



SKRIPSI

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DANRENTANG
LENGAN TERHADAP KETERAMPILAN *JUMP SHOOT* PADA
PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA DAN SISWI
KELAS VIII SMP NEGERI 17 KOTA BENGKULU**

Oleh :

ANDY RICARDO
NPM. A1H010001

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU**

2014



**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DANRENTANG
LENGAN TERHADAP KETERAMPILANJUMP SHOOTPADA PERMAINAN
BOLA BASKET PADA SISWA DAN SISWI
KELAS VIII SMP NEGERI 17 KOTA BENGKULU**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Oleh :

**ANDY RICARDO
NPM. A1H010001**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU**

2014

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

NAMA : ANDY RICARDO
NPM : A1H010001
PROGRAM STUDI : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
FAKULTAS : FKIP UNIB
JUDUL PENELITIAN : KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN
DAN RENTANG LENGAN TERHADAP
KETERAMPILAN *JUMP SHOOT* PADA
PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA
DAN SISWI KELAS VIII SMP NEGERI 17
KOTA BENGKULU

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam skripsi ini.

Bengkulu, Juni 2014
Yang menyatakan



Andy Ricardo
NPM. A1H010001

ABSTRAK

ANDY RICARDO :Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan RentangLengan Terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Pada Permainan Bola Basket Siswa Dan Siswi Kelas VIII Smp Negeri 17 Kota Bengkulu. Skripsi. Bengkulu : Program Sarjana, Universitas Bengkulu, 2014.

Dalam penelitian ini merumuskan masalah tentang berapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan rentanglengan terhadap keterampilan *jump shoot* permainan bola basketsiswadansiswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan dan rentanglengan terhadap keterampilan *jump shoot* permainan bola basket secara ilmiah. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu pada tahun 2014. Metode penelitian yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dengan statistik *product moment* dan korelasi ganda, penelitian ini secara obyektif atau apa adanya dengan sampel 43 siswadansiswikelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang diambil dengan teknik *random sampling*. Adapun hasil data $r_{hitung} = 0,92 > r_{tabel} = 0,308$ Artinya terdapat hubungan yang berarti antara X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan Y. Kontribusi kekuatan otot lengan dan rentanglengan terhadap keterampilan *jump shoot* permainan bola basket yaitu $K = r^2 \times 100\% = 84,64\%$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya kontribusi positif antara kekuatan otot lengan dan rentanglengan terhadap keterampilan *jump shoot* permainan bola basket sebesar 84,64%. Disarankan bagi guru pendidikan jasmanidankesehatansertasiswasmp agar dapat mengembangkan keterampilan bermain bola basket terutama dalam melakukan *jump shoot* sehingga dapat meningkatkan prestasidannilaidalam permainan bola basket.

Kata Kunci : Kekuatan, Keterampilan, Otot Lengan, RentangLengan, dan *Jump Shoot*.

ABSTRACT

ANDY RICARDO : *Contributions Strength And Muscle Arm Arm Range Of Skills Jump Shoot At Basketball Game And Students Eighth Grade Students of SMP Negeri 17 the city of Bengkulu . Skripsi. Bengkulu : Graduate Program , University of Bengkulu , 2014.*

In this study formulates the problem of how great the contribution of muscle strength and range of arm sleeves to shoot jump skill game for girls and boys basketball Junior High School 17, the city of Bengkulu . The purpose of this study was to determine the contribution of muscle strength and range of arm sleeves to shoot jump skill game of basketball scientifically . This research was conducted in Bengkulu City Junior High School 17 in 2014 . Research method used is a statistical analysis technique with product moment correlation and multiple correlation , this study objectively or what it is to sample 43 students and Junior High School eighth -grader Bengkulu City 17 taken with a random sampling technique . The results of the data $r_{hitung} = 0.92 > r_{table} = 0.308$ means that there is a meaningful relationship between X1 and X2 jointly with Y. Contributions arm muscle strength and range of arms to shoot a jump skill game of basketball is $K = r^2 \times 100 \% = 84,64 \%$. So it can be concluded that the positive contribution of muscle strength between the arm and the arm span to shoot jump skill game of basketball at 84,64 % .suggested to physical education teacher and health and also SMP student so that can develop skill play at basket ball especially in [doing/conducting] shoot jump so that can improve value and achievement in game of basket ball.

Keywords : *Strength , Skills , Muscle Arm , Arm Range , Shoot and Jump.*

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

- ❖ *Sukses bukanlah akhir dari segalanya, kegagalan bukanlah sesuatu yang fatal, namun keberanian untuk meneruskan kehidupanlah yang diperhatikan.*
- ❖ *Kerja keras, kesungguhan dan do'a yang tulus akan membawamu pada keberhasilan.*
- ❖ *Untuk meraih sebuah kesuksesan, karakter seseorang adalah lebih penting dari pada intelegensi.*

Persembahan:

Alhamdulillah, rasa syukur yang tak terhingga atas ridho Allah SWT karya ini dapat diselesaikan, dan kupersembahkan untuk:

- ❖ *Ayah dan ibunda tercinta yang tak pernah berhenti memberikan perhatian, kasih sayang, cinta dan do'a yang tulus untuk keberhasilan anak dalam menggapai mimpi dan cita-cita.*
- ❖ *Kakak-adikku (Shinta Desmiarti, Marizon Jaya Kusuma, S.H, Benny Saputra, Albert Putra, Mega Tiara, Muhammad Rizky) yang selalu memberikan do'a dan dorongan untuk kesuksesanku.*
- ❖ *Saudara-saudara yang telah turut memberikan dukungandan motivasi yang bagikeberhasilanku.*
- ❖ *Semua teman-temanku (Jimmy Anto David, S.Ip, Supri Yadi, S.Pd, Eko Priyono, Afrivan Ardi, Maysarossadi, Rewesi Santika dan Ayu Patrianti)*
- ❖ *Spesial untuk Nissi Afriza, terimakasih atas semua yang telah kau berikan.*
- ❖ *Almamater kebanggaanku Universitas Bengkulu yang telah merubah pola pikirku, sikapku dan pribadiku menjadi lebih dewasa.*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayahnya, sehingga penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan rencana. Penelitian yang berjudul “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan RentangLengan Terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Pada Permainan Bola Basket Siswa Dan Siswi Kelas VIII Smp Negeri 17 Kota Bengkulu”, merupakan salah satu syarat untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Kependidikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesainya skripsi ini berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti pada kesempatan ini mengucapkan terima kasih yang setulusnya kepada :

1. Dr. RidwanNurazi, S.E, M.Sc selaku Rektor Universitas Bengkulu
2. Prof. Dr. H. Rambat Nur Sasongko, M. Pd selaku Deken FKIP Universitas Bengkulu, yang telah memberikan bantuan dan motifasi, serta memberikan izin untuk melakukan penelitian.
3. Drs. H. Tono Sugihartono, M. Pd selaku ketua Program Studi Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu serta selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan kemudahan bagi peneliti dalam melakukan penelitian.
4. DianPujianto, S.Pd.Jas, M.Or selaku pembimbing II yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan dan petunjuk kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. SeluruDosendanStaf Prodi Penjaskes yang telahmembantustudipenulisandariawalsampaidenganakhir.
6. Ibu Rumi Atenaselakukepalasekolah SMP Negeri 17 Kota Bengkulu

7. Orang tuaku Rahmadaniar dan SyamsirZakaria yang selalu memberikan doa yang tiada henti serta dukungan moril maupun materi hingga bisa menyelesaikan kuliah S-1.
8. Kakak-kakak (ShintaDesmiarti, M.Pd, BennySyaputra) danAdik-adikku (Albert Putra, Mega Tiara, Muhammad Rizky) yang selalu memberikan doa dan support dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-temanseperjuangan (SupriYadi, S.Pd, Jimmy Anto David S.Ip, EkoPriyono,AyuPatrianti, AfrivanArdi, MaysaRossadi).
10. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Penjaskes angkatan 2010 yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang mendukung dari berbagai pihak sangat diharapkan guna penyempurnaan di masa yang akan datang. Semoga semua yang peneliti uraikan dalam skripsi ini dapat menjadi inspirasi dan ide untuk melakukan penelitian lebih lanjut ke arah kesempurnaan dimasa yang akan datang dan memberi manfaat terhadap perkembangan dan kemajuan pendidikan. Mudah-mudahan kita semua selalu mendapatkan perlindungan dan hidayah dari Allah SWT untuk menjalankan aktifitas hidup di dunia ini. Amien.....

Bengkulu, Juni 2014

Andy Ricardo

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Sejarah Perkembangan Bola Basket.....	7
2. Fasilitas dan Perlengkapan Permainan	8
3. Hakikat Permainan Bola Basket.....	11
4. Teknik dasar Permainan Bola Basket.....	12
5. Kekuatan Otot Lengan.....	17
6. Rentang Lengan.....	18
7. Karakteristik Siswa SMP	20
B. Kajian Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	23
D. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Peneliti	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Variabel Penelitian	27
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	29
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen	33
G. Teknik Analisis Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	39
1. Deskripsi Data	39
2. Analisis Data	42
3. Uji Hipotesis	44
B. Pembahasan	47
1. Hubungan Antara Variabel	47
2. Kontribusi Antara Variabel.....	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	51
B. Keterbatasan Penelitian	51
C. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	SampelSiswa Dan Siswi.....	27
Tabel 3.2	Norma Tes Push Up Laki-Laki.....	31
Tabel 3.3	Norma Tes Push Up Perempuan.....	31
Tabel 3.4	Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	36
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan	39
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Hasil Tes RentangLengga.....	40
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Keterampilan <i>Jump Shoot</i>	41
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas Data	42
Tabel 4.5	Varians Variabel Penelitian.....	43
Tabel 4.6	Rangkuman Hasil Analisis X_1 terhadap Y	44
Tabel 4.7	Rangkuman Hasil Analisis X_2 terhadap Y	45
Tabel 4.8	Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Jump Shoot</i>	17
Gambar 2.2	Kerangka Berpikir.....	23
Gambar 3.1	<i>Push-Up</i>	30
Gambar 3.2	<i>Jump Shoot</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Reabilitas Tes <i>Push Up</i>	57
Lampiran 2	Validitas Tes <i>Push Up</i>	58
Lampiran 3	Reabilitas Tes <i>Jump Shoot</i>	59
Lampiran 4	validitas Tes <i>Jump Shoot</i>	60
Lampiran 5	Penyajian Data Hasil Tes.....	61
Lampiran 6	Uji Normalitas Kekuatan Otot Lengan.....	63
Lampiran 7	Uji Normalitas RentangLengan	67
Lampiran 8	Uji Normalitas Keterampilan <i>Jump Shoot</i>	69
Lampiran 9	Uji Homogen X_1 dan X_2 dengan Y	72
Lampiran 10	Uji Kontribusi X_1 dengan Y	74
Lampiran 11	Uji Keberartian Koofisien Korelasi.....	76
Lampiran 12	UjiKontribusiDilanjutkanRumusDeterminasi	77
Lampiran 13	Analisis Hubungan X_2 dengan Y	79
Lampiran 14	Uji Keberartian Koofisien Korelasi.....	81
Lampiran 15	Uji Kontribusidilanjutkanrumusdeterminasi	82
Lampiran 16	Analisis Hubungan X_1 dengan X_2	84
Lampiran 17	Uji Keberartian Koofisien Korelasi.....	86
Lampiran 18	Uji Kontribusi DilanjutkanRumusDetermkinasi.....	87
Lampiran 19	Uji Keberartian Koofisien Korelasi Ganda.....	89
Lampiran 20	Uji Kontribusi DilanjutkanRumusDetermkinasi.....	90
Lampiran 21	Foto-foto kegiatan penelitian	91
Tabel Chi Kuadrat.....		96
Tabel r		97
Tabel t.....		98
Tabel F.....		99
Surat Izin Penelitian		102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga turut berperan dalam mengangkat nama bangsa dan juga mengharumkannya.

Di Indonesia olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan di Sekolah, rekreasi dan juga kesegaran jasmani, tetapi olahraga juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam UU Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia No 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pasal 27 ayat 4 (2005: 16), yang menyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan pada saat ini salah satu yang harus mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga bola basket. Permainan Bola Basket merupakan salah satu permainan yang sangat populer di dunia, menurut Jon Oliver (2007: 6), di negara kita Indonesia juga banyak yang menggemari permainan bola basket mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, permainan Bola Basket banyak memberikan manfaat yang positif bagi kita khususnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan fisik dan kesehatan hal itu dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Di dalam permainan bola basket, banyak sekali unsur-unsur yang harus dikuasai. Untuk menjadi pemain basket yang bagus maka pemain harus mampu menguasai teknik dasar bola basket seperti: *dribbling*, *Lay up shoot*, *passing*, dan *shooting*. Untuk menguasai teknik-teknik

dasar bermain basket tersebut dengan baik dibutuhkan latihan yang rutin dan juga kondisi tubuh yang baik juga, mulai dari kekuatan otot lengan yang bagus dan rentang lengan yang baik pula.

Perkembangan permainan Bola Basket didaerah kita juga sangat pesat terbukti dengan banyaknya sekolah-sekolah baik SMP atau SMA yang memiliki ekstrakurikuler Bola Basket. Selain itu tim basket daerah kita sering mengikuti kejuaraan Bola Basket ditingkat daerah ataupun nasional, namun belum bisa diikuti dengan prestasi yang membanggakan, hal itu disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya, kondisi fisik, penguasaan teknik dan juga dukungan dari pemerintah daerah sendiri.

Berdasarkan pengamatandi lapangan terlihat bahwa penguasaan teknik atlet Bola Basket anak SMP Negeri 17 Kota Bengkulu masih kalah dibanding dengan atlet SMP-SMP lain, khususnya pada kemampuan *jump shoot* di bawah keranjang basket, keakuratan dan ketepatan tembakan masih sering melenceng pada sasaran, sehingga menyebabkan kerugian dalam pertandingan, padahal permainan Bola Basket memiliki tujuan utama yaitu sebanyak mungkin memasukan bola kedalam ring atau keranjang lawan untuk mencetak angka atau skor, Kevin A Prusak (2005:29).

Kita lihat juga dari kondisi fisik atlet, atlet kita postur tubuhnya jauh lebih kecil dibanding atlet daerah lain, padahal kondisi fisik juga sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet, misalnya yang memiliki kekuatan otot lengan dan rentang lengan yang baik akan memiliki kemampuan menembak bola basket yang lebih baik dari atlet yang kekuatan otot lengannya masih kurang, karena cenderung tidak sampai pada sasaran. selain itu kualitas latihan merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga, menurut Joko Pekik Irianto (2002:8).

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu, merupakan salah satu kegiatan akademik yang aktif serta memiliki jumlah siswa yang banyak. Terlihat

juga banyak siswa yang belum bisa melakukan *jump shoot* dari bawah keranjang basket dalam permainan bola basket dengan baik, banyak siswa yang belum mencapai sasaran dengan tepat dan akurat dalam melakukan *jump shoot*, hal itu dipengaruhi oleh berbagai faktor, tapi yang paling mencolok adalah masih lemahnya kekuatan otot lengan dan pendeknya lengan siswa SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

Bertitik tolak dari hal-hal yang telah diuraikan di atas, maka penulis sangat tertarik untuk mengangkat suatu permasalahan ke dalam penelitian tentang Kontribusi Kekuatan otot lengan dan rentang lengan terhadap keterampilan *jump shoot*, dalam permainan bola basket pada siswa dan siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

B. Identifikasi Masalah

Setelah mengkaji masalah di atas timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi diantaranya:

1. Masih rendahnya prestasi bola basket siswa di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.
2. Kondisi fisik atlet bola basket di SMP Negeri 17 kota Bengkulu kurang baik atau ideal.
3. Kurangnya penguasaan teknik atau cara melakukan *jump shoot* yang benar pada siswa kelas VIII SMP 17 Kota Bengkulu.
4. Banyak siswa melakukan *jump shoot* tidak mencapai sasaran dengan tepat dan akurat.
5. Lemahnya kekuatan otot lengan dan pendeknya lengan siswa dan siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.
6. Belum diketahuinya kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *jump shoot* pada permainan Bola Basket.
7. Belum diketahuinya kontribusi rentang lengan terhadap kemampuan *jump shoot* pada permainan Bola Basket.
8. Belum diketahuinya kontribusi kekuatan otot lengan dan rentang lengan terhadap kemampuan *jump shoot* pada permainan Bola Basket.

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan adanya keterbatasan biaya, waktu dan tenaga pada penelitian ini, maka peneliti membatasi penelitian ini mengenai “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Rentang Lengan Terhadap keterampilan *Jump Shoot* Pada Permainan Bola Basket Siswa dan Siswi Kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu”.

D. Rumusan Masalah

Dilihat dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah penulis merumuskan permasalahannya yaitu:

1. Apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dan rentang lengan terhadap keterampilan *Jump Shoot* pada permainan Bola Basket Siswa dan Siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu?
2. Berapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan rentang lengan terhadap keterampilan *jump shoot* pada permainan Bola Basket Siswa Dan Siswi Kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu?

E. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis memiliki tujuan yakni:

1. Ingin mengetahui secara ilmiah tentang hubungan kekuatan otot lengan dan rentang lengan terhadap keterampilan *Jump Shoot* dalam permainan Bola Basket.
2. Ingin mengetahui secara ilmiah tentang kontribusi kekuatan otot lengan dan rentang lengan terhadap keterampilan *Jump Shoot* dalam permainan Bola Basket.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, penulis mengharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi Peneliti:
 - a. Menambah wawasan dan pengetahuan tentang tata cara penelitian dan hubungan antara kekuatan otot lengan dan rentang lengan terhadap keterampilan *jump shoot* dalam permainan bola basket.
 - b. Menjadi motivasi untuk lebih bersemangat untuk menulis artikel ilmiah olahraga lainnya.
2. Bagi guru Penjaskes, pelatih dan Pembina ekstrakurikuler basket:
 - a. Supaya dapat menerapkannya dalam pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler basket untuk meningkatkan prestasi.
 - b. Untuk mempermudah guru penjaskes dalam mengajar disekolah.
3. Bagi lembaga atau instansi untuk khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya
4. Bagi pengembangan teori olahraga: dapat dijadikan sebagai bahan tambahan referensi dalam melakukan penelitian olahraga yang relevan dengan penelitian ini.
5. Bagi siswa ekstrakurikules bola basket atau atlet:
 - a. Untuk meningkatkan aktifitas fisik, mengembangkan bakat, minat siswa dan kesegaran jasmani siswa guna meningkatkan prestasi.
 - b. Menghasilkan siswa yang sehat dan memiliki potensi yang luar biasa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sejarah Perkembangan Bola Basket

Sebernarnya olahraga permainan Bola Basket ini dulu muncul berangkat dari rasa bosan. Kebosanan melanda anggota penggemar olahraga yang tergabung dalam perkumpulan pemuda kristiani, yaitu YMCA (*young mens christiani association*), John Oliver (2007: 5). Sebagai Pembina olahraga pada sekolah pendidikan jasmani YMCA di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat, Luther Gullick menyadari timbulnya gejala-gejala merosotnya jumlah peserta yang mengikuti berbagai jenis latihan senam. Selain rasa bosan, juga kebutuhan yang mendesak akan kegiatan dimusim dingin yang akan segera tiba. Atas dasar factor atau kondisi itulah timbul pemikiran untuk merancang suatu jenis olahraga permainan yang lebih menarik, sederhana, dapat dilakukan setiap orang, biaya *relative* murah, dan jumlah pemain relatif sedikit.

Kemudian Luther Gullick segera menghubungi salah satu rekannya di Springfield bernama A. Naismith. Keduanya merancang suatu jenis permainan baru yang dapat dilakukan di mana pun (khususnya ruang tertutup), pada waktu sore hari, dan terutama pada waktu musim dingin, John Oliver (2007 : 7).

Sebagai pemikiran awal, Naismith menyatakan bahwa permainan yang akan diciptakan harus menarik. Maka gerakan bola hanya dilakukan dengan mengoper (*passing*), dan membawa lari sambil memantulkan bola di lapangan (*dribbling*). Gawang sebagai sasaran tembakan diganti dengan ruang sempit dan terletak di atas para pemain. Dengan demikian, dalam permainan ini bukan unsur kekuatan yang ditonjolkan tetapi unsur kecepatan, kelincahan, dan ketepatan tembakan.

Di Amerika Serikat, baru pada tahun 1934 peraturan permainan Bola Basket di bakukan. Di Negara Paman Sam ini, permainan Bola Basket dapat berkembang meluas kerberbagai Negara bagian, terutama disekolah-sekolah, kerana menjadi salah satu mata pelajaran. Di masyarakat luar sekolah pun Bola Basket semakin populer. Dengan jumlah pemain 5 orang setiap regunya, Bola Basket juga memberikan peluang *demokratisasi* yang lebih besar jika dibandingkan permainan lain yang melibatkan jumlah pemain lebih banyak. Usaha memasukan bola kedalam ring basket banyak memberikan kesempatan kepada para pemain untuk *berimprovisasi* gerakan seperti dengan *hook shot*, *jump shot*, *lay up shot*, *ataupun slam dunk*.

2. Fasilitas dan Perlengkapan Permainan

a. Lapangan

Winendra Adi dkk (2008:14) dalam peraturan resmi Bola Basket lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan yang keras yang bebas dari gangguan atau halangan dengan ukuran panjang 28 m dan 15 meter yang diukur dari sudut di dalam garis batas lapangan. federasion Nasional mempunyai kewenangan untuk kompetensi-kompetensinya menggunakan lapangan permainan dengan ukuran panjang minimum 26 meter dan 14 meter. Lapangan permainan akan dibatasi dengan garis batas, meliputi garis akhir (pada sisi yang pendek) dan garis samping (pada sisi yang panjang). Garis-garis ini bukan merupakan bagian dari lapangan permainan. Seluruh garis sebaiknya dibuat dengan warna yang sama (sedapat mungkin warna putih) dengan lebar 5 cm dan terlihat jelas. Garis tengah dibuat sejajar dengan garis akhir dari titik tengah garis samping dengan ukuran 15 cm diluar garis samping. Lingkaran tengah dibuat di tengah lapangan permainan dan mempunyai diameter 1,8 meter di ukur dari sudut terluar lingkaran. Jika bagian dalam lingkaran tengah diwarnai, warnanya harus sama dengan daerah bersyarat. Garis tembakan bebas dibuat sejajar dengan setiap garis akhir. Garis ini mempunyai ujuing terjauh 5,80 meter dari sudut dalam garis akhir dan

panjangnya 3,60 meter. Titik tengahnya berada pada suatu garis khayal berhubungan dengan titik tengah garis tengah.

Daerah tembakan tiga angka suatu regu merupakan seluruh lantai di lapangan permainan kecuali daerah dekat keranjang lawan yang dibatasi oleh dua garis memanjang dengan tepi terjauh 6,25 meter dari titik lapangan yang tegak lurus langsung di tengah keranjang lawan. Daerah bangku cadangan regu dibuat di luar lapangan, pada sisi yang sama dengan petugas meja. Masing-masing daerah akan dibatasi oleh perpanjangan garis akhir, setidaknya 2 meter panjangnya dan 5 meter dari sudut dalam garis tengah. Disana harus disediakan 14 tempat duduk di daerah bangku cadangan regu untuk pelatih, asisten pelatih dan pemain pengganti. Orang lain yang tidak termasuk setidaknya berada 2 meter dibelakang bangku cadangan regu.

b. Papan Pantul

Kedua papan pantul dibuat dari kayu atau bahan tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 meter sesuai dengan kekerasan kayu. Permukaan rata dan bila tidak tembus pandang, harus berwarna putih Winendra Adi dkk (2008:8). Dengan lebarnya 1,80 meter dan tingginya 1,05 meter. Dibelakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. batas tepi papan pantul ditandai dengan garis 5 cm tebalnya. Warna garis-garis ini harus kontras dengan warna dasar papan. Biasanya bila papannya tembus pandang garis-garisnya putih atau hitam. Garis tepi papan pantul harus sama warnanya dengan warna kotak persegi panjang ditengah-tengah papan.

c. Keranjang

Winendra Adi dkk (2008:9) Keranjang (basket) terdiri atas simpai dan jala, Simpai terbuat dari besi yang keras, berdiameter 45 cm dan berwarna jingga. Garis tengah besi simpai 20 mm dengan sedikit tambahan lenkungan besi kecil dibawah simpai tempat memasang jala. Jarak tepi bawah simpai dengan lantai 3,05 meter. Jarak terdekat dari bagian

dalam tepi sampai 15 cm dari permukaan papan pantul. Jala terbuat dari tambang putih teranyam dan tergantung sedemikian rupa sehingga menahan bola masuk keranjang, kemudian terus jatuh kebawah. Panjang jala adalah 40 meter.

d. Bola

Winendra Adi dkk (2008:11) Bola yang digunakan adalah bola yang betul-betul bundar terbuat dari kulit, karet atau sintesis. Kelilingnya adalah 75-78 cm dengan berat antara 600-650 gram. Bola dipompa secukupnya sehingga kalau dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter, pantulannya antara 1,20-1,40 meter.

e. Peralatan Lainnya

a) *Stopwatch*

b) *score sheet*

c) Papan skor (*score board*)

d) Peralatan 24 detik (*24 second device*)

e) Tanda kesalahan pemain

f) Tanda kesalah regu.

3. Hakikat Permainan Bola Basket.

Bola Basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kecepatan, ketepatan, kelincahan, kelentukan dan lain-lain. Selain itu Bola Basket adalah olahraga yang kompetitif, mendidik, menghibur, menyenangkan dan menyehatkan. Untuk menjadi seorang pemain Bola Basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan Bola Basket, diantaranya teknik *dribel* (menggiring), *shoot* (tembakan), *Passing* (mengumpan), *rebound* dan olah kaki (*pivot*), serta kerja tim untuk menyerang dan bertahan. Semakin baik tingkat penguasaan teknik-teknik dasar tersebut, maka akan semakin berhasil seseorang atau sebuah tim dalam memainkan olahraga ini.

Menurut peraturan PERBASI (2004 : 1), bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka. Pada permainan bolabasket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut: teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up*, teknik *rebound* dan *jump shoot*.

Dalam permainan bolabasket teknik yang harus mutlak dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 13-21), teknik yang harus dimiliki meliputi teknik menggiring (*dribbling*), teknik dasar mengoper (*passing*), dan olah kaki (*foot work*). Seorang pemain bolabasket memerlukan keterampilan tersebut di maksudkan agar konsistensi permainan yang baik selalu terjaga. Selain itu pemain bola basket dituntut untuk berlatih dengan baik dan giat.

4. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

a. Teknik Dasar Mengoper Bola (*Passing*)

Passing berarti mengoper bola. Operan merupakan teknik dasar pertama. Dengan operan pemain dapat melakukan gerakan mendekati *ring* basket untuk kemudian tembakan, john oliver (2007:35)

Operan dapat dilakukan dengan cepat dan keras. Yang penting bola dapat dikuasai oleh teman yang akan menerimanya.operan juga dapat dilakukan dengan pelan (lunak). Jenis operan tersebut bergantung pada situasi keseluruhan, yaitu kedudukan teman, situasi teman,waktu, dan taktik yang digunakan.

pemain harus menguasai bermacam-macam teknik dasar mengoper bola dengan baik. Teknik dasar mengoper (*passing*) dalam Bola Basket adalah sebagai berikut.

1) Mengoper Bola Setinggi Dada (*Chest pass*)

Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan Bola Basket. Operan ini berguna untuk jarak pendek. Mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan adalah 5 sampai 7 meter. Trisnowati dan Moekarto (2007:4.45).

Umpan dada dengan menggunakan dua tangan mungkin merupakan umpan yang paling sering digunakan dalam pertandingan bola basket. ini adalah umpan yang bisa diandalkan dan dilakukan untuk memindahkan bola dari seorang pemain ke rekan satu timnya, biasanya di bagian daerah perimeter. Umpan pantul dengan menggunakan dua tangan bias digunakan untuk mengumpankan bola secara berdaya guna ke seorang rekan timnya ketika kamu harus menghindari seorang pemain bertahan atau ketika umpan dada langsung bisa dengan mudah dipotong, John oliver (2007:36).

Untuk melempar umpan dada, posisikan dirimu kira-kira 3 meter dari sasaran, misal dengan seorang teman atau dinding gedung olahraga. Letakantanganmu di sisi bola dan tekuklah (bengkokkanlah) lenganmu sedikit demi sedikit sehingga bola kamu bawa mendekati dadamu, John oliver (2007:36).

2) Mengoper Bola Dari Atas Kepala (*Overhead Pass*)

Lemparan ini biasanya dilakukan oleh pemain-pemain berbadan tinggi sehingga melampaui daya raih lawan. Lemparan ini juga bisa digunakan untuk operan cepat. Trisnowati tamat (2007:4.46)

3) Mengoper Bola Pantulan Kelantai (*bounce Pass*)

Operan pantulan dengan dua tangan dilakukan dalam posisi bola didepan dada. Operan ini sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggin. Bola dipantulkan disamping kanan atau kiri lawan. dan teman sudah siap menerimanya dibelakang lawan. Lemparan ini harus dilakukan dengan cepat agar tidak tertahan oleh lawan. Lemparan pantulan dapat

dilakukan dengan jalan menipu lawan kesamping kanan, padahal bola dilempar kekiri tau sebaliknya. John oliver (2007:37)

b. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Winendra Adi dkk (2008:38) Dribel hanya boleh dilakukan dengan satu tangan, bila dilakukan dengan dua tangan sekaligus maka akan terjadi pelanggaran. Menggiring bola adalah membawa lari bola kesegala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langka asal bola dipantulkan ke lantai, baik dilakukan dengan berjalan atau berlari. Menggiring bola harus dilakukan dengan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan.

c. Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting adalah memasukkan bola atau menembak bola kedalam keranjang Winendra Adi(2008 : 73), shooting berasal dari kata “shoot” yang berarti menembak, mengajukan, melempar, mengurangi, melepaskan, membuang Ecol dan Sadili dalam Winendra Adi (2008 : 74), shooting yang penulis maksudkan disini adalah memasukan bola atau menembakan bola kedalam keranjang. Oleh karena yang dibicarakan dalam skripsi ini yaitu mengenai menembak (Shooting), maka menembak bola kedalam keranjang ada 2 (dua) cara yang umum digunakan yaitu:

- 1) Tembakan dengan satu tangan
- 2) Tembakan dengan dua tangan Winendra Adi(2008:73)

1) Tembakan Satu Tangan

Sikap badan pada waktu menembak bola: berdiri tegak, kaki sejajar atau salah satu kaki didepan, sementara lutut ditekuk. Bola dipegang dengan tangan tangan di atas kepala dan didepan dahi, siku tangan ditekuk kedepan, tangan kiri membantu memegang bola agar tidak

jatuh dan berfungsi untuk menjaga keseimbangan serta pandangan ditunjukkan kekeranjang (*ring basket*).

2) Tembakan Dua Tangan

Sikap badan pada waktu akan melakukan tembakan adalah: badan tegak, kedua kaki dibuka sejajar. Kedua lutut ditekuk, pandangan diarahkan ke ring basket. Bola ditembakkan kekeranjang dengan dorongan, lengan (siku), badan dan bahu diluruskan secara serempak.

Pada waktu bola lepas, jari-jari dan pergelangan tangan diaktifkan, artinya digerakan keatas kedepan dan kebawah. Jadi jalannya bola ke atas, kedepan dan akhirnya kebawah menuju kekeranjang.

3) Tembakan *Lay-Up*

Lay up shoot merupakan bentuk tembakan yang paling mudah dilakukan dalam Bola Basket, akan tetapi tembakan ini tidak semudah itu. Banyak *lay up shoot* yang meleset dalam pertandingan Bola Basket. Seperti yang dikemukakan oleh Moekarto dan Trisnowati (2007:93) *lay up shoot* adalah:

“Yang dimaksud dengan *lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehinggah seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket, hanya sebelum menembak, didahului dengan gerakan dua langkah”.

5) *Jump Shoot*

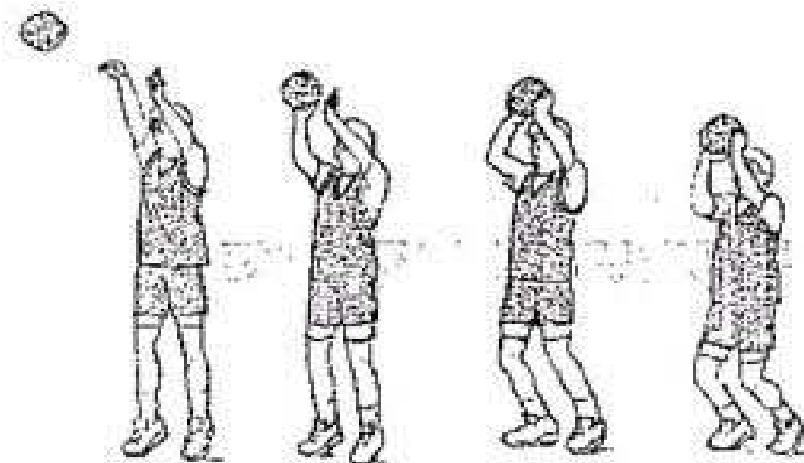
Menurut Winendra Adi dkk (2007 : 75) *Jump shoot* adalah teknik memasukkan bola ke dalam keranjang menggunakan satu tangan ataupun dua tangan sambil sedikit meloncat. Teknik ini tidak boleh dilakukan saat tembakan bebas. Meski membutuhkan tenaga yang relatif besar, teknik ini dapat digunakan untuk menembak jarak jauh. Terkadang, pemain juga menggunakannya untuk menembak dari posisi di bawah keranjang (*under shoot*).

Dengan *jump shoot*, para penembak garis pertahanan yang baik memfokuskan pandangan pada sasaran (*ring*) sebelum, selama, dan sesudah melakukan tembakan. Setelah

tembakan dilepaskan, para penembak yang baik selalu mempertahankan agar lengan yang melakukan tembakan tetap di atas kepala dengan posisi gerakan mengikuti hingga bola mencapai sasaran

Gambar 2.1

Jump Shoot



Sumber: [Http://www.gambar_Jump_Shoot_Bola_Basket.html.com](http://www.gambar_Jump_Shoot_Bola_Basket.html.com)

5. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot-otot lengan atau sekelompok otot tangan untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktifitas seperti mengangkat dan mendorong beban, menurut Nurhasan (2007 : 5.2).

Kekuatan juga merupakan: kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan badanya dalam gerakan yang cepat pada suatu aktifitas. Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa lengan harus mempunyai kekuatan agar lengan memiliki kemampuan untuk mengatasi beban pada waktu, mengangkat, mendorong terlebih pada saat melakukan tembakan pada permainan Bola Basket.

Dalam cabang olahraga Bola Basket, kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dan harus dimiliki oleh setiap pemain Bola Basket, karena dengan adanya

otot lengan yang kuat maka seorang pemain Bola Basket dapat melakukan tembakan bebas dengan baik.

Faktor *genetis*, latihan terarah sangat menentukan kualitas otot. Oleh karena itu otot lengan memerlukan proses latihan agar mempunyai kekuatan, kekuatan pun akan di dapat setelah melalui latihan yang terarah. Beberapa hal yang akan diuraikan tentang tentang latihan fisik di bawah ini. Tujuan latihan kondisi fisik adalah untuk mengembangkan kondisi fisik baik secara umum maupun secara kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum yaitu unsur-unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan dan kordinasi. Sedangkan kondisi fisik khusus keadaan fisik yang siap melakukan kegiatan aktifitas sesuai dengan tangkai cabang olahraga misalnya senam, bola Voli dan Bola Basket. Untuk beban latihan pemberiannya harus tepat dan sesuai dengan keadaan atlit dan kondisi fisiknya.

6. Rentang Lengan

Untuk dapat memiliki kemampuan tembakan bebas Bola Basket yang bagus, maka pemain Bola Basket harus memadukan berbagai kemampuan kondisi fisik yang dikira mampu menunjang kemampuan dalam melakukan tembakan bebas Bola Basket yang baik yakni kekuatan otot lengan, dan panjang lengan, disamping itu perlu juga didukung oleh penguasaan teknik dasar yang baik. Mengenai faktor rentang lengan, bagi yang memiliki rentang lengan yang panjang dengan keserasian kekuatan ototnya yang kuat, tinggi dan postur tubuh yang ideal merupakan salah satu potensi yang sangat menentukan kemampuan dalam melakukan tembakan babas yang baik dalam permainan Bola Basket.

Peranan rentang lengan tersebut terutama diperlukan untuk menciptakan tembakan bebas yang baik karena dukungan dari tinggi badan dan ditambah lagi dengan kuatnya otot lengan dalam mendorong melakukan tembakan bebas sangat mendukung lambungan bola saat melakukan tembakan, sehingga besar kemungkinan bola akan masuk kedalam keranjang atau ring basket.

Garuda Emas dalam Aan Noprianto (2013 : 13) menyebutkan bahwa rentang lengan atau lebar rentang lengan adalah jarak horizontal antara ujung kedua jari tengah, setelah kedua lengan diluruskan ke samping badan setinggi bahu. Jarak horizontal yang diukur termasuk juga kelebaran bahu dan panjang kedua lengan.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa rentang lengan adalah jarak horizontal antara kedua ujung jari tengah, setelah lengan diluruskan kesamping badan, setinggi bahu. jarak horizontal yang diukur termasuk juga kelebaran bahu dan panjang kedua lengan.

Rentang lengan merupakan salah satu anggota tubuh yang tergolong dalam pengukuran antropometrik yakni salah satu anggota gerak tubuh bagian atas yang terdiri dari: lengan atas, lengan bawah, tangan, dan jari-jari tangan. Dengan demikian rentang lengan meliputi pengukuran anggota gerak tubuh bagian atas sampai pada tangan atau jari tangan yang terpanjang.

Dalam aktifitas manusia khususnya dalam kegiatan olahraga, rentang lengan merupakan faktor yang penting dalam menunjang keterampilan. Hal tersebut terbukti bahwa rata-rata atlet yang bertubuh panjang atau tinggi dengan keserasian besar tubuh dan berat badan yang *ideal* akan lebih unggul dalam berbagai cabang olahraga.

Dalam penelitian ini, untuk mengukur rentang lengan dilakukan dengan menuliskan angka pada dinding yang telah ditentukan yang telah diberi angka-angka sebelumnya. Kemudian seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket smp negeri 17 kota Bengkulu akan diukur panjang tangannya secara bergiliran, yang kemudian peneliti catat untuk dijadikan data dalam penelitian ini.

7. Karakteristik Siswa SMP

Peserta didik menengah pertama adalah peserta didik pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan jalur pendidikan. Siswa SMP adalah peserta didik pada satuan yang menyelenggarakan pendidikan menengah

yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan keterampilan siswa untuk melanjutkan kejenjang sekolah menengah atas.

Awal masa remaja ditandai dengan pertumbuhan fisik yang sangat cepat, dengan mulai berfungsinya hormon-hormon sekunder Lutan, Rusli (2002: 101). Menurut anak dengan jenjang umur 12 sampai 15 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut :

a. Perkembangan Fisik

- 1) Perubahan dalam tinggi dan berat badan
- 2) Perubahan dalam proporsi tubuh

b. Perkembangan Kognitif

- 1) Mampu berpikir secara sistematis
- 2) Mampu melakukan kritik.

c. Perkembangan Psikologis

- 1) Perkembangan Individusi dan identitas
- 2) Perkembangan hubungan dengan orang tua
- 3) Perkembangan hubungan dengan teman sebaya

Karakteristik siswa umur SMP tercermin dalam tingkah lakunya di antaranya yaitu:

- a. Tercermin dalam keadaan perasaan dan emosi. Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak stabil.
- b. Keadaan mental. Kemampuan mental khususnya kemampuan pikirnya mulai sempurna atau kritis dapat melakukan abstraksi.
- c. Keadaan kemauan. Kemauan mengetahui berbagai hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan oleh orang dewasa.
- d. Keadaan moral. Dorongan seks sudah cenderung memperoleh pemuasan sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam kedudukannya sebagai peserta didik dipandang oleh sebagian besar ahli psikologi sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas pada rangkaian proses perkembangan seseorang. Ketidakjelasan ini karena mereka berada pada periode transisi kanak-kanak ke periode orang dewasa. Pada masa ini umumnya mereka mengalami masa pubertas atau masa remaja. Berdasarkan pendapat di atas perlu diketahui bahwa anak usia sekolah menengah pertama (SMP) termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja berusia 12-15 tahun.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan *relevan* dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang *relevan* dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian *teoritik* yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir.

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aan Noprianto (2013), yang berjudul

“Hubungan Tinggi Lompatan, Rentang Lengan, dengan Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli Di Ekstrakurikuler SMP 22 Kota Bengkulu”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey* dan alat pengumpul data menggunakan tes dan pengukuran data dengan teknik kontribusi. Untuk menganalisis data menggunakan *Pearson Product*. Dengan sampel penelitian sebanyak 30 orang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Listi Octantia A (2013), yang berjudul

“Hubungan Tinggi Lompatan, terhadap kemampuan *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Basket Siswa SMAN 3 Kota Bengkulu”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Kota Bengkulu. Teknik pengambilan sampel dengan *random sampling* sebanyak 132 orang siswa. Ada dua variabel yaitu: variabel terikat dan bebas.

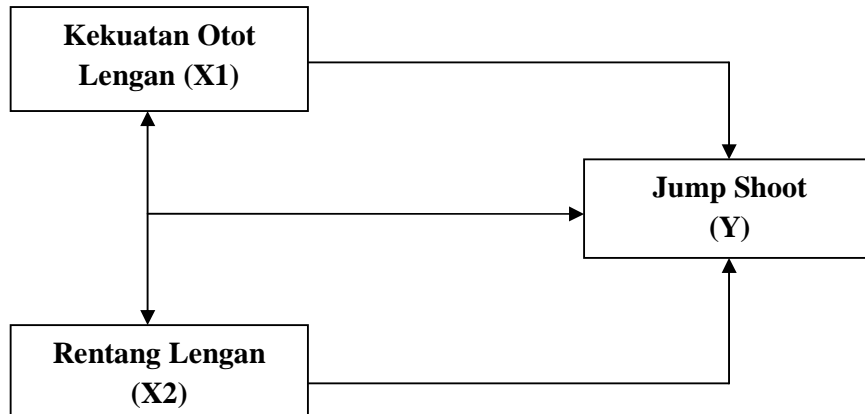
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dan alat pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran data dengan teknik korelasi. Untuk menganalisis data dengan menggunakan rumus *person product moment*.

C. Kerangka Berfikir

Dalam permainan Bola Basket, kekuatan otot lengan dan rentang lengan menjadi salah satu faktor yang sangat mendorong penguasaan teknik *Jump shoot* dan tembakan-tembakan yang lainnya, seperti *lay up*, dan tembakan bebas.

Bola Basket merupakan aktivitas olahraga yang memerlukan kekuatan otot lengan dan rentang lengan agar dapat melakukan tembakan dengan baik, selain itu dapat melakukan dribbel bola dengan baik pula.

Gambar 2.2
Kerangka Berpikir
Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Rentang Lengan Terhadap Keterampilan Jump shoot



Bila dilihat pada siswa dan siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu masih banyak yang belum bisa melakukan jump shoot Bola Basket dengan akurat dan sampai pada sasaran. Hal itu dikarenakan kekuatan otot lengan mereka masih sangat lemah dan rentang lengan mereka belum begitu bagus. Untuk itulah peneliti meneliti seberapa besar Hubungan Kekuatan Otot Lengan Rentang Lengan Terhadap Kemampuan Jump Shoot dalam permainan Bola Basket siswa dan siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan terdahulu, maka hipotesis diajukan adalah:

“Ada Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Rentang Lengan Terhadap Keterampilan Jump Shoot Pada Permainan Bola Basket Siswa Dan Siswi Kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian dapat juga diartikan sebagai suatu cara yang teratur dan terdapat baik-baik untuk mencapai maksud yang memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *korelasional*, sebagaimana yang dikemukakan Sugiyono (2009: 14) "Bahwa penelitian *correlational* adalah penelitian yang mempelajari tentang hubungan *variabel-variabel* dan mempunyai hipotesis yang telah dirumuskan. Tujuan dari *korelasional* adalah untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada *koefisien korelasional*".

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dilapangan Bola Basket SMP Negeri 17 Kota Bengkulu

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester II (genap) bulan April-Mei 2014 pada waktu pagi hari pada jam Pelajaran Penjaskes di kelas VIII.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan memerlukan keseluruhan bahan atau elemen yang diselidiki atau diteliti. Dalam hal ini, Sudjana (2002: 27) mengatakan: "Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin dari hasil hitungannya

ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif, dari pada karakteristik tertentu mengenai suatu obyek, yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifatnya”.

Populasi dapat juga diartikan sebagai kumpulan individu dengan karakteristik (ciri) yang telah ditetapkan. Sedangkan menurut Sugiyono (2009: 80) “Populasi adalah keseluruhan penduduk atau individu yang yang dimaksud untuk diselidiki”.

Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah keseluruhan jumlah siswa dan siswi kelas VIII SMP N 17Kota Bengkulu, sebanyak 172 orang siswa.

2. Sampel

Pada penelitian yang berlangsung perlu adanya data sampel sebagai bahan obyek suatu penelitian. Menurut beberapa ahli, mengatakan ada beberapa pendapat pengertian mengenai sampel seperti dibawah ini:

- a. “Sampel adalah contoh yang mewakili dari suatu populasi didalam suatu penyelidikan”
Sugiyono (2009: 106)
- b. Menurut Buchari Alama (2006: 56) ”Bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Pengambilan sampel harus dapat dilakukan sedemikian rupa sehingga benar-benar dapat berfungsi sebagaimana mestinya.

Pengambilan sampel didalam penelitian ini, menggunakan teknik *randomsampling*, dimana penarikan sampel dari suatu populasi dilakukan secara acak. Memilih sampel dari suatu populasi didasarkan pada informasi yang tersedia, sehingga perwakilannya terhadap populasi dapat dipertanggung jawabkan. Dalam penelitian ini yang diambil sebagai sampel adalah siswa putra dan putri kelas VIII. Untuk mengetahui sampel yang diambil maka peneliti menggunakan rumus untuk menghitung ukuran sampel, dimana rumus tersebut adalah:

$$n = N = 172$$

$$1 + N (e)^2 = 1 + 172 (25) = 4325 = 43,25$$

Sugiyono (2009:82).

Tabel 3.1
Sampel Siswa dan Siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel
1	VIII A	24	6
2	VIII B	30	7
3	VIII C	31	8
4	VIII D	30	8
5	VIII E	28	7
6	VIII F	29	7
	Jumlah	172	43

D. Variabel Penelitian

Variabel sering juga disebut sebagai peubah. Dalam setiap kegiatan penelitian pasti melibatkan dan memusatkan perhatian pada *variabel-variabel* yang menjadi amatan. Seperti yang dikemukakan Dewi Laelatul Badriah (2006: 72) bahwa “*Variabel* dapat diartikan sebagai suatu ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan kelompok lain. *variabel* adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep, dalil, atau pengertian tertentu.

Dalam penelitian ini terdapat *duavariabel*. *Keduavariabel* tersebut merupakan hal yang sangat penting didalam proses penelitian yang berlangsung karena menjadi inti pada korelasi dalam menghasilkan data-data penelitian yang benar dan akurat, yaitu pada *variabel* bebas dan terikat.

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yang akan diteliti. Dewi Lealatuil Badriah (2006:74) mengemukakan bahwa variabel bebas adalah suatu variabel yang perubahannya mempengaruhi variabel lain. Di dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebasnya adalah kekuatan Otot Lengan (X1) dan Rentang Lengan (X2).

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat disebut juga variabel kriteria yaitu variabel yang besarnya tergantung dari variabel bebas yang diberikan dan diukur untuk menentukan ada tidaknya pengaruh. Didalam penelitian ini yang akan menjadi variabel terikatnya (Y) adalah keterampilan *jump shoot* pada permainan basket.

Kedua variabel tersebut diatas merupakan hal yang sangat penting didalam proses penelitian yang berlangsung karena menjadi inti pada korelasi dalam menghasilkan data-data penelitian yang benar dan akurat, yaitu pada variabel bebas dan terikat.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data dengan cara tes dan pengukuran langsung terhadap sampel. Pengumpulan data merupakan tindak lanjut untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk memperoleh bahan dalam melaksanakan penelitian. Kualitas dari data akan ditentukan oleh olah data tersebut atau alat pengukurannya. Dengan alat pengukur kita akan mendapatkan data penelitian yang merupakan hasil dari pengukuran.

2. Instrumen Pengumpulan Data

a. Test *Push-up*

Test *push-up* adalah salah satu tes yang digunakan untuk menentukan seberapa besar kekuatan otot lengan siswa yang dilakukan secara langsung terhadap siswa yang dijadikan sampel, dengan menggunakan prosedur tes dari Agus Mukholik (2004:9)

1) Tujuan: untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot bahu dan lengan

2) Alat/perlengkapan:

a) matras yang digelar pada lantai apabila tersedia atau langsung diatas lantai

b) *stopwatch* dan peluit

c) blangko penilaian

d) alat tulis

3) Petunjuk pelaksanaannya:

Untuk pria menggunakan posisi *push-up* 'cara militer' dengan hanya tangan dan ujung kaki yang menyentuh lantai. Wanita memiliki opsi tambahan dengan menggunakan posisi "lutut ditekek" (lihat foto). Untuk mengerjakan ini, berlutut di lantai, tangan berada di samping dada dan jaga punggung tetap lurus.

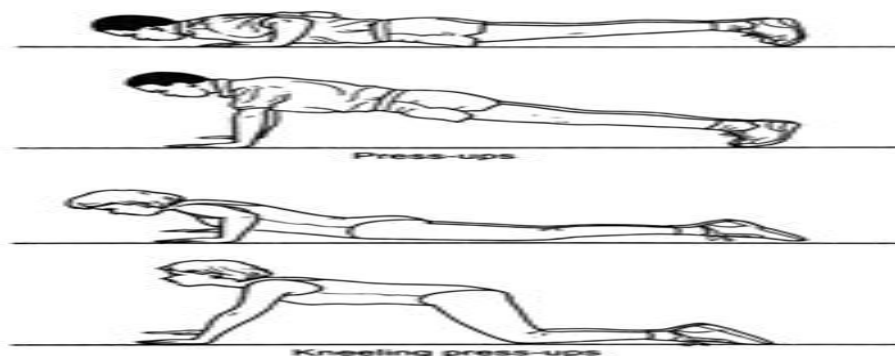
Awali posisi *push-up* dengan tangan dan ujung kaki di lantai, tubuh dan kaki lurus, kedua kaki sedikit renggang, dan lengan tegak lurus ke bawah (selebar bahu) dan membentuk sudut yang benar terhadap tubuh.

Dengan menjaga punggung dan lutut tetap lurus, atlit menurunkan tubuh hingga siku membentuk sudut 90 derajat. Dada hendaknya hampir menyentuh tanah. Kemudian kembali pada posisi awal hingga lengan benar-benar lurus. Lakukan selama 1 menit

4) *Score*: jumlah maksimum ulangan yang dilakukan dengan benar selama 1 menit.

Gambar 3.1

Push-up



Sumber: [Http://.www. gambar_Push Up.html.com](http://www.gambar_Push Up.html.com)

Tabel. 3.2

Norma Tes *Push Up* Laki - laki

No.	Norma	Prestasi
1.	BAIK SEKALI	70 - ke atas
2.	BAIK	54 – 69
3.	SEDANG	38 – 53
4.	KURANG	22 – 37
5.	KURANG SEKALI	ke bawah – 21

Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003

Tabel. 3.3

Norma Tes *Push Up* Perempuan

No.	Norma	Prestasi
1.	BAIK SEKALI	70 - ke atas
2.	BAIK	54 – 69
3.	SEDANG	35 – 53
4.	KURANG	22 – 34
5.	KURANG SEKALI	ke bawah – 7.50

Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003

b. Tes Rentang Lengan

Untuk mengukur rentang lengan diukur dengan cara sebagai berikut:

- 1) Siswa berdiri tegak, dengan punggung merapat pada dinding, kedua kaki rapat dan kedua tumit, pantan dan bahu menyentu dinding.
- 2) Kedua tangan direntangkan horizontal ke samping setinggi bahu, dengan kedua telapak tangan menghadap kedepan.
- 3) Ujung jari tengah lurus dan segaris dengan pita ukuran.
- 4) Bila siswa pendek atau jangkung dan lengannya berada di bawah atau di atas pita ukur, pastikan bahwa posisi lengan tetap horizontal dan gunakan mistar untuk menentukan letak ujung jari pada pita ukur.

c. Tes Keterampilan *Jump Shoot*

- 1) Petunjuk pelaksanaannya

Siswa dibawah kelapangan untuk melakukan pemanasan, setelah melakukan pemanasan siswa melakukan tes keterampilan *jump shoot* pada permainan Bola Basket. Tes kemampuan *Jump shoot* dilakukan di bawah ring, siswa diberikan kesempatan untuk melakukan *Jump shoot* selama 60 detik untuk masing-masing siswa.

Untuk penskoran keterampilan *jump shoot* dalam penelitian ini menggunakan metode yang diutarakan oleh Jhon Oliver (2007: 23)

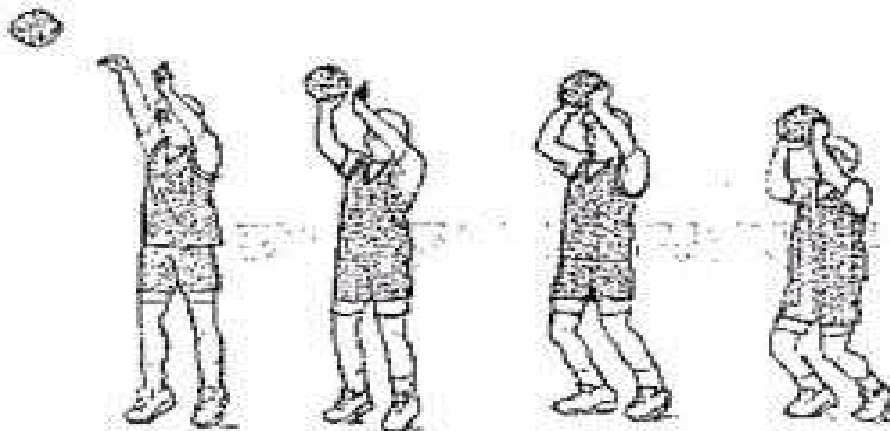
Cara menskor:

- a) Banyaknya bola yang masuk ring/keranjang basket
- b) *Teste* diberi waktu selama 60 detik untuk melakukan *jump shoot* di bawah ring atau keranjang basket.

- 2) Perlengkapan tes
 - a) Bola Basket
 - b) Lapangan basket
 - c) Ring basket dengan ukuran standar
 - d) Alat tulis
 - e) Peluit
 - f) Stopwatch
 - g) Blanko penilaian

Gambar 3.2

Jump Shoot



Sumber: [Http://www.gambar_Jump_Shoot_Bola_Basket.html.com](http://www.gambar_Jump_Shoot_Bola_Basket.html)

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Instrumen harus valid berarti instrumen itu harus dapat mengukur apa yang akan diukur (tepat). Dalam penelitian validitas yang digunakan adalah validitas konkuren, yang melibatkan alat ukur yang berkorelasi antara variabel yang diuji dengan instrumen tes. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan memiliki angka validitas sebesar 0,94 untuk tes

kekuatan otot lengan (Nadya, 2014), 0,99 untuk tes rentang lengan (Deflyanto, 2014 : 34) dan 0,91 untuk instrumen tes *jump shoot*.

2. Reliabilitas

Reliabel artinya bahwa instrumen tes yang digunakan harus selalu ajeg mengukur apa yang diukur (tetap), yang dapat di uji dengan pelaksanaan dua kali tes (*test- retes*) dengan perhitungan menggunakan rumus korelasi (*productmoment*). Dalam penelitian ini reliabilitas instrumen tes kekuatan otot lengan sebesar 0,93 untuk tes rentang lengan sebesar 0,98 dan tes Keterampilan *Jump Shoot* sebesar 0,86.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum analisis data lebih lanjut maka terlebih dahulu dilakukan uji syarat statistik yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk melihat sampel berdistribusi normal atau tidak.

Uji yang digunakan adalah dengan menggunakan rumus uji Chi Kuadrat, yaitu:

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo-fe)^2}{fe}$$

Keterangan :

χ^2 = Nilai chi-kuadrat

fo = Frekuensi yang diobservasi (frekuensi empiris)

fe = Frekuensi yang diharapkan (frekuensi teoritis)

Kriteria :

Jika x^2 hitung $>$ x^2 tabel, maka distribusi data tidak normal

Jika x^2 hitung $<$ x^2 tabel, maka distribusi data normal

Buchari Alama (2002:132).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kedua kelompok sampel mempunyai varians yang homogen atau tidak. Uji homogenitas yang penulis gunakan adalah uji F dengan rumus sebagai berikut:

$$F_{hitung} = \text{Varians terbesar} / \text{Varians terkecil}$$

Kriteria:

Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka data homogen

Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ maka data tidak homogen

c. Uji Korelasi

Salah satu teknik statistik yang kerap dipakai atau digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel (variabel bebas dan variabel terikat) adalah menggunakan suatu teknik korelasi. Dua Variabel yang hendak atau akan diselidiki biasanya variabel bebas diberi kode (X) dan variabel terikatnya diberi kode (Y). Teknik analisa data merupakan data yang ditempuh guna pengolahan data yang diperoleh. Analisa tersebut bertujuan untuk kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan. Suatu hipotesis akan diterima atau ditolak nantinya tergantung dari suatu hasil pengolahan data yang dilakukan.

1) Uji Korelasi

Teknik analisa data yang akan dipakai atau digunakan dalam penelitian ini untuk menghitung kontribusi antara variabel X_1 (kekuatan otot lengan), X_2 (rentang lengan) dan variabel Y (*jump shoot*) adalah menggunakan *Pearson Product moment*.

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien Korelasi antara variabel X dan variabel Y
 n = Jumlah Sampel
 X = variabel bebas (kekuatan otot lengan dan rentang lengan)
 Y = Variabel Terikat (keterampilan *jump shoot*)
 $\sum X$ = Jumlah Skor Variabel X
 $\sum Y$ = Jumlah Skor Variabel Y
 $\sum X^2$ = Jumlah dari kuadrat skor X
 $\sum Y^2$ = Jumlah dari kuadrat skor Y
 XY = Skor X Kali Skor

Sugiyono (2009:187)

Kriteria pengujian:

Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Tabel 3.4
Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sugiyono (2009: 184)

Untuk mengetahui kualitas keberartian regresi antara variabel dilakukan uji “t”

dengan rumus :

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Dimana :

- t = Koefisien keberartian regresi
- r = Nilai korelasi product moment
- n = Jumlah anggota sampel

Jika $t_h > t_t$ maka dapat dinyatakan bahwa korelasi tersebut signifikan dan dapat diberlakukan dimana sampel diambil.

2) Uji korelasi Berganda

Untuk melihat kontribusi kekuatan otot lengan (X_1), dan rentang lengan (X_2) secara bersama-sama terhadap keterampilan *jump shoot* (Y) digunakan rumus korelasi berganda a ($r_{yx_1x_2}$) sebagai berikut:

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Dimana:

$R_{yx_1x_2}$ = korelasi antara variabel X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

R_{yx_1} = korelasi produk moment antara X_1 dan Y

R_{yx_2} = korelasi produk moment antara X_2 dan Y

$R_{x_1x_2}$ = korelasi produk moment antara X_1 dan X_2

Sugiyono (2002 : 141)

3) Uji Kontribusi (Sumbangan)

Untuk mengetahui berapa besar kontribusi antara kekuatan otot lengan dan rentang lengan terhadap keterampilan *jump shoot* permainan bola basket siswa dan siswi SMPN 17

Kota Bengkulu ditentukan dengan rumus :

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Dimana :

KD = Koefisien Determinasi

r = Koefisien korelasi.

Sudjana (2002 : 369).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Sesuai dengan rancangan penelitian dan studi kepustakaan yang telah dikemukakan terdahulu, analisis data dilakukan terhadap hasil tes ketiga variabel. Ketiga variabel tersebut adalah kekuatan otot lengan dan Rentang Lengan sebagai variabel bebas dan keterampilan *jump shoot* sebagai variabel terikatnya. Selanjutnya akan dijabarkan hasil dari penelitian sebagai berikut :

a. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (X_1)

Dari hasil pengukuran kekuatan otot lengan yang dilakukan terhadap siswa dan siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu didapat skor tertinggi 23 dan skor terendah 7, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 16,116 dan simpangan baku (standar deviasi) 3,977. Distribusi kategori kekuatan otot lengan siswa siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (X_1)

Hasil Tes <i>Push Up</i>	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
7 – 9	2	5
10 – 12	6	14
13 – 15	7	16