci: Hasil *Jump Shoot* , Kekuatan Otot Lengan , Keseimbangan

ABSTRACT

THE CONTRIBUTION OF BALANCE AND ARM MUSCLE STRENGTH FOR THE RESULT OF JUMP SHOTS IN BASKETBALL TO THE BASKETBALL EXTRACURRICULAR STUDENT AT SMAN NEGERI 1 TERBANGGI BESAR, CENTRAL LAMPUNG

By

ADI ISRA WILLY MAULANA

This study aims to determine the relationship balance with the results of the Jump Shoot basketball, determine the relationship strength of the arm with the results of the Jump Shoot a Basketball. This research method was descriptive correlational. This analysis is based on the model of the relationship between the variable that is specified before, the research Sample amounted to 27 students extracurricular basketball SMA Negeri 1 Terbanggi besar. Test conducted in this study on the variable balance using the measuring tool balance one, then in the variable arm muscle Strength using the tool Push and Pull dynamometer

The results of the correlation analysis at SMA Negeri 1 Terbanggi Besar obtained a balance of 0.779. So that H1 is accepted, that is, there is a significant contribution between the balance and the results of the Jump Shoot. While the results of the analysis of the correlation coefficient of arm muscle strength with the Jump Shoot results, it can be seen that arm muscle strength has a correlation coefficient of 0.803.

Based on the results of research conducted on July 21, 2020 can be seen from the hypothesis testing showed that keseimbangan and arm muscle strength has a significant relationship with the results of the Jump Shoot at SMA Negeri 1 Terbanggi besar

Keywords: *Arm Muscle Strength , Balance, Jump Shoot*

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* BOLA BASKET PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1
TERBANGGI BESAR LAMPUNG TENGAH**

Oleh
ADI ISRA WILLY MAULANA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi

**: KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN
KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
HASIL *JUMP SHOOT* BOLA BASKET PADA
SISWA EKSTRAKULIKULER BOLA
BASKET SMA NEGERI 1 TERBAGI BESAR
LAMPUNG TENGAH**

Nama Mahasiswa

: *Adi Isra Willy Maulana*

Nomor Pokok Mahasiswa

: 1613051006

Program Studi

: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Drs. Akor Sitepu, M.Pd.
NIP. 195901171984031002

Pembimbing II

Joan Siswoyo, M.Pd.
NIP. 198801292019031009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwaidin, M.Ag., M.S
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Akor Sitepu, M.Pd.

Sekretaris : Joan Siswoyo, M.Pd.

Penguji Utama : Drs. Sudirman Husin, M.Pd.



Prof. Dr. Sunyono, M. Si.

NIP. 19651230199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 Mei 2023

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adi Isra Willy Maulana
NPM : 1613051006
Program Studi : S-1 PENJAS
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Kontribusi Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah”** tersebut adalah asli hasil penelitiannya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apa bila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 30 MEI 2021
Yang membuat pernyataan



Adi Isra Willy Maulana
NPM. 1613051006

RIWAYAT HIDUP



Adi Isra Willy Maulana lahir di Bandar jaya Kabupaten Lampung Tengah Provinsi Lampung pada, 26 Juli 1997 Peneliti merupakan anak keempat dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Aan Zainal Abidin dan Alm. Ibu Rusdiana.

Peneliti menempuh pendidikan formal pertama kali di TK Insan Kamil Kota Bandar Jaya selesai pada tahun 2003, Peneliti menyelesaikan pendidikan lanjutan Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Bandar Jaya pada tahun 2010, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Bandar Jaya selesai pada tahun 2013, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Seputih Agung selesai pada tahun 2016. Tahun 2016, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur SNMPTN.

Pada Tahun 2019 penulis melakukan KKN di Kelurahan Negeri Mulyo, Kecamatan Gunung Labuhan, Kabupaten Way Kanan dan PPL di SDN 1 NegeriMulyo.

Demikian riwayat hidup penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

*Ketika mimpi itu kita pikirkan maka jadi rencana, ketika rencana kita ucapkan
rencana berubah bentuk lagi jadi komitmen , ketika komitmen kita
lakukan maka jadilah kenyataan*

(Adi Isra Willy Maulana)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Kupersembahkan karya kecilku ini kepada:

Bapak dan ibu tercinta yang telah memberikan kasih sayang yang tidak pernah putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku. Terimakasih atas semua ridho, cinta dan pengorbanan serta jerih payah dari setiap tetes keringat kalian yang telah diberikan kepadaku. Doa dan restumu sangat berarti bagi keberhasilanku kelak, maka janganlah berhenti untuk mendukungku dalam kebaikan.

Serta

Almamaterku Tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Assalammualaikum.Wr. Wb

Puji syukur saya hanturkan kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Keseimbangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah”. Sebagai syarat meraih gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd. selaku Pembimbing Pertama, Bapak Joan Siswoyo, M.Pd. selaku Pembimbing Kedua dan Bapak Drs. Sudirman Husien, M.Pd. selaku Pembahas, yang telah memberikan bimbingan perbaikan, serta motivasi, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis, serta tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M. Si. ., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwaidin, M.Ag., M.S selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

4. Bapak Heru sulistianta,S.Pd. M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
6. Bapak Haryono,,Sos.,M.Pd , selaku Kepala Sekolah di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
7. Bapak ibu dan adik adik kandung, serta keluarga yang lain. Terimakasih telah memberikan doa, motivasi dan kasih sayangnya.
8. Sahabat-sahabatku Penjaskesrek angkatan 16 yang tidak kenal lelah selalu membantu dan memotivasi serta setia mendengar keluh kesah. Terimakasih atas kebersamaan nya selama ini.
9. Serta teman seperjuangan dari KKN sampai buka usaha Riyan David Abriyando
10. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu yang telah membantumenyelesaikan skripsi ini.

Wassalammualaikum, Wr. Wb.

Bandar Lampung, 30 Mei 2023
Penulis

Adi Isra Willy Maulana
NPM. 1613051006

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| | |
| 1. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 4 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| | |
| II. TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Pengertian Bola Basket. | 7 |
| B. Menembak Bola Basket | 10 |
| C. Teknik <i>Jump Shoot</i> | 14 |
| D. Keseimbangan | 18 |
| E. Kekuatan Otot Lengan | 21 |
| F. Kerangka Pikir | 23 |
| G. Hipotesis | 23 |
| | |
| III. METODE PENELITIAN | |
| A. Metodologi Penelitian | 24 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 24 |
| C. Populasi dan Sampel | 25 |
| 1. Populasi | 25 |
| 2. Sampel | 25 |
| D. Variabel Penelitian | 26 |
| E. Desain Penelitian | 26 |
| F. Definisi Operasional Variabel | 27 |
| G. Instrumen Penelitian | 30 |
| H. Teknik Pengumpulan Data | 32 |
| I. Analisis Data | 33 |
| 1. Uji Prasyarat | 33 |
| a) Uji Normalitas | 33 |
| b) Uji Homogenitas | 34 |
| 2. Uji Hipotesis | 35 |

| | |
|---|----|
| a) Uji Hipotesis 1 | 35 |
| b) Uji Hipotesis 2 | 36 |
| IV. HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian | 38 |
| 1. Deskriptif Data Hasil Penelitian | 38 |
| 2. Analisis Data | 41 |
| B. Uji Hipotesis | 42 |
| 1. Uji Hipotesis 1 | 42 |
| 2. Uji Hipotesis 2 | 43 |
| C. Pembahasan | 44 |
| V. KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Simpulan | 46 |
| B. Saran | 46 |
| DAFTAR PUSTAKA | 48 |
| LAMPIRAN | 51 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 1. Lapangan Bola Basket | 8 |
| 2. Papan Pantyl Bola Basket | 8 |
| 3. Ring Bola Basket | 9 |
| 4. Sikap Awal <i>Jump Shoot</i> | 15 |
| 5. <i>Verticalily Jump Shoot</i> | 16 |
| 6. Lompatan <i>Jump Shoot</i> | 16 |
| 7. Lompatan Maksimal <i>Jump shoot</i> | 17 |
| 8. <i>Jump Shoot</i> | 17 |
| 9. Sikap Turun <i>Jump Shoot</i> | 18 |
| 10. Otot Lengan | 23 |
| 11. Desain Penelitian Variabel X dan Y | 26 |
| 12. Contoh Alat Pelaksanaan | 28 |
| 13. Penggunaan Alat <i>Pull Dynamometer</i> | 29 |
| 14. Lapangan Tes <i>Jump Shoot</i> Bola Basket | 31 |
| 15. Diagram Batang hasil Pengukuran Keseimbangan | 39 |
| 16. Diagram Batang hasil Pengukuran Otot Lengan | 40 |
| 17. Diagram Batang <i>Jump Shoot</i> | 40 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 1. Norma Tes Keseimbangan..... | 27 |
| 2. Norma Tes kekuatan Lengan Putra | 30 |
| 3. Norma Tes kekuatan Lengan Putri | 30 |
| 4. Interpretasi Koefesien Korelasi Nilai r | 37 |
| 5. Deskripsi data Hasil Tes Keseimbangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil <i>Jump Shoot</i> | 39 |
| 6. Uji Normalitas | 41 |
| 7. Keseimbangan Terhadap hasil <i>Jump Shoot</i> | 42 |
| 8. Kekuatan Otot Lengan terhadap Hasil <i>Jump Shoot</i> | 43 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|-----------------------------------|---------|
| 1. . Surat Izin Penelitian | 52 |
| 2. Surat Balasan Penelitian | 53 |
| 3. Data Penelitian | 54 |
| 4. Uji Normalitas (X1) | 55 |
| 5. Uji Normalitas (X2) | 56 |
| 6. Uji Normalitas (Y) | 57 |
| 7. R Tabel... .. | 58 |
| 8. Uji Hipotesis 1 | 59 |
| 9. Uji Hipotesis 2 | 60 |
| 10. Foto Penelitian | 61 |

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan atau olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat.

Pelaksanaan pendidikan jasmani dilakukan baik di dalam kelas maupun dilapangan yang melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman pada gerak.

Kegiatan ekstrakurikuler cabang permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang paling banyak di minati oleh siswa, hal ini dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah terutama yang bersifat ekstrakurikuler serta banyak pula diselenggarakan kejuaraan bola basket yang bersifat antar sekolah, daerah bahkan kejuaraan nasional. Permainan bola besar diantaranya meliputi cabang olahraga sepak bola, bola basket, bola tangan dan bola voli.

Olahraga bola basket juga banyak diminati dikalangan masyarakat dan perkembangannya sangat pesat, hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya pemain basket yang memenuhi lapangan sewaktu bermain di sore hari. Melalui kegiatan bola basket, mereka banyak memperoleh manfaat khususnya dalam hal perkembangan fisik, mental, dan sosial yang baik. Unsur-unsur yang dapat meningkatkan prestasi bola basket perlu diperhatikan dan membutuhkan perhatian, diantaranya kondisi fisik pemain, teknik, taktik dan strategi. Melalui latihan-latihan tersebut di harapkan atlet dapat mencapai kemampuan terbaik mereka. Hal ini menjadi tanggung jawab PERBASI sebagai induk organisasi bola basket di Indonesia.

PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia) sebagai induk organisasi bola basket selain mengadakan sarana dan prasarana juga meningkatkan berbagai model-model latihan dalam rangka peningkatan prestasi atlet. Dalam rangka peningkatan prestasi atlet PERBASI harus menyiapkan pelatih-pelatih profesional yang dapat membimbing para atlet untuk mencapai kemampuan terbaik mereka. Seorang pelatih juga harus tau bagaimana teknik, taktik dan strategi yang benar

untuk di ajarkan kepada atlet. Berbagai teknik yang sering dilakukan oleh pemain bola basket untuk memperoleh poin antara lain: *shooting*, *under basket shoot*, *hook shoot*, *lay up*, *Jump Shoot*, *set shoot*, dan semua gerakan yang memudahkan bola masuk ke dalam ring.

Seorang pemain mahir melakukan tembakan *Jump Shoot* dengan baik maka merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya. Pemain itu dapat melakukan tembakan *Jump Shoot* darisituasi apapun, misalnya melakukan *dribble* dan menerima umpan dalam keadaan diam dan bergerak (Sajoto, 1985: 22).

setiap pemain belum menguasai sepenuhnya teknik *Jump Shoot* tersebut dan kurang melakukan latihan secara continue serta berkesinambungan, namun pada kenyataannya banyak pemain saat kompetisi atau pertandingan dimainkan, pemain tersebut tidak dapat menunjukkan permainan atau kemampuan terbaik mereka, hal ini disebabkan kurangnya latihan penguasaan teknik yang continue dan berkesinambungan yang dapat dikembangkan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Saat observasi penulis banyak melihat cara latihan yang dilakukan siswa ekstrakurikuler basket SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah pada saat melakukan game dengan rekannya sendiri, ternyata masih ada beberapa gerakan yang kurang maksimal, sebagai contoh pada saat melakukan gerakan *Jump Shoot* beberapa pemain masih belum memiliki keseimbangan yang baik saat melakukan *Jump Shoot* yang menyebabkan badan mudah goyang saat diudara dan akurasi tembakan menjadi berkurang. Beberapa pemain belum memiliki kekuatan tangan yang kuat sehingga bola tidak sampai ke ring dan tidak bisa menciptakan poin, serta pergerakan pivot yang kurang baik saat akan melakukan *Jump Shoot*

sehingga menyebabkan badan mudah terjatuh dan lawan mudah untuk melakukan *block*, dan mereka masih bisa melakukan gerakan tipuan untuk mengecoh lawan.

Berdasarkan hasil observasi tersebut penulis tertarik untuk meneliti "Kontribusi Keseimbangan dan kekuatan otot lengan terhadap Hasil *Jump Shoot* Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah"

B. Identifikasi Masalah

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

1. Siswa belum menguasai teknik *Jump Shoot* yang baik dan benar.
2. Masih banyak siswa yang melakukan *Jump Shoot* yang kurang melakukan lompatan dengan maksimal.
3. Siswa saat melakukan gerakan *Jump Shoot* beberapa pemain masih belum memiliki keseimbangan yang baik.
4. Banyak siswa yang memiliki kekuatan lengan yang kurang maksimal pada saat melakukan shooting.
5. Banyak siswa saat melakukan shoot bola tidak sampai kering.
6. Pada siswa melakukan *Jump Shoot* badan mudah goyang saat di udara.
7. Saat melakukan Shooting Bola basket akurasi tembakan menjadi berkurang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, maka penelitian ini terbatas pada "Kontribusi Keseimbangan dan Kekuatan Otot Lengan

terhadap Hasil *Jump Shoot* Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang akan dibahas oleh peneliti adalah.

1. Apakah ada kontribusi keseimbangan dengan hasil *Jump Shoot* Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah?
2. Apakah ada kontribusi kekuatan lengan dengan hasil *Jump Shoot* Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk

1. Seberapa besar kontribusi keseimbangan dengan hasil *Jump Shoot* bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah.
2. Seberapa besar kontribusi kekuatan lengan dengan hasil *Jump Shoot* Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat bagi :

1. Peneliti

Melatih kemampuan dalam merencanakan dan melaksanakan latihan tepat guna meningkatkan keterampilan bermain Bola Basket Terutama teknik *Jump Shoot* .

2. Siswa

Penelitian ini diharapkan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan *Jump Shoot* dengan baik dan benar

3. Pelatih maupun Guru Pendidikan Jasmani

Sebagai bahan pertimbangan dan bahan acuan dalam mengelola proses pembelajaran *shooting Jump Shoot* bola basket dengan kontribusi keseimbangan dan kekutan ototlengan.

4. Bagi Program Studi Penjaskes

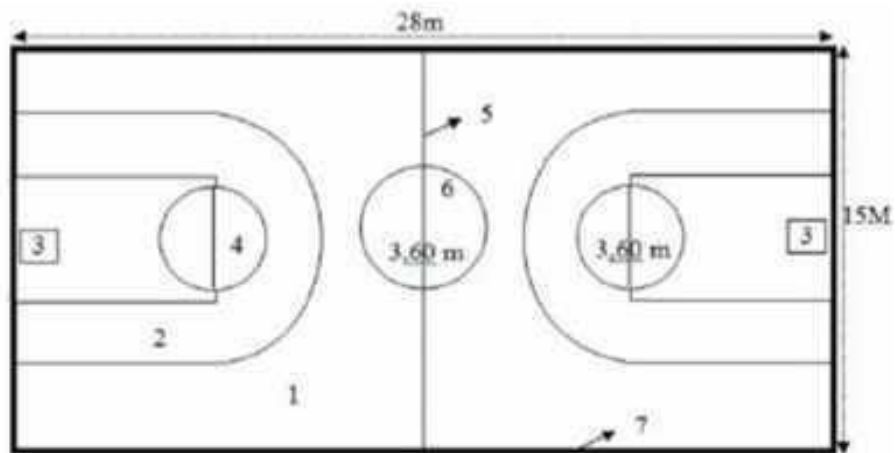
Sebagai salah satu acuan dalam bahan pengkajian dan analisis Ilmu *Biomekanik* untuk diaplikasikan dalam praktik pembelajaran maupun kepelatihan olahraga prestasi, khususnya Bola basket baik disekolah maupun Universitas.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Bola Basket

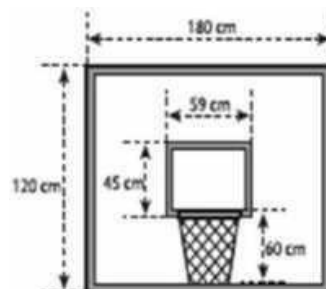
Bola basket merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari lima pemain, dimana tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang dan mencegah lawan mencetak angka. Bola basket adalah salah satu jenis permainan dan termasuk olahraga permainan yang menggunakan bola besar sebagai media (Perbasi 2010:1).

Sampai saat ini permainan bola basket mulai berkembang kearahyang lebih baik, sebagai bukti belakangan ini permainan dan olahraga bola basket sudah mulai terlihat dengan sering diadakan kompetisi oleh berbagai pihak dengan bantuan sponsor. Menurut (Perbasi 2010:1), Bola Basket dimainkan oleh dua tim yang masing- masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas. Berikut gambar lapangan bola basket:



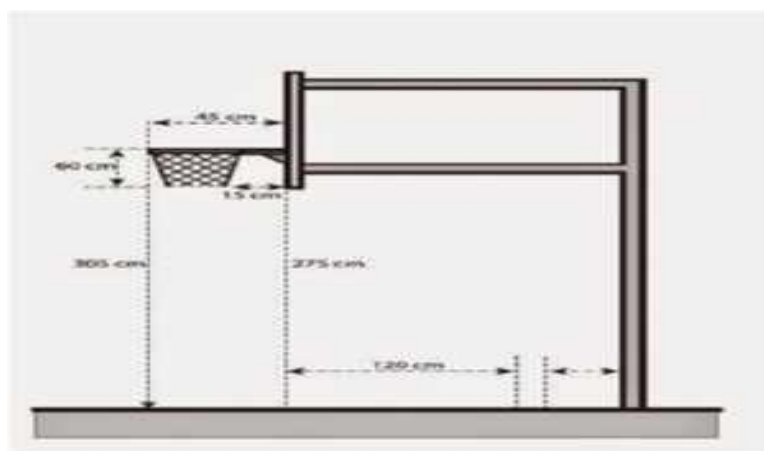
Gambar 1. Lapangan Bola Basket, Sumber: PERBASI (2010:3)

Menurut (Sodikun 1992:82), Kedua papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 m dan tingginya 1,20 m. permukaannya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan ini ditandai dengan : di belakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut dibuat rata dengan ring. Berikut adalah gambar papan pantul tersebut :



Gambar 2. Papan Pantul Bola Basket, Sumber: Irsyada (2000:16)

Keranjang yang diserang oleh suatu tim adalah keranjang lawan dan keranjang yang dipertahankan oleh suatu tim adalah keranjang sendiri. Keranjang atau basket terdiri dari ring atau simpai dan jala (Perbasi 2010:82). Sumpai terbuat dari lingkaran besi yang keras, garis tengahnya 45 cm dan berwarna jingga. Garis tengah besi sumpai tersebut 20 mm dengan sedikit tambahan lengkungan besi kecil di bawah sumpai tempat memasang jala. Sumpai harus dipasang kokoh pada papan pantul dan terletak mendatar di atas lantai dan jarak tepi bawah sumpai dengan lantai setinggi 3,05 m. Jarak terdekat dari bagian dalam tepi sumpai 15 cm dari permukaan papan pantul. Jala terbuat dari tambang putih teranyam dan tergantung sedemikian rupa sehingga dapat menahan bola masuk keranjang/basket, kemudian terus jatuh ke bawah. Panjang jala adalah 40 cm (Sodikun 1992:82). Berikut ini adalah gambar dan ukuran ring dalam :



Gambar 3. Ring Bola Basket sumber: Irsyada (2000:14)

Dalam permainan bola basket, bola yang digunakan adalah bola yang betul-betul bundar terbuat dari kulit, karet atau bahan sintesis. Kelilingnya antar 75-78 cm dengan berat antara 600-650 gram. Bola dipompa secukupnya sehingga jika

dijatuhkan dari ketinggian 1,80 m, pantulannya antara 1,20-1,40 meter (Sodikun 1992:84). Ada tiga ukuran bola basket menurut kelompok pemain, yaitu bola ukuran 5 untuk pemain tingkat Sekolah Dasar baik putera maupun putri. Bola ukuran 6 untuk pemain tingkat Sekolah Menengah Pertama putera dan putri, serta pemain putri senior. Ukuran Bola 7 dipakai untuk kelompok pemain putra Sekolah Menengah Atas dan putera senior.

Pemain dalam bola basket dibolehkan pada posisi apapun, posisi yang paling umum pada tim dengan 5 pemain adalah pemain 1 sebagai *point guard (best ball handler)*, pemain 2 sebagai *shooting guard (best outsiders)*, pemain 3 sebagai *small forward (versatile inside dan outside player)*, pemain 4 sebagai *power forward (strong rebounding forward)*, dan pemain 5 sebagai pemain tengah (*inside score, rebounder dan shoot blocker*) (Wissel 2000:2).

B. Menembak Bola Basket (Shooting)

Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pebasket adalah menembak, karena hampir semua pemain mempunyai kesempatan dan peluang yang sama untuk mencetak angka. Teknik menembak dalam olahraga bola basket merupakan salah satu teknik yang sangat penting, karena dengan perolehan angka yang didapat dari hasil tembakan yang akan menentukan kalah menangnya suatu tim. Pengertian menembak itu sendiri adalah usaha yang dilakukan pemain untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya.

Menurut (Akros Abidin 1999:59) ada tujuh macam teknik tembakan, yaitu:

1. *One hand setshoot* (tembakansatutangan)
2. *Free Throw shoot*(tembakanbebas)
3. *Jump Shoot* (tembakan sambilmelompat)
4. *Three Point Shoot* (tembakantigaangka)
5. *Hook Shoot*(tembakanmengkait)
6. *Lay Up shoot* (tembakan denganmenggiringbola)
7. *Runner shoot* (*lay up* yang diperpanjang).

Menurut (Wissel 1994:46) untuk dapat melakukan tembakan dengan baik, maka ada beberapa hal yang harus mendapat perhatian khusus yaitu:

1. Posisi tangan

Untuk menembakkan bola ke ring basket, tangan ditempatkan dibelakang bola, titik berat bola seimbang pada jari manis dan jari kelingking, tangan rileks dan jari-jari terentang secukupnya. Bola berada pada jari-jari dan bukan pada telapak tangan, Perkenaan lterakhir pada saat pelepasan bola adalah jari telunjuk dan dijadikan kontrol arah bola.

2. Pandangan

Pusatkan mata pada ring, pandangan ditujukan pada posisi muka lingkaran untuk semua jenis tembakan kecuali untuk tembakan pantulan (*bank shoot*).

3. Keseimbangan

Menjaga keseimbangan akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Posisi kaki adalah sebagai dasar keseimbangan dan menjaga

kepala segaris kaki sebagai kontrol keseimbangan. Pada saat akan melakukan tembakan, tekuk kaki secukupnya untuk mendapat tenaga yang optimal. Berikut ini gambar tekukan kaki pada saat akan melakukan tembakan.

4. Irama menembak

Gerakan menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, mata, kelenturan pergelangan dan jari tangan. Irama tembakan akan diperoleh dengan memperbanyak frekuensi tembakan pada saat latihan.

Dalam melakukan suatu tembakan, tentunya terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi tembakan tersebut. Menurut (Dedy Sumiyarsono 2002:32) faktor-faktor yang mempengaruhi tembakan antara lain:

1. Jarak

Jarak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi suatu tembakan. Sangat jelas apabila kita menembak dari jarak yang jauh akan lebih sulit dan semakin tidak tepat dibandingkan dengan menembak dengan jarak yang dekat yang akan semakin mudah untuk memasukkan bola. Akan tetapi, menembak persisi di bawah basket sangat sulit untuk dilakukan.

2. Mobilitas

Apabila pada saat melakukan tembakan dengan sikap berhenti (diam) akan lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap berlari, melompat atau memutar.

3. Sikap Penembak

Sulit tidaknya melakukan tembakan dipengaruhi oleh sikap menembak.

Menembak dengan sikap permulaan menghadap ke basket akan lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap membelakangi atau menyerong dari basket.

4. Ulangan Tembakan

Jumlah kesempatan dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi keberhasilan suatu tembakan. Makin sedikit mendapat jumlah kesempatan menembak makin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak.

5. Situasi dan Suasana

Situasi dan suasana yang dimaksud disini berupa fisik dan psikis. Misalnya adanya penjaga yang menghalangi, mengganggu penembak, kelelahan, kecapekan, pengaruh pertandingan baik lawan atau kawan akan mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dapat menghasilkan tembakan yang baik.

Ketinggian pada saat pelepasan bola sangat tergantung pada tipe tembakan yang dilakukan serta karakteristik dari tembakan.(Dedy Sumiyarsono 2002:27)

Lambungan bola dapat diperhitungkan untuk mencapai sasaran.

Lambungan bola dapat dibedakan menjadi tiga,yaitu :

1. Busur Lambung Datar

Pada busur lambungan datar, jalannya bola paling mudah dikontrol akan tetapi kemungkinan besar akan mengenai bagian lengkung cincin depan atau belakang dan hasil pantulan akan terbuang jauh secara *vertical* atau kurve datar dari daerah cincin basket.

2. Busur Lambung Sedang

Pada busur lambung datar, kemungkinan jalannya bola akan memantul mengenai bagian atas cincin dan pantulan yang akan terjadi bola akan terbang jauh secara vertikal dari daerah cincin basket, sehingga bola dimungkinkan masih dapat masuk setelah memantul.

3. Busur Lambung Tinggi

Pada busur lambungan tinggi, menyulitkan jalannya bola untuk dikontrol, bola akan lebih banyak luncas, kemungkinan bola akan memantul mengenai bagian atas dan samping cincin. Pantulan yang akan terjadi, bola akan terbang jauh secara vertikal jauh dari daerah cincin basket sehingga bola dimungkinkan tidak masuk setelah memantul.

C. Teknik *Jump Shoot*

Jump Shoot sama dengan menembak dengan satu tangan hanya ada dua penyesuaian dasar. Menurut wissel (2000:55) teknik *jump shoot* pertama pada tembakan melompat anda angkat bola lebih tinggi dan menembak setelah melompat, dan bukan menembak bersamaan dengan melompat, Kedua tempatkan bola antara telinga dan bahu anda namun angkat bola, lihatlah sasaran dari bawah bola (dan bukannya diatas bola seperti pada menembak dengan satu tangan). Tempatkan lengan bawah anda pada sudut kanan dengan lantai atau lebih tinggi. Lompatlah tegak lurus dengan dua kaki, luruskan sepenuhnya pergelangan kaki, lutut, punggung dan bahu jangan limbung ke depan, belakang, atau samping.

Sedangkan Menurut Danny Kosasih (2008:51) *Jump Shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *Jump Shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quickstance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*.

Ketinggian lompatan tergantung pada jarak tembakan. Pada tembakan dalam (*Insidejump*) jika dijaga ketat, kaki harus memompakan tenaga yang cukup untuk melompat lebih tinggi. *Jump Shoot* akan terasa apabila melepas bola pada saat melompat, dibandingkan pada saat berada di puncak lompatan. Upaya lompatan yang seimbang sehingga bisa menembak tanpa beban. Keseimbangan dan kontrol lebih penting dari pada penambahan tingginya lompatan, irama yang halus dan *followthrough* juga merupakan komponen penting untuk *Jump Shoot*. *Jump shoot* dilakukan pada saat melompat berada pada titik maksimal. Adapun teknik gerakan *Jump Shoot* Menurut Wissel, (2000 : 51-53) adalah sebagai berikut :

1. Mengambil sikap awalan dengan merendahkan badan (sikap *quick stance*).

Bola dipegang dekat dada.



Gambar 4. Sikap Awal *Jump Shoot* sumber: Wissel (2000: 51-53)

2. Kemudian meloncat setinggi-tingginya dengan menjaga *verticality*



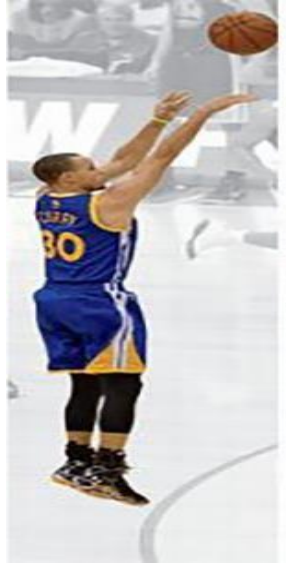
Gambar 5. *Verticality Jump Shoot* sumber: Wissel (2000: 51-53)

3. Pada saat titik tertinggi dari lompatan (biasanya ada saat berhenti di udara), bola telah siap diatas kepala dimuka dahi untuk ditembakkan



Gambar 6. Lompatan *Jump Shoot* sumber: Wissel (2000: 51-53)

4. *Jump Shoot* dilakukan pada saat lompatan berada pada titik maksimal.



Gambar 7. Lompatan maksimal *Jump Shoot* sumber: Wissel (2000: 51-53)

5. Pada titik tertinggi lompatan bola *di-release* dengan mengatur kekuatan yang diperlukan. Besarnya kekuatan bergantung pada seberapa jauh jarak antara penembak dengan *ring/papan*.



Gambar 8. *Jump Shoot* sumber: Wissel (2000: 51-53)

6. Turunnya badan dari lompatan dengan posisi kaki kangkang dan lutut mengeper, lalu mendarat dan siap untuk gerakan selanjutnya (misal *rebound* atau kembali ke posisi bertahan).



Gambar 9. Sikap Turun *Jump Shoot* sumber: Wissel (2000: 51-53)

D. Keseimbangan

Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan menurut O'Sullivan dalam Irfan (2012:1) adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketikasaat posisi tegak. Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan yang berperan dalam pembentukan keseimbangan.

Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan adalah menyangga tubuh untuk melawan gravitasi dan faktor-faktor eksternal lain, mempertahankan pusat massa tubuh agar sejajar dan seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak. Sedangkan Irfan (2012:43) Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

Memelihara kedudukan equilibrium yang terkendali tanpa menghiraukan berbagai tenaga internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh, merupakan suatu prasyarat dasar agar penampilan keterampilan olahraga berhasil. Keseimbangan menurut Harsono (1988:23), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Sementara itu, menurut Ratinus Darwis (1992:119), keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Mengenai hal tersebut, terdapat dua macam keseimbangan menurut Harsono (1988:23) yaitu:

1. Keseimbangan statis (*statisbalance*)

Dalam keseimbangan 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 (*dynamikbalance*)

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 melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskul oskeletal 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/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. Untuk mengatur pemeliharaan badan agar tetap seimbang, terdapat prinsip-prinsip yang mengatur keseimbangan menurut Pate Rotella (1993:190) adalah sebagai berikut:

1. 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.

2. Dasar dukungan.

Suatu daerah yang menggambarkan permukaan dan seluruh berat badan terbagi di atasnya. Ukuran dan bentuk dasar dukungan merupakan variabel penting untuk mempertahankan keseimbangan.

3. Seimbang/ tidak seimbang/ keseimbangan netral

Keseimbangan tubuh manusia seringkali digolong-golongkan menurut kemampuannya menahan gaya yang dimaksudkan untuk mengacukan keseimbangan.

Perbedaan utama diantara pengelompokan keseimbangan terlihat dalam kegiatan pusat gaya berat apabila suatu gaya dikenakan pada suatu benda. Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan adalah :

1. Pusat gravitasi (*Center of Gravity-COG*)

Pusat gravitasi adalah titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata. Bila tubuh selalu ditopang oleh titik ini, maka tubuh dalam keadaan seimbang. Kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan dalam berbagai bentuk posisi tubuh sangat dipengaruhi oleh kemampuan tubuh menjaga *Centre of Gravity* (COG) untuk tetap dalam area batas stabilitas tubuh (*stability limit*). (Irfan,2011:49).

2. Garis gravitasi (*Line of Gravity-LOG*)

Garis imajiner yang berada vertikal melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi. Kontribusi antara garis gravitasi, pusat gravitasi dengan bidang tumpu adalah menentukan derajat stabilitas tubuh. 44 Jurnal Penelitian PAUDIA

3. Bidang tumpu (*Base of Support-BOS*)

Bidang tumpu merupakan bagian dari tubuh yang berkontribusi dengan permukaan tumpuan atau pendukung.

E. Kekuatan Otot Lengan

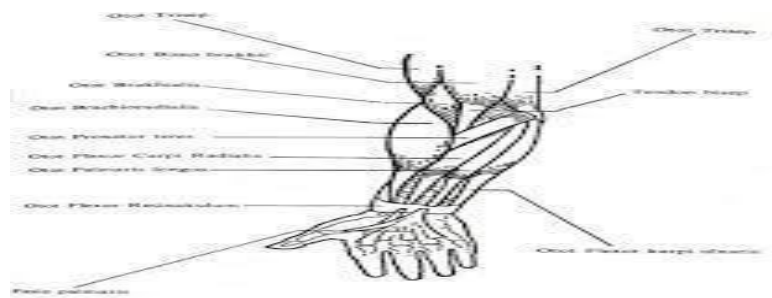
Menurut Mahendra (2000: 35) kekuatan adalah sejumlah daya yang dapat dihasilkan oleh suatu otot ketika otot berkontraksi. Menurut Hidayat (1997 : 62) kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban (*load*) atau tahanan (*resistance*), sedangkan menurut Harsono (1998:176), menjelaskan “kekuatan otot adalah kemampuan kontraksi otot yang menimbulkan tegangan terhadap suatu

tahanan". Dalam melakukan teknik bantingan, kekuatan otot lengan dibutuhkan pada saat menarik lawan serta mengontrol lawan dalam posisi bawah.

Kekuatan suatu otot berdasar pada dua faktor utama. Pertama dipengaruhi oleh unsur-unsur struktural otot itu, khususnya volume. Kekuatan otot meningkat sesuai meningkatnya volume otot. Kedua kekuatan otot ditentukan oleh kualitas kontrol tak sengaja kepada otot atau kelompok otot yang bersangkutan. Faktor ini penting dalam orang berlatih meningkatkan kekuatan otot dan menekankan perlunya belajar menggunakan kekuatan sesuai dengan pelaksanaan nyata.

Pendapat di atas disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan atau sekelompok otot lengan seseorang dalam mengerahkan tenaga secara maksimal untuk melakukan kontraksi atau gerakan. Bentuk latihan kekuatan otot lengan yang mendukung kemampuan bantingan pinggul antara lain :push up, gerobak dorong, angkat beban dan menarik bandalam. Otot-otot yang terdapat pada lengan antara lain :

1. Otot tendon
2. Otot tricep
3. Otot bicep brakhi
4. Otot brachioradialis
5. Otot pronatorteres
6. Otot pronatorteres
7. Otot palmarislongus
8. Otot fleksor karpiradialis
9. Otot fleksorretinakulum
10. Otot fleksor karpiulnaris
11. Otot fasiapalmaris



Gambar 10: Otot Lengan, Sumber :Evelyn C. Pearce, 2010: 132

F. Kerangka Pikir

Dalam olahraga bola basket shooting merupakan komponen yang sangat penting dan menentukan kemenangan suatu tim dalam sebuah pertandingan. Maka kemampuan dasar shooting bola basket harus di kuasai.

G. Hipotesis

Berdasarkan alur kerangka penelitian diatas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut :

H1 : Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap hasil *Jump*

*Shoot*Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA

Negeri 1 Terbanggi Besar LampungTengah.

H2 : Ada kontribusi yang signifikan kekuatan lengan terhadap hasil *Jump*

*Shoot*Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri

1 Terbanggi Besar LampungTengah.

III. METODE PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional yang artinya mencari besarnya kontribusi antara dua variabel bebas (X) atau lebih dengan variabel terikat (Y) untuk mengetahui seberapa erat kontribusi dan berarti atau tidaknya kontribusi tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi antara keseimbangan dan kekuatan lengan terhadap hasil *Jump Shoot* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 terbanggi besar.

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, maka melalui metode deskriptif diharapkan dapat mengungkapkan informasi yang tepat, aktual dan gambaran sehingga hasilnya dapat diberlakukan untuk populasi mengenai “Kontribusi Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Hasil *Jump Shoot* Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah”

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMA Negeri 1 Terbanggi Besar. Waktu Penelitian Penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan pada bulan April 2020 sampai bulan Juni 2020.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Arikunto (2006 : 130) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Margono (2004 : 118) populasi adalah keseluruhan data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan dan diamati Populasi adalah kumpulan keseluruhan objek yang akan dikaji dalam suatu kegiatan penelitian ini jumlah populasi ekstrakurikuler Bola Basket SMA 1 Terbanggi Besar sebanyak 27 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006 : 131). Sedangkan (Margono, 2004 : 121) menyatakan sampel adalah sebagai bagian dari populasi, sebagai contoh yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan sampel adalah sebagian dari pada populasi yang telah dipilih melalui proses tertentu yang hasil akhirnya akan mewakili dari populasi yang tidak menghilangkan karakteristikn dari populasi itu. Arikunto (2006:134) menegaskan bahwa : “untuk sekedar ancer-ancer, maka apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Melihat dari populasi yang ada dengan jumlah siswa yang diambil megikuti pelajaran olahraga bulutangkis berjumlah 120 orang maka

yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang sedang mendapatkan olahraga bulutangkis dengan jumlah 25% dari 120 orang maka didapatkan 27 orang.

D. Variabel Penelitian

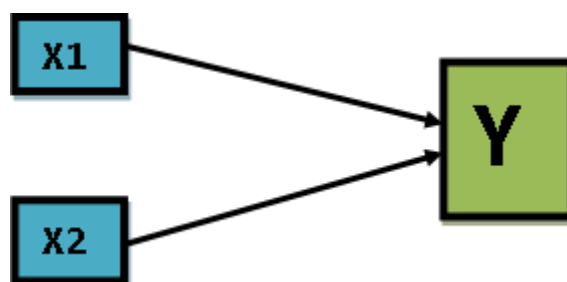
Menurut Etta Mamang Sangadji dan Sopiah (2010:133) variabel adalah konstruk yang diukur dengan berbagai macam nilai untuk memberikan gambaran lebih nyata mengenai fenomena – fenomena. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini ada tiga variabel bebas yaitu:

- Variabel bebas 1(X1) adalah : keseimbangan
- Variabel bebas 2(X₂) adalah : kekuatan otot lengan
- Variabel terikat (Y) adalah : hasil *Jump Shoot*

E. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 11. Desain penelitian variabel X dan variabel Y (Sumber : Etta Mamang Sangadji dan Sopiah, 2010:136)

Keterangan :

X1 : keseimbangan

X2 : kekuatan otot lengan

Y : hasil *Jump Shoot*

F. Definisi Oprasional Variable

Operasionalisasi variabel diperlukan guna menentukan jenis dan indikator dari variabel-variabel yang terkait dalam penelitian ini. Disamping itu, operasionalisasi variabel bertujuan untuk menentukan skala pengukuran dari masing-masing variabel, sehingga pengujian hipotesis dengan menggunakan alat bantu dapat dilakukan dengan tepat. Secara lebih rinci operasionalisasi variabel dalam penelitiannya.

1. Keseimbangan (X1)

Prosedur pelaksanaanya sebagai berikut :

- a) Pertama-tama. Alat tes harus On. Tombol On/Off berada dibelakang.
- b) Alat pijakan keseimbangan dan kabelnya disatukan denganalatnya.
- c) Alat tes bisa disesuaikan dengan tinggi badantesti
- d) Setelah itu testi berdiri diatas alat pijakan dengan satu kakisaja.
- e) Antara kaki yang satu dengan kaki yang lain tidak boleh bersentuhan atau dikasih jarak keduanya.
- f) Tangan direntangkan dan matadipejamkan.
- g) Alat akan menghitung jika sudah ada tanda mulai brupa bunyi. Sebelumnya alat akan men9hitung mundur dari 5. baru akanmenghitung.
- h) Satuan alat ini adalahdetik
- i) Dilakukan 3 kali, diambil hasil yangterbaik.
- j) Standart hasil tes ini adalah 10detik.

Tabel 1. Norma tes Keseimbangan

| Kategori | Waktu |
|---------------|-------|
| Baik Sekali | >50 |
| Baik | 40-50 |
| Cukup | 25-39 |
| Kurang | 10-24 |
| Kurang Sekali | <10 |



Gambar 12. Contoh Alat Pelaksanaanya

2. Kekuatan otot Lengan (X2)

Petunjuk Pelaksanaan Penggunaan Alat *Push and Pull Dynamometer*:

a. *Push* (Tes kekuatan mendorong otot)

- 1) Tester berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka kurang lebih 20 cm atau selebarbahu
- 2) Pandangan lurus kedepan
- 3) Expanding Dynamometer dipegang dengan kedua tangan,
- 4) Diangkat dengan kedua tangan berada di didepandada.
- 5) Badan dan alat menghadap keluar atau kedepan
- 6) Kedua lengan atas kesamping dan siku ditekuk
- 7) Jarum dynamometer berada pada angka nol
- 8) Kemudian dorong sekuat-kuatnya expanding dynamometer dengan kedua tangan.
- 9) Hanya dengan sekali dorongan saja
- 10) Alat ataupun tangan tidak boleh menyentuh badan
- 11) Dilakukan 3 kali, diambil hasil yang terbaik.

b. Pull (Teskekuatan menarik otot)

- 1) Tester berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka kurang lebih 20 cm atau selebarbahu
- 2) Pandangan lurus kedepan
- 3) Expanding Dynamometer dipegang dengan keduatangan,
- 4) Diangkat dengan kedua tangan berada di didepandada.
- 5) Badan dan alat menghadap keluar atau kedepan
- 6) Kedua lengan atas kesamping dan siku ditekuk
- 7) Jarum dynamometer berada pada angka nol
- 8) Kemudian dorong sekuat-kuatnya expanding dynamometer dengan keduatangan.
- 9) Hanya dengan sekali dorongansaja
- 10) Alat ataupun tangan tidak boleh menyentuhbadan
- 11) Dilakukan 3 kali, diambil hasil yang terbaik.



Gambar 13. Penggunaan Alat *Pull Dynamometer*

Tabel.2 Norma Tes Kekuatan Lengan Putra

| No. | Klasifikasi | Standar Nilai |
|-----|---------------|---------------|
| 1 | Baik Sekali | >44 |
| 2 | Baik | 34 – 43 |
| 3 | Sedang | 25 – 33 |
| 4 | Kurang | 18 – 24 |
| 5 | Kurang Sekali | <17 |

Sumber: Kemenpora (2005:25)

Tabel.3 Norma Tes Kekuatan Lengan Putri

| No. | Klasifikasi | Standar Nilai |
|-----|---------------|---------------|
| 1 | Baik Sekali | >39 |
| 2 | Baik | 30 – 38 |
| 3 | Sedang | 22 – 29 |
| 4 | Kurang | 15 – 21 |
| 5 | Kurang Sekali | <14 |

Sumber: Kemenpora (2005:25)

G. Instrumen Penilaian

Menurut Arikunto (2006:135), Data dalam penelitian ini haruslah relevan dan akurat, maka diperlukan alat yang dapat mengukur data dan dapat dipertanggung jawabkan, yaitu alat ukur atas instrument penelitian yang valid dan reliable, karena instrument yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliable. Disamping itu juga syarat-syarat Instrument yang baik adalah harus memiliki akurasi, presepsi dan kepekaan.

1. Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam instrumen ini adalah tes hasil *Jump Shoot*. Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui hasil *Jump Shoot* Tim Putera peserta ekskul SMA Negeri 1 Terbanggi Besar. Untuk pelaksanaan, sampel diberi kesempatan melakukan *Jump Shoot* dari jarak free throw dalam waktu 30 detik dan diambil hasil *Jump Shoot* nya. Adapun instrument atau alat-alat yang digunakan dalam penelitian adalah:

2. Bola
3. Pencatat hasil *Jump Shoot*
4. Peluit
5. Lapangan Basket
6. Keranjang Bola



Gambar 14. Lapangan Tes Jump shoot Bola Basket

7. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen tes penelitian ini sebelumnya pernah dilakukan pada pemain putra bola basket SMA Negeri 7 Semarang untuk mencari nilai validitas dan reliabilitas dari instrument yang digunakan dalam penelitian ini. Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Menurut Azwar (2008:5), Suatu tes atau instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan memiliki validitas rendah.

Menurut Azwar (2008:4), Reliabilitas merupakan penerjemahan dari *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang

memiliki reliabilitas tinggi tersebut sebagai pengukuran yang reliable. Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Instrumen dikatakan valid dan reliable, apabila nilai r_{xy} lebih besar dari nilai r -tabel pada taraf signifikansi 5%. Setelah diadakan tes uji coba pada pemain putra bola basket SMA Negeri 7 Semarang untuk mencari nilai validitas dan reliabilitas, akhirnya didapatkan nilai validitas 0,983 dan nilai reliabilitas 0,737 dengan r -tabel pada taraf signifikansi 5% adalah 0,648. Maka, instrumen dalam penelitian ini valid dan reliable. Selain itu, terdapat sarana dan prasarana pendukung lain yang merupakan faktor yang sangat membantu kelancaran pelaksanaan penelitian.

H. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sudaryono, Gaguk Margono, dan Wardani Rahayu (2013:29) metode pengumpulan data ialah teknik atau cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan teknik korelasi, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan. Data-data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengukuran keseimbangan dan kekuatan lengan terhadap hasil hasil *Jump Shoot* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA N 1 terbanggi besar.

I. Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban dari pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul dari hasil pengumpulan data, perlu diolah datanya karena data yang didapat masih berupa data mentah.

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan adalah analisis statistik yaitu cara- cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisa data penyelidikan yang berupa angka-angka.

Dari uraian di atas, maka alasan penelitian menggunakan teknik analisis statistik untuk penghitungannya karena data yang didapatkan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang berupa angka-angka.

1. Uji Prasyarat

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak.

Pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji liliefors. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2005 : 446) yaitu:

- a. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus: $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$ dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel)

b. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$

- c. Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka:

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya

- d. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .
- e. Kriteria pengujian adalah jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sample memiliki varians yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2005 : 250) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus

Dk pembilang : $n-1$ (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : $n-1$ (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0,05 maka dicari tabel F dengan kriteria pengujian

Jika : $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ tidak homogen

$F_{hitung} \leq F_{tabel}$ berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila F hitung lebih kecil ($<$) dari F tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi

sebaliknya bila F hitung ($>$) dari F tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

2. Uji Hipotesis

Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu (X1) keseimbangan (X2) kekuatan otot lengan dan variabel terikat (Y) hasil *Jump Shoot* X1 terhadap Y, X2 terhadap Y. Karena sampel penelitian yang diteliti hanya berjumlah 30 siswa maka perhitungan statistic di hitung dengan cara manual.

a) Uji hipotesis 1

Setelah uji prasyarat dan dinyatakan memenuhi prasyarat diatas maka melakukan analisis uji hipotesis 1, sebagai berikut:

“ Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap hasil *JumpShoot* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 terbanggi besar Tahun Ajaran 2019/2020”. Analisis data untuk menguji hipotesis 1 antara X1dengan Y, digunakan statistic melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \cdot \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefesien korelasi

n = Jumlah sampel

X = Skor variabel X

Y = Skor variabel Y

$\sum X$ = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y

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

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

Harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment, Sugiyono (2010:230). Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil.

b) Uji Hipotesis 2

Setelah uji prasyarat dan dinyatakan memenuhi prasyarat itu maka melakukan analisis uji hipotesis 2, sebagai berikut:

“Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot lengan terhadap hasil *Jump Shoot* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 terbanggi besar Tahun Ajaran 2019/2020”. Analisis data untuk menguji hipotesis 1 antara X1 dengan Y, digunakan statistic melalui korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \cdot \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefesien korelasi

n = Jumlah sampel

X = Skor variabel X

Y = Skor variabel Y

$\sum X$ = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y

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

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

Harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r *product moment*, Sugiyono (2010:230). Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan

besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r sebagai berikut:

Tabel 4. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r .

| Interval Koefisien Korelasi | Interpretasi Hubungan |
|------------------------------------|------------------------------|
| 0,00 – 0,199 | Sangat rendah |
| 0,20 – 0,399 | Rendah |
| 0,40 – 0,599 | Sedang |
| 0,60 – 0,799 | Kuat |
| 0,80 – 1,000 | Sangat kuat |

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya maka pada bab ini dikemukakan simpulan, implikasi dan saran sebagai berikut.

A. Simpulan

1. Terdapat sumbangan atau kontribusi yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil *Jump Shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Terbanggi Besar.
2. Terdapat sumbangan atau kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *Jump Shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Terbanggi Besar.

B. Saran

1. Peneliti
Sebagai bahan analisis untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dan kekuatan otot lengan dengan hasil *Jump Shoot*.
2. Pelatih
Sebaiknya para pelatih lebih memperhatikan keseimbangan dan kekuatan otot lengan supaya dapat melakukan *Jump Shoot* dengan baik.

3. Atlet

Supaya atlet mengetahui kontribusi keseimbangan dan kekuatan otot
lengandengan hasil *Jump Shoot*.

4. Program Studi

Sebagai bahan masukan dalam penelitian metode korelasi khususnya *Jump
Shoot* olahraga bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan, Jakarta
- Agung Paradito. 2013. *Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap Dan Sudut Berpindah Terhadap Hasil Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Sewon Bantul DIY*. Skripsi. FIK UNY, Yogyakarta
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket. Era Intermedia: Solo*
- AMK, Syarifudin. 2006. *Anatomi dan Fisiologi untuk Mahasiswa Keperawatan. Buku Kedokteran (EGC), Jakarta*
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta
- _____. 2006. *Metodelogi Penelitian*. Renika Cipta, Jakarta.
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- _____. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Dapartemen Pendidikan Dan kebudayaan. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bola Basket Dasar*. UNP, Padang
- FIBA. 2010. *Rules*, United States.
- Harsono. 1988. *Panduan Kepelatihan*. KONI, Jakarta.
- Hernawan, Asep Herry. 2013. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. *Universits Terbuka*, Jakarta.

- Indah Fitoriyati. 2009. Perbedaan pengaruh latihan *shooting* pembebanan progresif dan non progresif terhadap kemampuan tembakan bebas”.*Skripsi*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Irsyada Machfud, 2000. *Bolabasket*. Depdiknas, Jakarta
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sebelas Maret University.
- Kosasih, Danny 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang:Karangturi Media
- Lutan, Rusli dkk. 2000. *Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes*. Depdikbud Direktorat jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah, Jakarta.
- Ma'mun, Amung. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta
- Mulyana, Rohmat. 2004. *Menartikulasikan Pendidikan Nilai*, ALFABETA, Bandung
- Pate, et al. 1993. *Dasar dasar ilmu Kepeleatihan*.IKIP Semarang.Surakarta, Semarang.
- Perbasi. 2010. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta, PB PERBASI.
- Rohim, Abdul. 2008. *Olahraga Bola Basket*. Aneka Ilmu, Semarang
- Syaripudin, 2002.*Struktur dan Komponen Tubuh Manusia*.Jakarta, Widya Medika.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Depdikbud, Jakarta
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RnD*. Bandungn Alfabeta.
- _____. 2010. *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Research and Development*, Alfabeta. *Jasmani* (Nomor 1 tahun 2008).
- _____. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta. Bandung
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global media, Yogyakarta
- Timoliyus. 2002, *Pendidikan Kebugaran Jasmani*, Depdiknas, Jakarta
- Tri Ani Hastuti. 2008. *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*, *Jurnal Pendidikan jasmani Indonesia* (Nomor 1 Tahun 2008).

Uzer Usman. 1993. *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*, PT Remaja Rosdakarya. Bandung

Wingered. 1994. *The Human Body, Concepts of Anatomy & Physiology*. Saunders College Publishers, New York

Wissel Hal. 2000. *Basketball Step to Succes*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta

Yudha M. Saputra. 1999. *Belajar Dan Pembelajaran*, Erlangga, Jakarta.