

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN DAYA LEDAK
OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
UNDER RING TIM BASKET PUTRA
SMPN 2 BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**RIKI HERMAWAN
NIM : 18086199**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

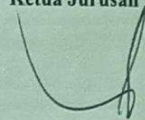
SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Under Ring Tim Basket Putra SMPN 2 Bukittinggi

N a m a : Riki Hermawan
NIM : 18086199
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

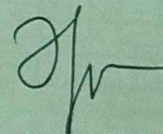
Padang, Juli 2022

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui
Pembimbing



Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Riki Hermawan
NIM : 18086199

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

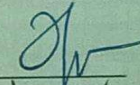
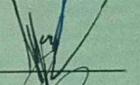
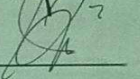
**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan
Terhadap Kemampuan Shooting Under Ring Tim Basket
Putra SMPN 2 Bukittinggi**

Padang, Juli 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
2. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd
3. Anggota : Frizki Amra, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Under Ring Tim Basket Putra SMPN 2 Bukittinggi” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, arahan dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2022
Yang membuat pernyataan



Riki Hermawan
NIM. 18086199

ABSTRAK

Riki Hermawan, (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Shooting Under Ring* Tim Basket Putra SMPN 2 Bukittinggi.

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya prestasi tim basket putra SMPN 2 Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan dengan Kemampuan *Shooting Under Ring* tim basket putra SMPN 2 Bukittinggi.

Jenis penelitian adalah *korelasi*. Populasi dalam penelitian ini adalah tim basket putra SMPN 2 Bukittinggi yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk Daya ledak otot tungkai di tes dengan tes *vertical jump*, Daya ledak otot lengan dengan menggunakan tes *Two Hands Medicine Ball push*, sedangkan *shooting under ring* seberapa banyak memasukkan bola ke ring dengan jangka waktu 60 detik. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan koefisien korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot dengan shooting under ring dengan thitung $2,46 > t_{tabel} 1,76$, dan berkontribusi sebesar 30,2%. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan shooting under ring dengan thitung $2,62 > t_{tabel} 1,76$, dan berkontribusi sebesar 32,99%. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan dengan shooting under ring tim basket putra SMPN 2 Bukittinggi dengan Fhitung $7,74 > F_{tabel} 3,36$, dan berkontribusi sebesar 54,35%.

Kata kunci: Daya ledak otot tungkai, Daya ledak otot lengan, *Shooting under ring*.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur hanya bagi Allah SWT yang telah memberi kekuatan dan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Under Ring Tim Basket Putra SMPN 2 Bukittinggi”**. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari alam jahiliyah ke alam peradaban sekarang ini. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapat bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis yang tidak ternilai dari berbagai pihak. Sehubungan dengan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO, selaku pembimbing yang telah memberikan masukan, arahan dan saran dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd dan Bapak Frizki Amra, S.Pd., M.Pd selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orang tua yang terkasih, Ayahanda tercinta dan Ibunda tersayang serta kepada saudara/i tersayang yang telah banyak memberikan dukungan baik moral maupun materil serta do'a yang tulus dan motivasi kepada penulis yang senantiasa memberikan dorongan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini..
8. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga selesai melaksanakan penelitian ini.

Terimakasih yang begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut di atas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Aamiin-
Aamiin ya rabbal'alamiin.

Padang, Juni 2022

Riki Hermawan
Nim. 18086199

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 7 |
| A. Kajian Teori..... | 7 |
| B. Kerangka Konseptual | 20 |
| C. Hipotesis | 21 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 22 |
| A. Jenis Penelitian..... | 22 |
| B. Tempat Dan Waktu Penelitian | 22 |
| C. Populasi Dan Sampel | 22 |
| D. Definisi Operasional..... | 23 |
| E. Jenis Dan Sumber Data | 25 |
| F. Teknik PengumpulanData..... | 25 |
| G. Instrumen Penelitian..... | 25 |
| H. Teknik Analisis Data..... | 30 |

| | |
|---|-----------|
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data | 32 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 35 |
| C. Pengujian Hipotesis | 36 |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian..... | 40 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 46 |
| B. Saran | 46 |
| DAFTAR PUSTAKA | 48 |
| LAMPIRAN..... | 52 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Tes Vertical jump..... | 27 |
| 2. <i>Two Hands Medicine Ball push</i> | 28 |
| 3. Shooting Under Ring | 30 |
| 4. Histogram Data Daya ledak otot tungkai..... | 33 |
| 5. Histogram Data Daya ledak otot lengan | 34 |
| 6. Histogram <i>Shooting under ring</i> | 35 |
| 7. Penjelasan Untuk Melakukan Tes..... | 71 |
| 8. Tes Daya Ledak Otot Tungkai..... | 71 |
| 9. Tes Daya Ledak Otot Lengan | 73 |
| 10. Tes Kemampuan Shooting Under Ring Basket | 73 |
| 11. Foto Bersama Dengan Pemain Bolabasket SMP Negeri 2 Bukittinggi.... | 73 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Populasi Penelitian | 23 |
| 2. Norma Penelitian vertical jump..... | 27 |
| 3. Norma standarisasi untuk kemampuan medicine push | 28 |
| 4. Ketentuan skor tes shooting under ring basket..... | 30 |
| 5. Skor dan kriteria tes shooting under basket | 30 |
| 6. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai | 32 |
| 7. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot lengan..... | 33 |
| 8. Distribusi Frekuensi Data <i>Shooting under ring</i> | 34 |
| 9. Uji Normalitas Variabel Daya ledak otot tungkai dan Daya ledak otot lengan dengan <i>Shooting under ring</i> Siswa | 35 |
| 10. Rangkuman Hasil Analisis Data X_1 dengan Y | 37 |
| 11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis X_2 dengan Y | 38 |
| 12. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda | 39 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bolabasket merupakan olahraga permainan yang terbentuk dalam kelompok yang mana terdiri atas dua tim yang beranggota masing-masing tim sebanyak lima orang yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan. Bolabasket sangat cocok untuk ditonton karna bisa dimainkan diruang olahraga tertutup dan memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bolabasket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan dan melempar bola tersebut.

Basket dianggap olahraga karena diciptakan dengan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, James Naismith, seorang guru olahraga yang berasal dari Kanada yang mengajar disebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat kristen). Pertandingan resmi bolabasket pertama kali diselenggarakan pada tanggal 20 januari 1892. Dalam permainan bolabasket ada beberapa teknik dasar dan keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain basket. Teknik dasar dan keterampilan itu adalah mengoper (*passing*), mengiring bola (*dribbling boll*) memeros (*pivot*), menembak (*shooting*), dan tembakan melayang (*lay-up*). Selain itu kondisi fisik juga sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket.

Berdasarkan uraian di atas dapat diuraikan bahwa salah satu teknik dasar bolabasket adalah shooting. Shooting adalah bagian dasar dalam permainan bolabasket, dimana shooting merupakan teknik dalam permainan bolabasket yang dilakukan dengan cara menembakkan bola ke arah ring dengan tujuan untuk mencetak point sebanyak-banyaknya (Struzik, 2014). Shooting adalah teknik yang paling dikenal dan disukai shooting yang baik akan bisa memasukkan bola ke dalam keranjang dan bisa pula untuk menampah poin untuk tim.

Banyak cara atau teknik dalam melakukan shooting salah satunya adalah melakukan *shooting under ring*. Dalam permainan bolabasket *shooting under ring* sangat mutlak dibutuhkan. *Shooting under ring* sangat mudah dilakukan karena mencetak poin dari bawah ring. Oleh karena itu seorang atlet harus memiliki persentase memasukkan bola dari bawah ring dengan baik dan benar. (Awali, 2018) berpendapat bahwa dalam shooting agar mendapat persentase masuk yang baik, atlet harus melakukan *shooting ring* basket dari sisi kanan dan kiri.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa shooting merupakan kemampuan seseorang atlet untuk memasukkan bola ke ring lawan dengan tujuan untuk menciptakan poin yang sebanyak-banyaknya. di dalam bolabasket shooting bisa dilakukan dengan dua tangan maupun satu tangan tetapi harus sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Untuk melakukan shooting under ring dibutuhkan daya ledak, daya ledak merupakan komponen kondisi fisik.

Komponen fisik dalam permainan bolabasket sangat diperlukan karena jalannya pertandingan yang lama, serta kerasnya pertandingan yang paling sering memaksa para atlet bolabasket untuk melakukan kondisi fisik dengan lawannya. Komponen fisik yang berpengaruh dalam keberhasilan *shooting* antara lain: skill, keseimbangan, penempatan kaki tumpu, sikap badan pada saat melakukan, pandangan mata, posisi tangan, pensejajaran siku dalam, dan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan. Menurut (Harman 2019) daya ledak otot tungkai adalah ketepatan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang untuk mencapai tujuan yang dihendaki. Di samping itu daya ledak otot lengan juga sangat berpengaruh penting dalam permainan bolabasket.

Unsur yang penting dalam daya ledak yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot dalam menggerakkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Dengan demikian dapat disimpulkan batasan daya ledak adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dalam melakukan *shooting* seseorang pelatih perlu mengetahui unsur-unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, daya ledak otot yang baik. Karena dengan memiliki unsur-unsur kondisi fisik yang baik akan mempermudah melakukan *shooting*. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam melakukan *shooting under ring* diantaranya adalah daya ledak otot tungkai pada saat melakukan *shooting*.

Idealnya daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari kelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat serta daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan melakukan kerja secara cepat terutama olahraga yang memiliki unsur kondisi fisik seperti permainan bolabasket.

Unit kegiatan olahraga tim basket SMPN 2 Bukittinggi merupakan salah satu tim yang mempunyai reputasi baik yang sering memenangkan dan menjuarai pertandingan antar sekolah. Meskipun demikian seiring dengan berjalannya waktu tim basket putra SMPN 2 Bukittinggi mengalami penurunan dikarenakan faktor latihan yang kurang disiplin. Hendri Neldi (2019) Motivasi atlet dalam mengikuti program latihan, sarana dan prasarana yang minim, kurangnya atlet memperhatikan gizi, koordinasi yang kurang, kurangnya kondisi fisik atlet, lemahnya mental atlet serta kemampuan teknik yang masih kurang. Itu terlihat pada saat tim basket putra SMPN 2 Bukittinggi bertanding melawan tim basket dari sekolah lain dalam pertandingan tersebut tim basket putra SMPN 2 Bukittinggi sangat banyak melakukan kesalahan terutama kesalahan dalam melakukan *shooting under ring*, bola yang tidak terarah kedalam ring dan ada pula bola tidak sampai ke ring dalam melakukan shooting, dimana seharusnya ada kesempatan untuk shooting memasukkan bola tetapi gagal dilaksanakan dengan baik. Hal ini terlihat jelas, bahwa tim basket SMPN 2 Bukittinggi sulit menciptakan poin melalui *shooting under ring*.

Sekarang ini permainan bolabasket sudah dikenal diberbagai kalangan dari anak-anak sampai dewasa, dan proses pembinaan telah dilakukan di banyak tempat seperti kegiatan ekstrakurikuler, klub basket dan salah satu tempat yang melakukan pembinaan bolabasket adalah di tim bolabasket Putra SMPN 2 Bukittinggi. Berdasarkan observasi dan keterangan guru PJOK atau pelatih bahwa kemampuan shooting atlet bolabasket putra SMPN 2 Bukittinggi masih rendah. Hal ini terbukti pada saat-saat penting dalam pertandingan banyak sekali peluang untuk menghasilkan poin lewat *shooting under ring* namun beberapa peluang itu kurang bisa dimanfaatkan sebaik mungkin dikarenakan shooting yang kurang akurat.

Oleh karena itu penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan otot lengan yang berperan penting dalam melakukan *shooting under ring*.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kemampuan *shooting under ring* tim basket putra SMPN 2 Bukittinggi
2. Daya ledak otot tungkai
3. Daya ledak otot lengan
4. Kelincahan
5. Daya tahan
6. Kekuatan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latarbelakang yang telah diuraikan di atas, penulis membatasi masalah dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Daya ledak otot lengan
3. Kemampuan *shooting under ring* tim basket putra SMPN 2 Bukittinggi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap *shooting under ring* tim basket putra SMPN 2 Bukittinggi?
2. Apakah ada hubungan daya ledak otot lengan terhadap *shooting under ring* tim basket putra SMPN 2 Bukittinggi?
3. Apakah ada kontribusi daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap *shooting under ring* tim basket putra SMPN 2 Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah, untuk mengetahui:

1. Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting under ring* tim basket putra SMPN 2 Bukittinggi.
2. Hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting under ring* tim basket putra SMPN 2 Bukittinggi.
3. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting under ring* tim basket putra SMPN 2 Bukittinggi.