

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN BERMAIN BOLA BASKET ATLET
PUTRA SMP NEGERI 1 BUKITTINGGI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**



**ABDUL HADI
NIM. 15086261**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN
BERMAIN BOLA BASKET ATLET PUTRA SMP NEGERI 1 BUKITTINGGI

Nama : Abdul Hadi
Nim : 15086261
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2019

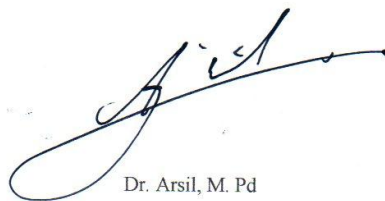
Di setujui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan olahraga



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

Pembimbing



Dr. Arsil, M. Pd
NIP : 19600317 198602 1 002

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

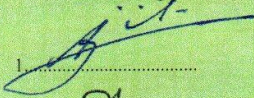
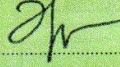

Dinyatak Lulus Setelah Di Pertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmanai Olahraga dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Bermain Bolabasket Atlet Putra SMP Negeri 1 Bukittinggi.

Nama : Abdul Hadi
NIM : 15086261
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 14 Agustus 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dr. Arsil, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	2. 
3. Anggota	Drs. Nirwandi, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Bermain Bolabasket Atlet Putra SMP Negeri 1 Bukittinggi" adalah asli hasil 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 di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2019

Yang Menyatakan,



Abdul Hadi

ABSTRAK

Abdul Hadi (15086261) : Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Bermain Bolabasket Atlet Putra SMP Negeri 1 Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini yakni, masih rendahnya kemampuan bermain atlet putra SMP Negeri 1 Bukittinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *bermain bola basket*.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bukittinggi, dan sampel penelitian ditetapkan siswa laki-laki, selanjutnya ditarik sampel dengan menggunakan teknik *total sampling sampling* sebanyak 11 orang sampel. Teknik pengumpulan data variabel daya ledak otot lengan (x) dengan tes *Two Hands Medicine Ball Put*, dan variabel kemampuan bermain bolabasket dengan tes kemampuan *passing 30 detik*, *dribble 30 detik*, *shooting under ring 30 detik*. Analisis penelitian ini menggunakan formula korelasi *product moment Persen*. Hasil perhitungan koefisien korelasi variabel X dengan Y diperoleh nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$. ($0,790 > 0,632$) dan pengujian signifikansi koefisien korelasi variabel X dengan Y diperoleh nilai $t_{rasio} > t_{tabel}$. ($3,87 > 1,83$). Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan bermain bolabasket sebesar 62,41%.

Kata kunci : Daya ledak otot lengan, kemampuan bermain bolabasket.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Bermain Bola Basket Atlet Putra SMP Negeri 1 Bukittinggi”**. Dan tidak lupa pula shalawat beriring salam kita sampaikan buat arwah junjungan kita nabi besar Muhamad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kebodohan sampai zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini.

Skripsi ini merupakan bagian dari persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana kependidikan. Selama penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis dengan tulus dan ikhlas menyampaikan terimakasih kepada :

1. Dr. H.Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan PendidikanOlahraga yang telah membantu kelancaran proses perkuliahan dan kelancaran proses skripsi.
3. Dr. Arsil, M.Pd, selaku pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, motivasi dan bimbingan selama penulisan skripsi ini.
4. Dr. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, Drs. H. Nirwandi,M.Pd selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan atas kesempurnaan skripsi ini.

5. Bapak ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Terima kasih kepada orangtua saya Nurhayati telah mensupport dan memberikan ketenangan untuk saya dalam mengerjakan skripsi ini.
7. Terima kasih bagi keluarga yang telah memberikan semangat buat saya.
8. Terima kasih kepada Nada Syifa Rahimah yang sudah menemani saya sewaktu mengerjakan skripsi.
9. Rekan-Rekan Mahasiswa FIK UNP, yang telah memberikan semangat, perhatian, dan bantuannya, serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan bantuan demi kesempurnaan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Padang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian teori	9
1. Permainan Bola Basket.....	9
2.Hakikat Teknik dasar Permainan Bola Basket	12
a. <i>Passing</i>	12
b. <i>Dribbling</i>	14
c. <i>Shooting</i>	16

3. Daya Ledak Otot Lengan	19
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	33
1. Daya Ledak Otot Lengan.....	33
2. Kemampuan Bermain Bola Basket.....	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis	38
Uji Normalitas Data.....	38
C. Pengujian Hipotesis	39
D. Pembahasan	40
E. Keterbatasan dalam Penelitian.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Menentukan Angka Presentase dengan Menggunakan Skala Lima	32
2. Daftar skordaya ledak otot lengan.....	33
3. Distribusi frekuensi Hasil Tes kemampuan bermain bola basket	34
4. Uji normalitas.....	36
5. Analisis korelasi	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Hasil Penelitian.....	47
2. Mengubah Data Mentah Menjadi T-skor.....	48
3.Data T-skor Variabel X dan Y	49
4.Uji Normalitas Daya Ledak Otot Lengan	50
5.Uji Normalitas Kemampuan Bermain.....	51
6.Analisis Korelasi Sederhana antara X terhadap Y.....	52
7. Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	54
8. Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	55
9. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	56
10. Dokumentasi Penelitian	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	24
2. Pelaksanaan Tes <i>Two Hands Medicine Ball Put</i>	28
3. Target Tes <i>shooting</i>	29
4. Target <i>Passing</i>	29
5. Tes <i>Dribbling</i>	30
6. Histogram kekuatan otot lengan.....	34
7. Histogram kemampuan Bermain bola basket	35
8. Foto bersama atlet bola basket SMP 1 Negeri 1 bukittinggi.....	57
9. Tes two hand medicine ball put	58
10. Tes dribbling bolabasket	58
11. Tes passing bolabasket.....	59
12. Tes shooting bolabasket.....	59

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan upaya terobosan untuk meningkatkan potensi peserta didik dalam mengejar ketinggalan, terutama dalam pembibitan olahraga prestasi. Dengan demikian diharapkan pembinaan olahraga di sekolah dapat menjadi wadah bagi siswa yang berbakat dan menggemari cabang-cabang olahraga tertentu.

Menurut Nirwandi (2018:94) Olahraga merupakan sasaran untuk meningkatkan kualitas bangsa, untuk itu olahraga perlu dibina melalui sejak dini agar dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran anak didik. Oleh karena itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kesegaran jasmanidan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Salah satu tujuan pengembangan dalam bidang olahraga yang terpenting adalah peningkatan prestasi olahraga.

“Prestasi olahraga adalah hasil yang diperoleh atau dicapai oleh seseorang melalui kegiatan olahraga atau berolahraga, (Syafuruddin, 2012:17). Hasil yang dimaksud terlihat dalam bentuk kemampuan fisik dan keterampilan motorik atau teknik serta kemampuan mental seseorang atlet dalam

berolahraga, untuk melahirkan atlet berprestasi perlu dilakukan pembinaan terprogram dan berkesinambungan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga melalui jalur pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk memilih dan melakukan kegiatan sesuai dengan bakat dan minat mereka. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2003:2). Selanjutnya pengembangan diri difasilitasi dan dibimbing oleh guru atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan kegiatan dilakukan di luar jam pengajaran yang tercantum dalam program pengajaran sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Diantara cabang-cabang olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bukittinggi adalah cabang olahraga permainan bolabasket. Olahraga permainan bolabasket merupakan salah satu olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan jumlah anggota satu tim adalah lima orang pemain. Soedikoen menyatakan permainan bolabasket dilakukan dengan tangan, dan dimainkan 2 regu yang berjumlah masing-masing 5 orang, olahraga bolabasket mengutamakan gerakan-gerakan yang kompleks.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh Soedikoen dalam Adnan (1999:23) bahwa:

”Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gabungan dari gerakan satu dengan

gerakan lain saling menunjang, misalnya sebelum melempar bola, terlebih dahulu harus mengetahui cara memegang bola kemudian untuk koordinasi gerakan yang lain perlu dipelajari satu persatu”.

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga permainan bolabasket merupakan cabang olahraga yang menampilkan bermacam-macam gerakan dan gerakan tersebut satu sama lainnya saling mendukung. Di samping itu variasi-variasi gerakan-gerakan dengan bola dalam permainan bolabasket mengharuskan seorang pemain bolabasket menguasai teknik dasar bolabasket.

Dari uraian di atas, jelas bahwa seorang pemain bolabasket harus benar-benar menguasai teknik-teknik dasar ini sehingga seorang pemain bolabasket bisa bermain dengan baik dan dalam pertandingan tidak mendapatkan kesulitan. Permainan bolabasket termasuk cabang olahraga beregu, setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar yang terdiri dari *footwork* (olah kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan (Wissel, 2004:2). Dalam mencapai kemenangan, satu regu bolabasket harus mengumpulkan angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukan bola ke keranjang tim kita seminimal mungkin.

Pada permainan bolabasket, menurut (Nuril, 2007:13) untuk mendapatkan suatu tim bolabasket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi yaitu: penguasaan teknik dasar (fundamentals), ketahanan fisik (*physical condition*), dan kerja sama (*tim work*).

Keterampilan perseorangan seperti *passing*, *dribbling*, dan tembakan (*shooting*) serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. *Passing* adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentuan tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka (Jon Oliver, 2007: 35). Teknik *dribbling* adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril, 2007:17). Teknik *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke keranjang (Nuril Ahmadi, 2007:18). Keterampilan dapat diartikan sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu teknik yang memerlukan gerak tubuh. Siswa SMP yang baru mengenal pemain bolabasket, sering mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan dasar.

faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar bolabasket siswa SMP Negeri 1 Bukittinggi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. **Faktor Internal** seperti kurang seriusnya pemain bolabasket cowok SMP Negeri 1 Bukittinggi dalam melakukan latihan, masih kurang kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa, penguasaan keterampilan teknik dasar *passing*, *dribbling*, *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. **Faktor External** seperti belum mencukupinya sarana yang menunjang ketika kegiatan ekstrakurikuler sehingga membatasi keterampilan siswa dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, faktor pelatih dalam program latihan, dan faktor motivasi siswa.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bukittinggi merupakan salah satu tempat pembinaan bolabasket. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan pengembangan diri cabang olahraga bolabasket di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bukittinggi. Kegiatan pengembangan diri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bukittinggi dilakukan 2 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Sabtu, yang dimulai jam 16.00 sampai jam 18.00WIB dan hari Minggu dimulai jam 07.00 sampai jam 10.00 WIB.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih bolabasket Heru Ferdianto Eka Putra S. Pd pada tanggal 18 Januari 2018 mengatakan bahwa masih rendahnya kemampuan bermain atlet. Rendahnya prestasi pemain bolabasket tersebut, diduga karena rendahnya kemampuan teknik-teknik dasar bolabasket pemain seperti teknik *dribble*, *passing*, *shooting*, sehingga tidak menghasilkan prestasi yang baik. Hal ini terlihat jelas ketika pemain bolabasket Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bukittinggi kalah pada babak final dalam melawan tim bolabasket dari SMP 4 Bukittinggi pada kejuaraan Walikota Cup 2018 di Bukittinggi. Sehingga tim bolabasket Sekolah Menengah pertama Negeri 1 Bukittinggi mendapatkan juara ke dua.

Pada pertandingan tersebut juga kelihatan pemain SMP Negeri 1 Bukittinggi sering melakukan kesalahan dalam melakukan *dribbling*, *passing*, *shooting*.

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui Hubungan daya ledak otot lengan siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bukittinggi

melalui kemampuan *dribbling*, *passing*, *shooting* dengan judul penelitian ini adalah “Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan terhadap Kemampuan Bermain Bolabasket Atlet Putra SMP Negeri 1 Bukittinggi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga mempengaruhi kemampuan bermain bolabasket. Variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Belum mencakupi sarana yang menunjang ketika kegiatan ekstrakurikuler sehingga membatasi keterampilan siswa dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket
2. Kemampuan daya ledak otot lengan
3. Kemampuan kelincahan
4. Kemampuan daya tahan
5. Kemampuan kecepatan
6. Daya ledak otot tungkai

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah yang dikaji lebih fokus dan tidak terlalu luas, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada kemampuan bermain bolabasket siswa diamati melalui variabel daya ledak otot lengan, dan kemampuan bermain pemain bolabasket putra SMP Negeri 1 Bukittinggi yang meliputi: *passing*, *dribbling*, dan *shooting*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan bermain pemain bolabasket putra SMP Negeri 1 Bukittinggi?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui sebagai berikut :

“Hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan bermain bolabasket siswa Putra SMP Negeri1 Bukittinggi.”

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Kepala sekolah Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bukittinggi, sebagai sarana peningkatan prestasi olahraga siswa, khususnya dalam cabang olahraga bolabasket.
4. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dalam pelaksanaan latihan bolabasket pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bukittinggi.

5. Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bukittinggi, sebagai masukan dalam peningkatan hasil *dribbling* bolabasket dengan berlatih kondisi fisik dengan baik.