

**Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Tembakan Bebas
Atlet Bolabasket SMA Pembangunan**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mengajukan Gelar Sarjana Pendidikan Strata
Satu (S1) Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

DINA JULIANA

2007/85637

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2011

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas Atlet Bolabasket SMA Pembangunan

Nama : Dina Juliana

Bp / Nim : 2007 / 85637

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Distujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003**

**Drs. Hermanzoni
NIP. 19610414 198603 1007**

**Menyetujui
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga**

**Drs. Yendrizar, M. Pd
NIP. 19611113 198703 1 004**

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN TEMBAKAN BEBAS ATLET BOLABASKET SMA PEMBANGUNAN

Nama : Dina Juliana
BP/NIM : 2007 / 85637
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Afrizal S, M.Pd _____
Sekretaris : Drs. Hermanzoni _____
Anggota : Drs. Masrun, M. Kes, AIFO _____
: Drs. M. Ridwan _____
: Donie, S.Pd, M.Pd _____

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan menyebut nama allah yang maha pengasih dan penyayang.

Allah memberikan hikmah (ilmu yang berguna) kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapa mendapat hikmah itu, sesungguhnya ia telah mendapat kebijakan yang banyak; dan tiadalah yang menerima peringatan melainkan orang-orang yang berakal (Al Baqarah: 269).

Pendidikan tidak menyuburkan benih pada dirimu
Tapi, membuat benih tumbuh dalam hatimu
Yang memancarkan "Pengetahuan dan Keindahan"
Sungguh berdosa jika kita memadamkannya
Dan mencampakkannya dalam abu
Kemajuanmu bukanlah karena
Memperbaiki apa yang telah kau lakukan
Tapi, mencapai apa yang belum kau lakukan.

Hari ini secerah harapan telah ku genggam, sepenggal asa telah ku raih dalam naungan restu dan cucuran keringat yang membangun cita-citaku. Namun di tengah kesunyian malam terdengar bisikan kata dan do'a yang diiringi dengan deraian air mata.

Kupersembahkan karya kecil ku ini kepada kedua orangtua ku Ayahanda Nazaruddin Anum dan Ibunda Djuslaini yang sangat ku sayangi dan ku cintai. Dengan cinta dan kasih sayang kalianlah aku dapat tumbuh untuk mencapai keberhasilan dalam hidup ku. Belajar tentang hidup, memaknai hidup, dan menghargai hidup Dengan ridho, do'a dan pengorbanan dari kalian aku dapat menyelesaikan kuliah ku ini dengan baik. Anggap ini sebagai ungkapan rasa terimakasih ku atas untaian do'a dan rajutan kasihmu. Semoga karya kecil ini bisa menjadi setitik air di samudera luas.

Buat Keluarga ku yang tersayang,

"Wah Atut & Dang Yek, Dang Ijon & Ayuk Yesi, Cik Nyomek & Mbak Eli yang telah memberikan nasehat-nasehat selama ini serta memberikan bantuan baik moril maupun matrial yang diberikan untuk adik mu ini. Buat anak keponakan ku (Nadiya, Nanda, Rhofiq dan Rafi) rajin-rajin belajar supaya menjadi anak yang pintar. Ading2 ku belajar yang rajin ngka jadi jemau berhasil jangan galak igau berayak au".
Kepada Bapak Drs. Afrizal S, M. Pd dan Bapak Drs. Hermanzoni terimakasih atas bimbingan dan saran-sarannya sehingga skripsi ini selesai juga. Semoga Allah memberikan pahala yang setimpal kepada Bapak. Amin.....!!!

Terspesial buat Abang Yulio Mariem Putera (Yoyo) yang telah mengisi hatiku dan serta memberi motivasi selama ini. Semoga perhatian, kejujuran, kesetiaan, dan kasih sayang yang abang berikan menyertai kita hingga apa yang kita harapkan menjadi kenyataan...amin. Dan abang harus semangat lagi untuk buat skripsi nya n nyusul adx wisuda y abang serta bisa menjadi orang yang sukses. Amin.....!!!!

*Buat keluarga ku di kost Parkit 3 no 2
Makasih y kak Ven atas nasehat yang di berikan selama ini, buat Vivi, Riri dan Yuni semoga selalu sukses ya... Buat Rhama, akhirnya kita wisuda jugau ma. Buat uni & uda Ad makasih ala manolong salamo ko serta untuak Via n Nayla jan mada yo....*

*Buat sahabat seperjuangan kita jak bengkulu selatan. "SEMAKU"
Terima kasih atas motivasi dan kebersamaannya
Baik suka maupun duka*

*Anak-anak Kepel '07
Heri Herawan, Fadli, Anggri, Riko, Dang Garet, Frengki, Luvi dan semua sahabat yang tidak bisa Dina sebutkan satu persatu yang selalu memberikan dorongan moral dan kebersamaan selama kuliah semoga cepat nyusul wisuda ya n jan lupooan Dina yo....Buat Nia, Wiwid, Heri, Javed, Mela, Mbak Titik, fitra, Heru, Rafel, Vita, Bayu, & Victor (akhirnya kita wisuda juga ya...).*

*Terimakasih untuk semua nya.....
Semoga kita semua mendapatkan ridho dari Allah SWT
Amiiiiiin.....*

By: "Dina Juliana"

ABSTRAK

Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas Atlet Bolabasket SMA Pembangunan.

OLEH : Dina Juliana /2011

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket SMA Pembangunan”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket SMA Pembangunan”. Hipotesis penelitian adalah kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket SMA Pembangunan.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet/siswa SMA Pembangunan yang tergabung dalam kegiatan pengembangan diri olahraga bolabasket dengan jumlah 37 orang yang terdiri dari 12 orang atlet putri dan 25 orang atlet putra. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*. Jadi sampel yang diambil dalam penelitian yaitu 25 orang atlet putra saja.

Analisis data dilakukan dengan rumus product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Dari 25 orang Atlet Bola Basket SMA Pembangunan, rata-rata atlet memiliki kekuatan otot lengan pada kategori sedang dan kurang.
2. Dari 25 orang Atlet Bola Basket SMA Pembangunan, rata-rata atlet memiliki kemampuan tembakan bebas pada kategori sedang dan kurang.
3. Kekuatan otot lengan mempunyai kontribusi positif terhadap kemampuan tembakan bebas”.

Besarnya kontribusi kekuatan otot lengan (X) terhadap kemampuan tembakan bebas (Y) sebesar 45,16%, sedangkan sisanya sebesar 54,84% dipengaruhi oleh variabel lain.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan pada peneliti, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas Atlet Bolabasket SMA Pembangunan**”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Jurusan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Yendrizar, M.Pd dan Drs. H. Alnedral, M.Pd selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Afrizal S, M.Pd selaku Penasehat akademik sekaligus Pembimbing I yang telah banyak memberikan pemikiran, dorongan, semangat, arahan dan bimbingan dengan penuh perhatian dan kesabaran sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Drs. Hermanzoni selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengorbanan waktu sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan

4. Bapak Drs. Masrun, M. Kes. AIFO, Drs. M. Ridwan dan Donie, S.Pd, M. Pd selaku Tim Penguji
5. Bapak dan ibu, kakak dan adik serta keluarga besar penulis, terima kasih atas kepercayaan dan dukungannya selama ini.
6. Sahabat- sahabat yang selalu memberikan dorongan disaat penulis putus asa, terima kasih untuk semua.

Semoga bantuan Bapak/ibu berikan bernilai ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin yarabbal'alamin.

Penulis telah berupaya menyelesaikan skripsi ini dengan sepenuh kemampuan, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Permainan Bolabasket	7
2. Hakikat Tembakan Bebas	9
3. Hakikat Kekuatan Otot Lengan.....	13
B. Kerangka Konseptual	17

C. Hipotesis.....	18
-------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Waktu dan Tempat Penelitian	19
C. Definisi Operasional	20
D. Populasi dan Sampel	20
E. Jenis dan Sumber Data	21
F. Teknik Pengumpulan Data.....	22
G. Instrument Penelitian	23
H. Teknik Analisis Data.....	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	29
B. Uji Persyaratan Analisis.....	33
C. Pembahasan.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara yang digunakan oleh pemerintah untuk pembinaan dan pengembangan generasi muda. Dengan melakukan olahraga secara teratur dan terencana dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Melalui olahraga kita dapat menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Olahraga pada saat sekarang tidak hanya olahraga rekreasi tetapi termasuk olahraga prestasi dengan tujuan untuk menghasilkan atlet yang berprestasi dengan baik. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005, tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 1 dan ayat 4 menjelaskan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Olahraga bolabasket merupakan olahraga yang populer. Permainan ini dimainkan oleh seluruh masyarakat, mahasiswa dan pelajar. Permainan bolabasket menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola dilempar ke teman, boleh di *dribble* dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang lawan. Menurut Sodikoen (19992: 8) “Permainan yang dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha

memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah keranjangnya sendiri dimasuki sedikit mungkin”. FIBA (2008: 1) menyatakan bahwa “Bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain, tujuan dari masing-masing regu adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola”.

Agar tembakan bebas dapat dilakukan dengan baik, banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya daya tahan, kelincahan, kelenturan, kecepatan, dan kekuatan. Peneliti menduga faktor yang penting dalam permainan bolabasket adalah kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan dapat memudahkan seseorang untuk mendorong bola ke ring basket dan harus mempunyai teknik dalam permainan bolabasket.

Teknik dasar dalam permainan bolabasket juga harus dimiliki oleh seorang atlet. Sodikoen (1992: 47) mengemukakan bahwa : “Teknik dasar dalam permainan bolabasket dikelompokkan atas beberapa teknik yaitu teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, dan teknik *lay up*”.

Salah satu teknik dasar yang diperlukan dalam bermain bolabasket adalah tembakan. Tembakan yang dimaksud adalah tembakan bebas. Tembakan bebas adalah jenis tembakan dalam pertandingan bolabasket yang dilakukan dari suatu daerah tertentu tanpa di halangi atau diganggu oleh pemain lawan (Kosasih, 2008: 103).

Pada pertandingan bolabasket, apabila seseorang atau tim melakukan penyerangan dengan selalu melakukan penerobosan ke dalam pertahanan

lawan maka kesempatan lawan untuk melakukan kesalahan akan lebih banyak. Kesalahan seperti mendorong, menahan ataupun memegang tangan lawan yang sedang menguasai bola yang biasanya disebut *foul*.

Tiap *quarter* dalam permainan bolabasket, tiap tim diberikan 4 kali melakukan *foul*. Setelah melakukan 4 kali *foul* maka tim sudah tim *foul* yang ditandai bendera merah di meja panitia yang berdiri di sisi meja tim yang mendapat tim *foul*. Apabila tim sudah tim *foul* maka tim lawan melakukan tembakan bebas ke ring tim yang melakukan *foul*.

SMA Pembangunan merupakan salah satu tempat pembinaan bolabasket di Kota Padang. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler/pengembangan diri di SMA Pembangunan. SMA pembangunan sering mengikuti pertandingan-pertandingan. SMA Pembangunan mempunyai prestasi yang cukup bagus, tetapi pada saat mengikutui kejuaraan SMA Pembangunan mengalami penurunan prestasi yang hanya mendapatkan juara 3 saja. Karena dari penglihatan peneliti tembakan-tembakan seperti tembakan 3 angka dan tembakan bebas belum dilakukan dengan maksimal. Hal ini dilihat dari banyaknya bola yang tidak masuk ke ring atau hanya mengenai besi dari ring. Kekalahan yang terjadi disebabkan kerana pemain yang tidak mempunyai kekuatan otot lengan untuk melakukan tembakan yang seharusnya pemain bisa mendapatkan angka/point yang lebih banyak lagi untuk meraih kemenangan.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan dan di perkuat oleh penjelasan pelatih SMA Pembangunan kekalahan disebabkan kurangnya

kemampuan melakukan tembakan terutama dalam melakukan tembakan bebas. Karena disebabkan pada saat tembakan bebas para atlet melaksanakan tembakan sering terjadi; bola kurang mengara ke ring, laju bola di udara condong tajam (kurang parabol), tangan memegang bola saat tembakan kelihatan masih kaku, sikap berdiri dalam melakukan tembakan kaki lututnya tidak diawali dengan tekukan. Berdasarkan beberapa gejala yang terjadi di lapangan tersebut mengakibatkan kurangnya hasil dari tembakan bebas. Hal ini menurut pelatih sering terjadi dalam permainan karena diakibatkan para atlet tergesa-gesa melakukan tembakan bebas. Dari pernyataan tersebut peneliti menduga dan merasa tertarik untuk perlunya melakukan penelitian guna mengetahui kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket SMA Pembangunan dengan judul: “Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket SMA Pembangunan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah kekuatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket SMA Pembangunan?
2. Apakah daya tahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket SMA Pembangunan?
3. Apakah kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket SMA Pembangunan?

4. Apakah kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket SMA Pembangunan?
5. Apakah kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket SMA Pembangunan?
6. Apakah keterampilan teknik memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket SMA Pembangunan?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket yang terjadi. Namun pada penelitian ini penulis hanya membatasi pada kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket SMA Pembangunan.

D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah maka dapat dibuat suatu perumusan masalah, yakni: Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket SMA Pembangunan.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan penelitian yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket SMA Pembangunan.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Sebagai persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana (S₁) di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan para atlet bolabasket SMA Pembangunan.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai tolak ukur untuk peningkatan kemampaun akurasi *shooting* atlet bolabasket SMA Pembangunan.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bolabasket

Olahraga bolabasket pertama kali dikenalkan di Negara Amerika Serikat pada tahun 1891 oleh Dr. James A. Naismith. Permainan bolabasket pada awalnya hanya untuk rekreasi saja tapi kenyataannya sampai sekarang olahraga bolabasket telah dimainkan oleh masyarakat seluruh dunia. Salim (2008: 10) mengatakan bahwa :

“Pada saat sekarang olahraga bolabasket telah banyak mengalami perubahan kemajuan yang ditandai dengan peraturan yang semakin lengkap dan selalu diperbaharui dari masa ke masa. Meskipun demikian, peraturan permainan bolabasket cukup sederhana, yaitu satu permainan antara dua tim di mana masing-masing tim saling melempar bola ke dalam ring atau jala basket tim lawan untuk mencetak atau mendapatkan skor”.

Adapun kondisi lapangan, perlengkapan, dan peralatan menurut Sodikoen (1992) adalah : Ukuran lapangan bolabasket yaitu panjang 28 m dan lebar 15 m. Bolabasket terbuat dari karet yang menggelembung dan dilapisi sejenis kulit, karet atau sintesis. Keliling bola antara 75 cm – 78 cm dengan berat antara 600 gram – 650 gram. Bola dipantulkan sehingga dipantulkan ke lantai dari ketinggian 180 cm akan melambung antara 120 cm – 140 cm. Papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan tembus pandang (transparan) setebal 3 cm. Papan pantul berukuran panjang 180 cm dan lebar 120 cm, tinggi papan 275 cm dari permukaan lantai sampai

ke bagian bawah papan dan terletak tegak lurus 120 cm jaraknya dari titik garis akhir lapangan. Keranjang terdiri dari ring dan jala. Ring terbuat dari besi yang keras dengan garis tengah 45 cm berwarna jingga dan tinggi ring 305 cm dari permukaan lantai dan dipasang dipermukaan papan pantul dengan jarak 15 cm. Sedangkan jala terbuat dari tambang putih teranyam dan tergantung pada ring. Panjang jala 40 cm. Perlengkapan teknik, untuk mencatat waktu diperlukan sedikitnya 2 buah stopwatch, satu untuk pencatat waktu dan satu lagi untuk time out. Stopwatch untuk mengukur waktu 30 detik. Kertas skor untuk mencatat angka dan kejadian-kejadian lain sebelum dan sesudah pertandingan sesuai dengan ketentuan peraturan permainan bolabasket. Isyarat petunjuk kesalahan, tanda kesalahan perorangan yakni angka 1 sampai dengan 5, serta bendera merah dua buah untuk kesalahan regu.

Untuk menjadi pemain basket harus menguasai teknik-teknik dasar, taktik, strategi permainan bolabasket dan peraturan permainan yang berlaku. Teknik dasar permainan bolabasket ada beberapa cara yaitu cara melempar dan menangkap, cara menggiring bola, dan cara memasukkan bola atau menembak (*shooting*). Sodikoen (1992: 47-62).

Menurut Sodikoen (1992: 47), teknik cara melempar dan menangkap bola terdiri dari beberapa macam cara antara lain :

- a. Operan dada (*chest pass*)
- b. Operan dari atas kepala (*overhead pass*)
- c. Operan pantulan (*bounce pass*)

d. Operan samping

Menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan atau berlari. Menurut Sodikoen (1992: 57) teknik menggiring bola antara lain :

- a. Menggiring bola tinggi untuk kecepatan.
- b. Menggiring bola rendah untuk kontrol atau penguasaan, terutama dengan pemain lawan dalam meneobos pertahanan lawan.
- c. Menggiring campuran menurut kebutuhan. Perubahan dari menggiring tinggi dan rendah sebaliknya sangat dibutuhkan untuk gerakan tiba-tiba.

Menurut Sodikoen (1992: 59-66) macam-macam teknik menembak antara lain:

- a. Tembakan dengan dua tangan di dada
- b. Tembakan dengan dua tangan di atas kepala
- c. Tembakan dengan satu tangan
- d. Tembakan *lay up*
- e. Tembakan loncat dengan satu tangan
- f. Tembakan loncat dengan dua tangan
- g. Tembakan bebas

2. Hakikat Tembakan Bebas

a. Pengertian

Tembakan bebas adalah kesempatan yang bagus untuk mencetak skor. FIBA (2008: 50) mengemukakan bahwa :“Tembakan bebas adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari suatu posisi di belakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran. Rangkaian

tembakan bebas diartikan sebagai semua tembakan bebas dan/atau penguasaan posisi bola yang diakibatkan hasil dari suatu hukuman sebuah kesalahan”.

Selanjutnya menurut Kosasih (2008: 51) mengemukakan bahwa : “Tembakan bebas sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan. Perlu diperhatikan dalam melakukan tembakan bebas cara memegang bola, posisi siku, pergelangan tangan dan tubuh harus segaris dengan ring. Penempatan berat badan pada kaki tumpuan adalah sangat penting supaya keseimbangan tubuh benar-benar kokoh. Sesaat sebelum melepas bola, pemain disarankan menghentikan gerakannya sebentar untuk fokus pada ring. Tariklah nafas yang dalam saat akan melakukan tembakan bebas untuk membantu konsentrasi pemain”.

Tembakan bebas adalah kesempatan yang di berikan oleh tim lawan yang melakukan pelanggaran seperti mendorong. Tembakan bebas yang dilakukan dengan tidak ada yang menghalangi seseorang yang sedang melakukan tembakan.

b. Teknik

Teknik adalah cara-cara yang sistematis untuk dikembangkan dalam prakteknya, guna melaukan kegiatan secara efektif. Tembakan bebas sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan. Menurut Sodikoen (1992: 61-62) yang perlu diperhatikan dalam melakukan tembakan dengan satu tangan yaitu :

- a. Posisi berdiri seenaknya dengan kaki kanan sedikit di depan kaki kiri (untuk tembakan dengan satu tangan)
- b. Bola di pegang seperti pada operan dua tangan teruskan dengan pegangan ini di hantarkan bola ke depan atau dari bahu sebelah kanan dengan sesikit memutar lengan ke bawah kanan ke sebelah luar, sehingga sebagian besar berat bola terletak dipermukaan jari-jari dan hamper seluruh telapak tangan kanan
- c. Tugas tangan kiri hanya membantu agar bola tidak jatuh sebelum tembakan
- d. Pada saat akan melepas tembakan, kedua lutut dan bersamaan dengan itu bawalah bola sedikit ke belakang dan mulailah dengan irama gerakan menembak
- e. Irama gerakan ikutan dengan mengikuti sedikit memindahkan berat badan ke kaki depan
- f. Tangan kiri terus membantu letak bola di tangan kanan sampai saat menjelang bola terlepas dari jari-jari tangan kanan. Jarak tembakan dapat diperjauh sampai titik atau daerah yang jaraknya strategis dari basket.

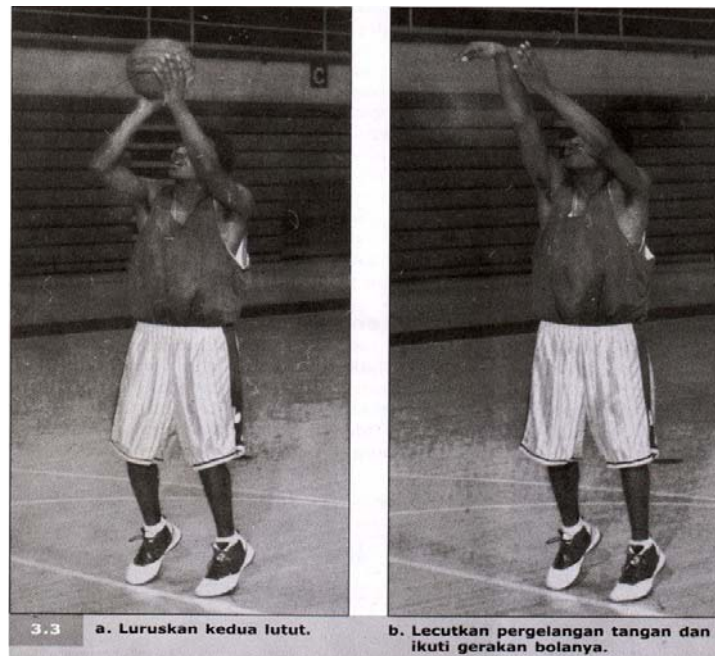


Gambar 1 : Teknik Tembakan

Sumber : Sodikoen, 1992: 62

Sedangkan menurut Oliver (2007: 29) dalam melakukan tembakan bebas yang perlu di perhatikan yaitu :

- a. Gunakanlah otot-otot kaki untuk meluruskan lutu, sehingga memberikan kekuatan yang diperluakn untuk melakukan tembakan.
- b. Saat lutut benar-benar lurus, lecutkan pergelangan tangan yang di gunakan untuk melakukan tembakan kea rah ring basket.
- c. Lecutkan pergelangan akan mengakibatkan bola melintir saat terlepas dari ujung jari ke bawah sasaran.
- d. Pastikan untuk selalu melakukan gerak ikutan dengan mempertahankan posisi terakhir pergelangan tangan dan lengan yang melakukan tembakan sampai bola mencapai ring basket.



Gambar 2 : Teknik Melepaskan Bolabasket

Sumber : Oliver, 2007: 29

Para penembak harus memfokuskan pandangan mereka pada sasaran (ring). Setelah tembakan dilepaskan, para penembak selalu mempertahankan lengan untuk tetap berada di atas kepala dengan posisi gerakan mengikuti hingga bola mencapai sasaran.

3. Hakikat Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dalam kondisi fisik, karena merupakan penggerak setiap aktivitas. Setiap cabang olahraga memerlukan kekuatan, tapi berapa besar dan berapa banyak kekuatan yang dibutuhkan serta jenis kekuatan yang mana sangat tergantung pada cabang olahraganya.

Syafruddin (2008: 41) mengemukakan bahwa “Kekuatan merupakan kemampuan kondisi fisik. Tanpa kekuatan orang tidak dapat melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya. Begitu juga tanpa kekuatan orang tidak dapat berlari cepat, melempar, memukul dan lainnya”. Sedangkan menurut Sajoto (1995: 58) mengatakan kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Berdasarkan dari kedua pendapat di atas, Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1992: 46) mengatakan “ kekuatan tergantung dari beberapa faktor, diantaranya (1) penampang serabut otot, (2) jumlah serabut otot, (3) struktur dan bentuk otot, (4) panjang otot, (5) kecepatan kontraksi otot, (6) tingkat peregangan otot, (7) tonus otot, (8) koordinasi otot intra, (9) koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerja sama pada suatu gerakan yang diberikan, (10) motivasi, (11) usia dan jenis kelamin”.

Otot lengan merupakan bagian dari anggota tubuh yang berfungsi sebagai alat gerak bagian atas. Bergeraknya bagian dari tubuh ini termasuk ke dalam sistem motorik. Menurut Supardi (2006: 63 - 67) otot lengan terdiri dari :

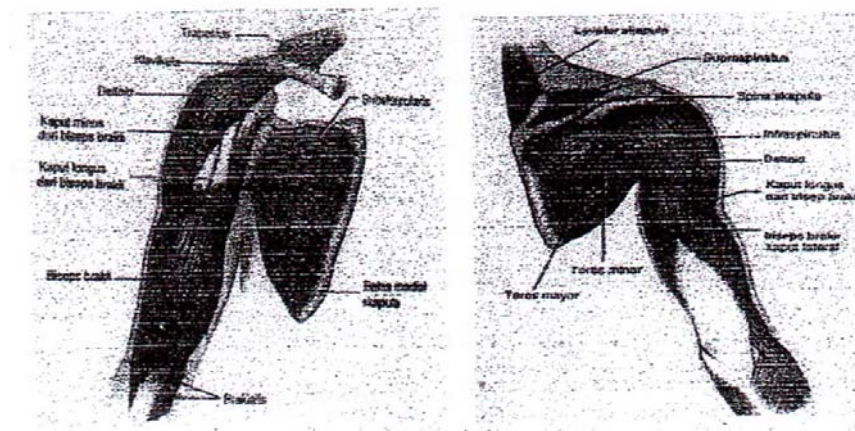
a. Otot bahu

Otot bahu meliputi : *M. deltoid* (otot segitiga) berfungsi mengangkat sampai mendatar, *M. subscapularis* (otot depan balung belikat) berfungsi mengnengahkan dan memutar lengan bahu ke dalam, *M. supraspinatus* (otot bawah balung belikat) berfungsi mengangkat

lengan, *M. infraspinatus* (otot bawah balung tulang belikat) berfungsi memutar lengan ke luar, *M. teres mayor* (otot lengan bulat besar) berfungsi sebagai memutar lengan ke dalam, *M. teres minor* (otot lengan belikat kecil) berfungsi memutar lengan ke luar.

b. Otot pangkal lengan atas

Otot pangkal lengan terdiri dari : *M. bicepbrachii* (otot lengan berkepala dua) berfungsi membengkokkan lengan bawah siku, meratakan hasta dan mengangkat lengan, *M. brachialis* (otot lengan dalam) berfungsi membengkokkan lengan bawah siku, *M. coracobrachialis* berfungsi untuk mengangkat lengan.



Gambar 3 : Otot Pangkal Lengan Atas

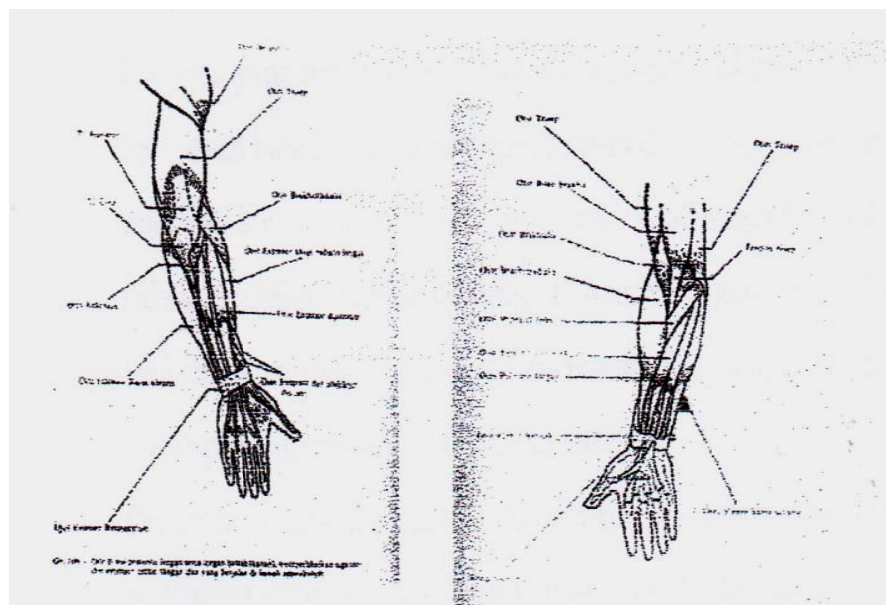
Sumber : Supardi, 2006

c. Otot lengan bawah

Otot lengan bawah meliputi : *M. extensor carpi radialis longus*, *M. extensor carpi radialis brevis*, *M. extensor carpi radialis ulnaris*. Ketiga otot ini berfungsi sebagai ekstensi lengan (mengerakan lengan),

Digitorum carpi radialis berfungsi mengerakakan lengan dari jari tangan kecuali ibu jari, *M. extensor policis longus* berfungsi menggerakkan ibu jari. Otot-otot sebelah telapak tangan berfungsi dapat membengkokkan jari tangan, *M. pronator teres* (otot slang hasta bulat) berfungsi dapat mengerjakan silang hasta dan membengkokkan lengan bawah siku, *M. palmaris ulnaris* (otot-otot fleksor untuk tangan dan jari tangan) berfungsi sebagai fleksi lengan; *M. palmaris longus*, *M. flexor carpi radialis*; *M. flexor digitor sublimis*, fleksi jari ke dua dan kelingking.

M. digitorium profundus fungsinya fleksi dari 1,2,3,4; *M. flexor polocis longus*, fungsinya sebagai fleksi ibu jari. Otot yang memutar radialis terdiri dari *M. pronator teres equadratus* berfungsi sebagai ponasi tangan dan *M. spinatus brevis* berfungsi sebagai supinasi tangan.



Gambar 4 : Otot Lengan Bawah

Sumber : Supardi, 2006

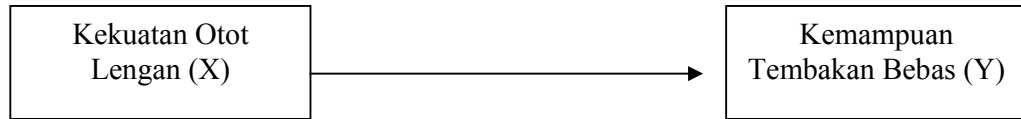
B. Kerangka Konseptual

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang dalam mengatur impuls tenaga yang dibutuhkan otot lengan untuk mengatasi tahanan atau beban sewaktu melakukan aktivitas olahraga atas perintah otak melalui sistem persarafan. Dengan kata lain cara kerja otot lengan sangat dibutuhkan pada saat melakukan tembakan. Karena otot lengan dapat memudahkan untuk mendorong bolabasket ke arah ring. Tembakan bebas adalah tembakan yang dilakukan di daerah hukuman tanpa ada yang menjaga dan berusaha mencetak satu angka.

Dalam melakukan tembakan posisi tangan juga sering disalahartikan. Untuk menembak menempatkan tangan tepat di belakang bola. Tangan yang tidak menembak di bawah bola bertugas untuk menjaga keseimbangan. tangan yang digunakan untuk menembak harus mempunyai kekuatan yang besar, karena dengan kekuatan yang besar akan memungkinkan bola untuk sampai ke ring basket dan masuk. Berdasarkan uraian di atas, kekuatan otot lengan mempunyai peranan penting dalam melakukan tembakan bebas dalam permainan bolabasket.

Untuk melihat kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tembakan bebas maka peneliti melakukan tes kekuatan otot lengan dan kemampuan tembakan bebas di SMA Pembangunan. Untuk lebih jelasnya lagi dapat dilihat pada bagan di bawah ini :

Kerangka Konseptual



“Kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket SMA Pembangunan”.

C. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket SMA Pembangunan”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada Bab IV sebelumnya telah dikemukakan terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tembakan bebas bolabasket. Maka dapat ditarik kesimpulan terdapatnya kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tembakan bebas Atlet Bolabasket SMA Pembangunan dengan kontribusi sebesar 45,16%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan sebelumnya, maka untuk dapat meningkatkan kemampuan tembakan bebas Atlet Bolabasket SMA Pembangunan maka dapat diberikan beberapa saran. Antara lain:

1. Kepada para atlet untuk dapat meningkatkan lagi kekuatan otot lengan dengan cara melakukan latihan push up, pull up, memperbanyak latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan, dan melakukan latihan secara berkontinyu.
2. Kepada para pelatih Atlet Bolabasket SMA Pembangunan untuk dapat membuat beberapa program-program pelatihan dalam peningkatan kekuatan otot lengan.

3. Selain itu para atlet hendaknya terus hadir dalam menjalani semua sesi latihan, dan atlet tidak hanya terikat dalam latihan ekstrakurikuler saja akan tetapi juga melakukan latihan-latihan sendiri serta mencari pengalaman sendiri di luar waktu atau jadwal latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1990. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian. (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FPOK-IKIP.
- Fardi, Adnan. 2008. *Statistik Lanjutan*. Padang : FIK UNP.
- FIBA. 2008. *Peraturan Resmi Bolabasket*. Beijing.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. *Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan SDM Keolahragaan.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang : Karang Turi Media.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bolabasket*. Bandung: pakar Raya.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Bolabasket*. Bandung: Nuansa.
- Sajoto, Mohammad. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud Dikjen Dikti Jakarta.
- Sodikoen, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Padang: FIK UNP.
- Sofiyan, Akbar. 2010. *Kemampuan Free Throw Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang*. (Skripsi). Padang: FIK UNP.
- Sudjana, Nana. (1992), *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Supardi, dkk. 2006. *Buku Ajar Anatomi*. Padang: FIK UNP
- Syafruddin. 1994. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: IKIP Padang.
- Wissel, Hal. 1996. *Bolabasket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yusuf, A. Muri. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: Press UNP.