

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN  
KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* ATLET BOLABASKET PUTRA  
KLUB NEBULAR KABUPATEN KERINCI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**INGGA RIZKI NURUL UTARI  
NIM. 15086030**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

Judul : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan *Jump shoot* Atlet Bola Basket Putra Club Nebular Kabupaten Kerinci

Nama : INGGA RIZKI NURUL UTARI

NIM/BP : 15086030/2015

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

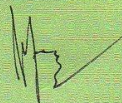
Disetujui Oleh:

**Ketua Jurusan**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 19611230 198803 1 033

**Dosen Pembimbing**



**Drs. Nirwandi, M.Pd**  
NIP. 19580914 198102 1 001

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama: Ingga Rizki Nurul Utari

Nim: 15086030

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan judul

**Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan  
*Jump shoot* Atlet Bola Basket Putra Club Nebular  
Kabupaten Kerinci**

Padang, Februari 2019

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Nirwandi, M.Pd

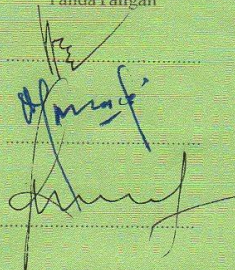
1.

2. Anggota : Drs. Madri M, M.Kes., AIFO

2.

3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd

3.



## SURAT PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2019

Yang menyatakan,



INGGA RIZKI NURUL UTARI

NIM.15086030

## ABSTRAK

### **Ingga Rizki Nurul Utari. (2019). Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan jump shoot atlet bolabasket putra club nebular kabupaten kerinci. sedangkan tujuan melakukan jumpshoot supaya mendapatkan point yang lebih banyak dari tim lawan Artinya, *Jump Shoot* tidak mungkin dilakukan satu kali setiap permainan maupun pertandingan sehingga akan terjadi gerakan yang berulang-ulang. Oleh sebab itu, daya tahan kekuatan otot lengan diprediksi memiliki keterkaitan dengan kemampuan *Jump Shoot*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *Jump Shoot* atlet bolabasket putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci.

Jenis Penelitian ini adalah korelasional. Populasi adalah atlet bolabasket putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci yang berjumlah 15 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*, sehingga keseluruhan populasi dijadikan sampel. Pengumpulan data daya tahan kekuatan otot lengan dilakukan dengan tes *Push-Up* dan kemampuan *Jump Shoot* dilakukan dengan tes *Jump Shoot*. Hipotesis yang diperoleh adalah analisis menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dengan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa terdapatnya hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *Jump Shoot* atlet bolabasket putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci ( $r_{xy} = 0,623 > r_{tabel} = 0,514$ ) dan ( $t_{hitung} = 2,871 > t_{tabel} = 1,761$ ). Hal ini berarti, semakin tinggi daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolabasket putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci, maka cenderung kemampuan *Jump Shoot* juga semakin meningkat. Dalam arti lain, hipotesis diterima (signifikan).

## KATA PENGANTAR

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur diucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan jumpshoot Atlet Bolabasket Putra Club Nebular Kabupaten Kerinci**”. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selain itu, penulisan skripsi merupakan tambahan wawasan bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian dan membuat laporan penelitian.

Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd., Pembimbing dan Penasehat Akademis.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd dan Bapak Drs. Madri, M.kes. AIFO Tim Penguji.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
4. Bapak Pelatih Club Bolabasket Nebular Kabupaten Kerinci Beserta pengurusnya.
5. Ayah ( Idris ) dan Ibu ( Zaimah ) yang selalu mendoakan dan mendukung sampai saat sekarang, saudara kandung ( Kakak Wirma Febrina Nuni Elfera ), dan Adik (Muhammad Aidil ) yang tiada henti-hentinya memberi bantuan secara moril dan materil serta motivasi,

6. My special friend , M. Bilal, Anis Kurnia Alfajri, Shella Pebiola, Novia Arya Komala Devi, yang selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi.
7. Yang Terkhususnya Teman2 Seperjuangan (Agro Sakri, Hifzil Jumatul Arfit, Jumaida, Ade Kurnia, Riski Petto, M. Febrio, Dwipa Aprisandi, Fantony, Harry Azhari, Arischo Mardiansyah, Septi Handayani, Meytri Altifah, Kris Soper, Nora Dwi Putri, Gita sundari.
8. Uda-uda, uni-uni, adik-adik dan teman Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP,
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Disadari sepenuhnya bahwa apa yang dikemukakan dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, diharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Atas saran dan kritik yang diberikan, diucapkan terima kasih.

Padang, Februari 2019

Penulis,

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian .....	3
F. Kegunaan Penelitian .....	4
<b>BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	5
1. Pengertian <i>Jump Shoot</i> .....	5
2. Kondisi Fisik.....	7
3. Pengertian Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	19
4. Keterkaitan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan <i>Jump Shoot</i> .....	22
B. Kerangka Konseptual.....	31
C. Hipotesis Penelitian .....	31
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Definisi Operasional Variabel .....	33
D. Teknik Pengumpulan Data .....	33
E. Teknik Analisa Data .....	35



<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	37
B. Uji Persyaratan Analisis .....	41
C. Pengujian Hipotesis .....	43
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
E. Keterbatasan Penelitian .....	46
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Hasil Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X) Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci.....	38
2. Distribusi Hasil Data Kemampuan <i>Jump Shoot</i> (Y) Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci.....	39
3. Deskripsi Gabungan Hasil Data Penelitian .....	40
4. Uji Normalitas Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X) dan Kemampuan <i>Jump Shoot</i> (Y) Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci.....	42
5. Uji Homogenitas Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X) dan Kemampuan <i>Jump Shoot</i> (Y) Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci.....	43
6. Hasil Uji Hipotesis Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X) dengan Kemampuan <i>Jump Shoot</i> (Y) Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci.....	44

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. <i>Jump Shoot</i> .....	7
2. Kerangka Konseptual .....	31
3. Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan .....	34
4. Histogram Hasil Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X) Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci.....	39
5. Histogram Hasil Data Kemampuan <i>Jump Shoot</i> (Y) Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci .....	40
6. Peneliti menjelaskan pada Sampel mengenai Tes yang dilakukan .....	61
7. Sampel Melakukan <i>Warming-Up</i> sebelum melakukan Tes .....	62
8. Sampel melakukan Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	62
9. Sampel melakukan Tes <i>Jump Shoot</i> .....	64
10. Foto Peneliti Bersama Pelatih dan Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci.....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X) dan Kemampuan <i>Jump Shoot</i> (Y) Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci	50
2. Uji Normalitas Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X) dan Kemampuan <i>Jump Shoot</i> (Y) Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci.....	51
3. Uji Homogenitas Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X) dan Kemampuan <i>Jump Shoot</i> (Y) Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci.....	53
4. Pengujian Hipotesis Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X) dengan Kemampuan <i>Jump Shoot</i> (Y) Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci.....	54
5. Daftar Tabel Distribusi Normal.....	56
6. Daftar Tabel Kritis untuk Uji <i>Lilliefors</i> .....	57
7. Daftar Tabel Nilai <i>r Product Moment</i> .....	58
8. Daftar Tabel Distribusi T .....	59
9. Daftar Tabel Distribusi F.....	60
10. Dokumentasi Penelitian.....	61
11. Surat Izin Penelitian dari Fik Unp.....	68
12. Surat Keterangan Penelitian Club Nebular .....	69

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu komponen atau faktor meraih prestasi olahraga adalah kemampuan kondisi fisik yang dimiliki atlet. Komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi, daya tahan, ledakan otot. Madri (2009:2) menyatakan bahwa aspek kondisi fisik merupakan elemen utama untuk mendukung prestasi atlet. Peningkatan kemampuan kondisi fisik seperti daya tahan kekuatan sangat menentukan kemampuan prestasi seseorang atlet bolabasket. Artinya kemampuan itu memiliki posisi yang sangat vital. Ketika kondisi seseorang itu dikatakan rendah atau dikategorikan belum sempurna, maka atlet tidak dapat menyadari berbagai bentuk gerakan khusus dalam permainan bola basket terutama pada gerakan-gerakan lompatan seperti shooting *jump shoot*, *lay up shoot*, *hook shoot*, dan *rebound*.

Daya tahan kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik Bafirman (2008:47), sedangkan shooting *Jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan shooting, di mana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan Madri (2012:73).

Jadi dari pembahasan diatas daya tahan kekuatan dan shooting jump shoot sangat berhubungan karena banyak melibatkan kondisi fisik dan otot-otot pada lengan, latihan yang dapat digunakan salah satunya untuk meningkatkan daya

tahan kekuatan yaitu berbagai bentuk latihan seperti push-up, pull up dan medicine ball dengan ketentuan pelaksanaan yang terukur lainnya.

Push-up adalah suatu jenis daya tahan kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan atau meningkatkan otot, salah satunya dalam teknik bolabasket yaitu *jump shoot* sangat dibutuhkan kekuatan otot lengan untuk melakukan teknik tersebut. Dalam olahraga basket sangat dibutuhkan sekali kekuatan otot lengan terutama dalam melakukan shooting *jumpshoot* bola basket. Tanpa adanya kekuatan otot lengan yang baik maka atlet tidak akan menghasilkan shooting yang baik, tapi sebaliknya apabila seorang atlet mempunyai kekuatan otot lengan yang baik maka akan menghasilkan kemampuan shooting yang baik pula. Dengan ini kekuatan otot bagian lengan sehingga shooting dapat dilakukan dengan baik.

Jadi daya tahan kekuatan sangat berhubungan dengan shooting jump shoot karena shooting tidak mungkin dilakukan satu kali setiap permainan karena akan terjadi gerakan yang berulang-ulang artinya atlet yang tidak memiliki kemampuan daya tahan kekuatan diperidiksi tidak mampu melaksanakan shooting dengan baik, namun pada hari ini kita belum menemukan literature yang merujuk tentang itu, oleh karena itu peneliti membuktikan melalui sebuah penelitian apakah kedua konsep diatas memiliki keterkaitan yang sangat kuat atau tidak.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan.
2. Daya tahan
3. Kelenturan.
4. Otot tungkai

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya variable dan terbatasnya kemampuan peneliti tentang referensi, dana, tenaga dan waktu maka yang diteliti adalah Hubungan daya tahan kekutan otot lengan dengan kemampuan *jumpshoot* atlet bolabasket putra klub nebular kabupaten kerinci.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *jumpshoot* pada atlet bolabasket putra klub nebular kabupaten kerinci ?

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *jumpshoot* atlet bolabasket putra klub Nebular kabupaten kerinci.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis demi memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga dan Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
3. Agar atlet bolabasket klub nebular kabupaten kerinci Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi atlet nebular kabupaten kerinci secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan serta meningkatkan kemampuan elemen kondisi fisik secara teratur dan terprogram.