

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DAN DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI DENGAN
KEMAMPUAN JUMP SHOOT ATLET
BOLABASKET TIM GALAXY
KABUPATEN TEBO**

SKRIPSI

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



Oleh

PANJI DESTRIANDA PUTRA

14086383/2014

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2019



HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

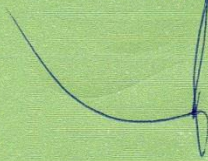
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya
Tahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampaun *Jump
Shoot* Atlet BolaBasket Tim Galaxy Kabupaten Tebo**

**Nama : Panji Destrianda Putra
NIM/BP : 14086383
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

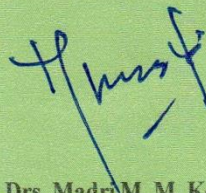
Padang, Februari 2019

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



**Drs. Madri, M. Kes, AIFO
NIP. 19600916 198403 1 002**

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya
Tahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampaun *Jump
Shoot* Atlet BolaBasket Tim Galaxy Kabupaten Tebo

Nama : Panji Destrianda Putra
NIM/BP : 14086383
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

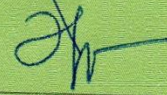
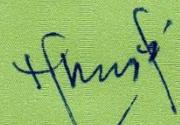
Padang, Februari 2019

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Madri M, M. Kes. AIFO

Sekretaris : Dr. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO

Anggota : Drs. Nirwandi M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Bola Basket Tim Galaxy Kabupaten Tebo, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam 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, Februari 2019

Yang membuat pernyataan

Panji Destrianda Putra

NIM 14086383

ABSTRAK

Panji Destrianda P(14086383) : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Atlet BolaBasket Tim Galaxy Kabupaten Tebo

Disaat atlet berlatih sering melakukan kesalahan saat *jump shoot* seperti tidak sampainya bola ke target, terjadi karena fisik yang lemah. *jump shoot* adalah teknik yang dominan bolabasket, kondisi fisik yang mempengaruhi *jump shoot* yaitu daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan kekuatan otot tungkai.

Jenis penelitian digunakan adalah korelasional. Populasi adalah Atlet Tim Galaxy Bolabasket Kabupaten Tebo yang berjumlah 17 orang, penarikan sampel menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui daya tahan kekuatan otot lengan menggunakan *push up*, daya tahan kekuatan otot tungkai menggunakan *squat jump* dan *jump shoot* menggunakan *jump shoot test*. Penelitian mengajukan hipotesis; Terdapat hubungan berarti antara daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan kekuatan otot tungkai secara bersama terhadap keterampilan *jump shoot* Atlet Bolabasket Tim Galaxy Kabupaten Tebo. Teknik analisis data dengan metode korelasi product moment.

Hasil analisis data penelitian dibaca bahwa hubungan daya tahan kekuatan otot lengan, daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* bernilai $0.617 > r_{tab} 0.482$, secara bersama hubungan daya tahan kekuatan otot lengan, daya tahan kekuatan otot tungkai dan kemampuan *jump shoot* searah. Dengan $F_{hit} 4.318 > F_{tab} 3.74$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima. Secara bersama diperoleh nilai determinasi hasil analisis (r^2) sebesar 0.381.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul ” Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Jump Shoot Atlet BolaBasket Tim Galaxy Kabupaten Tebo*”, ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan akan menjadi masukan yang berharga bagi kesempurnaan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi yang telah penulis selesaikan dapat memberi manfaat untuk kita semua.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
2. Ketua Jurusan beserta seluruh dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing penulis selama penulis menimba ilmu.
3. Drs. Madri.M, M.Kes AIFO. selaku penasehat akademik (PA) sekaligus dosen pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
4. Dr. Hendri Neldi,M.Kes AIFO, Drs. Nirwandi, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah membantu memberikan masukan dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.

5. Kedua orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua teman-teman kelas H angkatan 14 yang memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Atlet putra Bola Basket Tim Galaxy Kabupaten Tebo, yang telah banyak meluangkan waktunya dan tenaga selama peneliti mengambil data penelitian
8. Pelatih Bola Basket Tim Galaxy Kabupaten Tebo yang telah memberikan kesempatan dan membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.

Akhirnya penulis dengan tulus mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal amin.

Demikianlah yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	7
1. <i>Shooting</i> (Menembak).....	7
a. <i>Jump Shoot</i>	8
2. Dasar-dasar Kondisi Fisik.....	11
a. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	13
b. Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	17
3. Sistem Energi Untuk Bolabasket	21
1. Sistem ATP-PC	22
2. Glycolisis Anerob	23
3. Sistem Aerobic	26
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. Hipotesis Penelitian	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Jenis dan Sumber Data.....	32
E. Instrumen Penelitian	32
F. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	38
1. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	38
2. Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	39
3. Kemampuan Jump Shoot	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	42
1. Uji Normalitas.....	42
2. Uji Homogenitas	42
C. Analisis dan Hasil Penelitian	43
D. Pembahasan	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN.....	49
B. SARAN.....	50

DAFTAR PUSTAKA.....	51
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	52
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kapasitas atau kemampuan maksimal dari 3 sistem energy	27
2. Populasi.....	31
3. Klasifikasi Kemampuan <i>Push Up</i>	34
4. Kategori Penilaian <i>Squat Jump Test</i>	35
5. Deskripsi Data Penelitian.....	39
6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	39
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	41
8. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Jump Shoot</i>	42
9. Uji Normalitas.....	43
10. Uji Homogenitas	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Jump Shoot</i> Fase Persiapan.....	9
2. <i>Jump Shoot</i> Fase Pelaksanaan.....	10
3. <i>Jump Shoot</i> Fase <i>Follow Through</i>	11
4. Lengan dan Otot-otot Serta Tulang-tulang	15
5. Otot Tungkai	18
6. Otot Tungkai Bagian Medial	19
7. Otot Tungkai Bagian Posterior	19
8. Kerangka konseptual	29
9. Instrumen Penelitian Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	34
10. Histogram Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	40
11. Histogram Data Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai.....	41
12. Histogram Data Kemampuan jump shoot.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian.....	52
2. Uji Normalitas	53
3. Analisis Korelasi	57
4. Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.....	68
5. Surat Balasan Penelitian.....	67
6. Daftar Peserta Penelitian	68
7. Biodata Validator	71
8. Dokumentasi Penelitian	72
9. Blangko Hasil <i>Test Jump Shoot</i>	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seorang atlet dapat bermain dengan baik, bila mampu menguasai berbagai teknik dasar bermain bolabasket secara baik. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai seorang atlet basket adalah (1) mengoper (*shooting*),(2) menggiring (*dribble*) (3) menembak (*shooting*) (4) menangkap (*catching*). Dengan penguasaan teknik dasar akan mendukung tim memperoleh kemenangan.

shoot (menembak) merupakan yang paling penting karena *shoot* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (*basket*) untuk memperoleh *point* atau nilai. *shoot* terdiri dari bermacam-macam teknik, antara lain *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring.

Seorang pemain yang baik harus mengetahui kapan waktu dan posisi yang tepat untuk melakukan *shooting* dalam permainan, sehingga *shooting* yang dilakukan akan mendapat angka. Pemain harus mengetahui apakah dalam posisi yang menguntungkan untuk melakukan *shooting* atau apakah harus mengoperkan bola yang dikuasai kepada teman yang dalam posisi menguntungkan. Keputusan itu harus diambil dengan segera bila permainan tidak dikuasai lawan. Sedangkan *jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Seorang pemain mahir melakukan tembakan *jump*

shoot dengan baik maka merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya. Pemain itu dapat melakukan tembakan *jump shoot* dari situasi apapun, misalnya selagi ia melakukan *dribble* dan menerima umpan dalam keadaan diam dan bergerak. (Sajoto, 1985: 22)

Melakukan *shooting* akan berhasil jika didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan syarat untuk pencapaian prestasi atlet dalam bermain bolabasket, bahkan menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi seorang atlet. Komponen kondisi fisik dimaksud meliputi; (1) kebugaran system kardiorespiratori, (2) kekuatan, (3) daya tahan, (4) daya ledak, (5) kecepatan, (6) kelentukan, (7) keseimbangan, (8) kelincahan, (9) koordinasi. (Sajoto, 1985: 22)

Daya tahan kekuatan otot lengan khusus elemen kemampuan kondisi secara dominan digunakan terhadap kemampuan *jump shoot*. Elemen daya tahan kekuatan otot lengan berguna untuk membantu menambahkan kekuatan dan aktivitas kerja secara terus-menerus dengan intensitas yang tinggi dalam jangka waktu yang lama dalam melakukan *shooting*.

Beberapa manfaat yang didapat dari atlet yang memiliki daya tahan otot tungkai yang baik di antaranya dapat melakukan aktivitas kerja secara terus-menerus dengan intensitas yang tinggi dalam jangka waktu yang lama, kemampuan untuk memperpendek waktu pemulihan serta kemampuan untuk menerima beban latihan yang berat (Mylsidayu 2015). Sukadiryanto (2005) dalam Mylsidayu (2015) menambahkan keuntungan lainnya yaitu atlet mampu menentukan irama dan pola permainan sesuai yang diinginkan, dan

berjuang secara ulet serta tidak mudah menyerah selama bertanding.

Berdasarkan observasi di lapangan disaat atlet berlatih atau pun saat dalam pertandingan atlet sering sekali melakukan kesalahan pada saat melakukan *jump shoot* seperti bola didorong dengan kurangnya perhitungan ,tidak sampainya bola ke target yang akan di *shooting*. Ada beberapa penyebab hal itu terjadi salah satunya yaitu beban mental yang berlebihan, fisik yang kurang bagus konsentrasi yang sering terganggu, daya tahan yang kurang baik dan kurang baiknya program latihan. Terutama sekali adalah teknik *jump shoot* yang diduga adalah teknik yang dominan dalam permainan bolabasket, dan diduga kondisi fisik yang dapat mempengaruhi *jump shoot* yaitu daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan.

Melihat kenyataan yang terjadi di lapangan tersebut maka penulis merasa sangat perlu untuk melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui apakah ada Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan *Jump shoot* terhadap Atlet Bola Basket Tim Galaxy Basketball Kabupaten Tebo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kebugaran system kardiorespiratori
2. Kekuatan
3. Daya tahan
4. Daya ledak

5. Kecepatan
6. Kelentukan
7. Kelincahan
8. Keseimbangan
9. Koordinasi

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, banyak variabel yang mempengaruhi kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket, maka pada kesempatan ini penulis membatasi pada:

1. Daya tahan kekuatan otot lengan
2. Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, permasalahan-permasalahan yang ditimbulkan dan pembatasan masalah, maka masalah tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan signifikan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan *Jump shoot* terhadap Atlet BolaBasket Tim Galaxy Basketball Kabupaten Tebo?
2. Apakah terdapat hubungan signifikan antara Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Jump shoot* terhadap Atlet BolaBasket Tim Galaxy Basketball Kabupaten Tebo?
3. Apakah terdapat hubungan signifikan antara Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan

Jump shoot terhadap Atlet BolaBasket Tim Galaxy Basketball Kabupaten tebo ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang diharapkan dari penelitian ini untuk:

1. Mengetahui ada tidaknya tingkat Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan *Jump shoot* terhadap Atlet Bola Basket Tim Galaxy Basketball Kabupaten Tebo.
2. Mengetahui ada tidaknya tingkat Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Jump shoot* terhadap Atlet Bola Basket Tim Galaxy Basketball Kabupaten Tebo.
3. Mengetahui ada tidaknya hubungan antara Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Jump shoot* terhadap Atlet Bola Basket Tim Galaxy Basketball Kabupaten Tebo.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan, yaitu:

1. Secara Praktik

Dapat mengetahui adanya hubungan antara Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Jump shoot*, sehingga siswa diharapkan lebih terpacu untuk meningkatkan latihan kekuatan otot lengan, agar dapat bermain bolabasket dengan lebih baik.

2. Secara Teoritis

Memberikan sumbangan pengetahuan bagi pembaca dan dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan sebagai pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan *shooting jump shoot* dalam permainan bolabasket.