

**HUBUNGAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT
LENGAN DENGAN HASIL *SHOOTING FREE THROW* PADA
ATLET PUTRA KLUB BASKET BANGAU DI PALEMBANG .**

Skripsi Oleh :

M. Rizky Kurniawan

Nomor Induk Mahasiswa 06111006017

Progam Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2016

**HUBUNGAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DENGAN HASIL *SHOOTING FREE THROW* PADA ATLET PUTRA
KLUB BASKET BANGAU DI PALEMBANG**

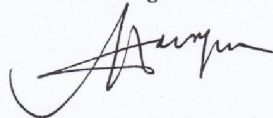
SKRIPSI

Oleh

**M. Rizky Kurniawan
NIM 06111006017**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing 1



**Dra. Marsiyem, M. Kes
NIP. 195312121982032001**

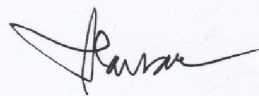
Pembimbing 2



**Dr. Meirizal Usra, M. Kes
NIP. 196105281987021003**

Disahkan,

Wakil Dekan Bidang Akademik



**Dr. Hartono, M.A.
NIP. 196710171993011001**

**HUBUNGAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DENGAN HASIL *SHOOTING FREE THROW* PADA ATLET PUTRA
KLUB BASKET BANGAU DI PALEMBANG.**

SKRIPSI

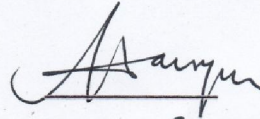
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Rabu

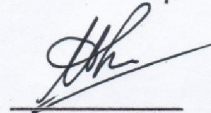
Tanggal : 29 Februari 2016

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Marsiyem, M. Kes



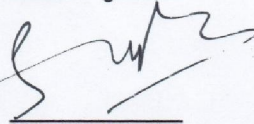
2. Sekretaris : Dr. Meirizal Usra, M. Kes



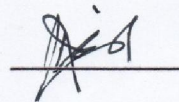
3. Anggota : Dr. Sukirno



4. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M. Pd



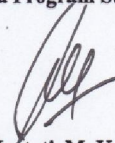
5. Anggota : Drs. Waluyo, M. Pd



Indralaya, 31 Maret 2016

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Penjaskes



Dr. Hartati, M. Kes

NIP. 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. Rizky Kurniawan
NIM : 06111006017
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil *Shooting Free Throw* pada Atlet Putra Klub Basket Bangau Di Palembang.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaraan dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Jenderalaya, Februari 2016

M. Rizky Kurniawan
NIM. 06111006017

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan kepada :

- *Kedua orangtuaku, ayahanda A. Helmy AR (Alm) dan ibunda Parida yang selalu mendoakanku dan memberiku semangat dalam menjalani perkuliahan ini.*
- *Buat saudaraku (Andi Utama, Yoga Hipawan, Hilkianah, Erwin dan Erwan) yang telah ikhlas mengalah demi tercapainya cita-citaku dan selalu memberikan semangat dan mendoakanku.*
- *Spesial One, Yola Oktalita yang selalu menemani dan memberikan dukungan kepadaku dalam menyelesaikan skripsi.*
- *Semua sahabat mahasiswa penjaskes Unsri 2011, terimah kasih atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.*
- *Rekan-rekan terbaik yang selalu bersama dalam suka dan duka, Adam, miko, Dino, Efrin, Reno, Ayeb dll.*
- *Staf Tata Usaha Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan “Pak Zul”, telah membantu dalam penyelesaian skripsi.*
- *Kakak dan adik tingkat di penjaskes unsri.*
- *Almamaterku tempat aku menimba ilmu.*

Motto :

- *Satu untuk Semua, Semua untuk Satu.*
- *Mengerjakan sesuatu dengan ikhlas akan mendapat kebahagiaan di dalamnya.*
- *Tidak ada usaha yang sia-sia.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT berkat rahmatnya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, skripsi ini membahas tentang hubungan panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil *shooting free throw* pada atlet putra klub basket Bangau di Palembang.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih atas bimbingan, pengarahan dan bantuan berbagai pihak terutama kepada:

1. Prof. Dr. Ir. H. Aniss Saggaff, MSCE Rektor Universitas Sriwijaya
2. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D. Dekan FKIP Universitas Sriwijaya
3. Dr. Hartati, M.Kes, Ketua Program Studi Penjaskes
4. Dra. Marsiyem, M.Kes selaku Pembimbing 1
5. Dr. Meirizal Usra, M.Kes selaku Pembimbing 2
6. Arifin Taslim selaku Ketua Bangau Klub
7. Semua Dosen Penjaskes Universitas Sriwijaya
8. Semua Sahabat Penjaskes Universitas Sriwijaya 2011
9. Yang tercinta ayahanda A. Helmy AR (Alm) dan ibunda Parida
10. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untukku, terima kasih.

Akhirnya, penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mohon perkenan para pembaca untuk memberikan Saran dan Kritik yang bersifat membangun demi perbaikan. Untuk itu penulis ucapkan terima kasih.

Indralaya, Februari 2016
Penulis,

MRK

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Batasan Masalah.....	2
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Hakekat Bola Basket.....	4
2.2 Hakekat <i>Shooting</i>	4
2.2.1 Teknik <i>Shooting Free Throw</i>	7
2.3 Hakekat Kekuatan	8
2.4 Hakekat Panjang Lengan.....	8
2.5 Hakekat Kekuatan Otot Lengan.....	10
2.5.1 Otot Lengan Atas	10
3.5.2 Otot Lengan Bawah	11
3.5.3 Otot-Otot Penunjang <i>Shooting Free Throw</i>	12

2.6 Kerangka Berpikir	13
2.7 Hipotesis	13
BAB III METODE PENELITIAN	15
3.1 Jenis Penelitian	15
3.2 Variabel Penelitian	15
3.3 Definisi Operasional Variabel	15
3.4 Rancangan Penelitian	16
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	16
3.5.1 Populasi	16
3.5.2 Sampel	16
3.6 Instrumen Penelitian	17
3.6.1 Pengukuran Panjang Lengan	17
3.6.1 Tes Kekuatan Otot Lengan	17
3.6.1 Tes Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i>	18
3.7 Teknik Analisis Data	19
3.7.1 Uji Normalitas Data	19
3.7.2 Uji Hipotesis	21
3.7.2.1 Uji Multikolinieritas	21
3.7.2.2 Uji Regresi Ganda	22
3.7.2.3 Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif Variabel	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Hasil Penelitian	24
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	24
4.1.2 Karakteristik Sampel	24
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Tes Panjang Lengan	24
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan.....	26
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Tes <i>Shooting Free Throw</i>	27
4.1.6 Uji Normalitas Data.....	29
4.1.6.1 Uji Normalitas Tes Panjang Lengan	30
4.1.6.2 Uji Normalitas Tes Kekuatan Otot Lengan	30

4.1.6.3 Uji Normalitas Tes <i>Shooting Free Throw</i>	30
4.1.7 Uji Hipotesis	31
4.1.7.1 Uji Multikolinieritas	31
4.1.7.2 Uji Regresi Ganda	32
4.1.7.3 Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif Variabel	32
4.2 Pembahasan	33
4.2.1 Hubungan Panjang Lengan dengan Hasil <i>Shooting Free Throw</i>	34
4.2.2 Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil <i>Shooting Free Throw</i>	34
4.2.3 Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil <i>Shooting Free Throw</i>	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
5.1 Kesimpulan	37
5.2 Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Kategori Skor Tes Kekuatan Otot Lengan.....	18
Tabel 3.2 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	23
Tabel 4.1 Daftar Distribusi Hasil Pengukuran Panjang Lengan	25
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Perhitungan Tes Kekuatan Otot Lengan.....	26
Tabel 4.3 Daftar Distribusi Hasil <i>Shooting Free Throw</i>	28
Tabel 4.4 Daftar Hasil Uji Normalitas	29
Tabel 4.5 Matrik Korelasi Antar Variabel	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Gambar Anggota Gerak Atas	9
Gambar 2.3 Gambar Otot Lengan	12
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	16
Gambar 4.1 Histogram Frekuensi Hasil Pengukuran Panjang Lengan	25
Gambar 4.2 Histogram Frekuensi Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Lengan	27
Gambar 4.3 Histogram Frekuensi Hasil <i>Shooting Free Throw</i>	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	40
Lampiran 2. Tabel Distribusi X_1 , X_2 , dan Y	41
Lampiran 3. Analisis Data Penelitian.....	43
Lampiran 4. Tabel Distribusi F dan Tabel Distibusi R.....	57
Lampiran 5. Usul Judul Skripsi.....	60
Lampiran 6. Surat Persetujuan Seminar.....	61
Lampiran 7. Surat Persetujuan Telah Diseminarkan.....	62
Lampiran 8. SK Pembimbing Skripsi	63
Lampiran 9. SK Penelitian	64
Lampiran 10. SK Perbasi	65
Lampiran 11. SK Klub	66
Lampiran 12. SK Peminjaman Alat	67
Lampiran 13. Surat Persetujuan Seminar Hasil	68
Lampiran 14. Surat Persetujuan Telah Diseminarkan.....	69
Lampiran 15. Kartu Bimbingan Skripsi.....	70
Lampiran 16. SK Ujian Skripsi.....	76
Lampiran 17. Foto-foto Penelitian	77

Hubungan Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil *Shooting Free Throw* Pada Atlet Putra Klub Basket Bangau Di Palembang

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil *Shooting free throw* pada atlet putra Klub Basket Bangau di Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi. Penelitian ini merupakan penelitian populasi yaitu menggunakan seluruh atlet putra yang ada di klub Bangau sebanyak 36 orang. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah teknik tes, teknik analisis data menggunakan uji korelasi. Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan adanya hubungan panjang lengan dengan hasil *shooting free throw* sebesar 0,902 dengan tingkat korelasi sangat kuat, hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil *shooting free throw* sebesar 0,944 dengan tingkat korelasi sangat kuat, hubungan panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil *shooting free throw* sebesar 0,961 dengan tingkat korelasi sangat kuat. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil *shooting free throw* pada atlet putra klub basket Bangau di Palembang dengan korelasi sebesar 0,961.

Kata kunci : Panjang Lengan, Kekuatan Otot Lengan, Hasil *Shooting Free Throw*.

Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP
UNSRI (2016)

Nama : M. Rizky Kurniawan

NIM : 06111006017

Dosen Pembimbing : 1. Dra. Marsiyem, M. Kes

2. Dr. Meirizal Usra, M. Kes

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket adalah menerapkan berbagai kemampuan dan keterampilan teknik, taktik, dan psikis dalam bermain, karena bola basket adalah permainan beregu maka kerja sama regu dalam bermain sangat diperlukan untuk bisa bermain bola basket perlu dikuasai berbagai teknik dasar. Teknik dasar bola basket terdiri dari *dribble* (menggiring), *passing* (mengoper), dan *shooting* (menembak). Setelah mempelajari tentang *dribble* dan *passing*, maka, pada kesempatan ini saya sebagai peneliti ingin berbagi pengetahuan mengenai salah satu teknik dasar bola basket yaitu *shooting*. *Shooting* dalam bola basket adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Salah satu *shooting* dalam permainan bola basket adalah *free throw*. *Free throw* (tembakan bebas) adalah tembakan yang dihadiahkan pada seorang pemain untuk mendapatkan angka, akibat diganggu dengan kasar oleh pemain lawan dalam usaha tembakan lapangan. Tembakan bebas dilaksanakan di belakang garis tembakan bebas tanpa rintangan.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap atlet putra yang mengikuti latihan di klub Bangau di Palembang pada saat melakukan shooting free throw kebanyakan belum terlalu terarah dengan menggunakan teknik yang benar. Hal ini dapat dilihat melalui proses latihan. Teknik yang dilakukan atlet masih terdapat kesalahan. Atlet juga mengalami kesulitan dalam mengontrol dan mengarahkan bola basket ke ring. Padahal dalam proses latihan mereka telah diberikan contoh mengenai teknik dasar shooting saat latihan. *Shooting* merupakan salah satu teknik dalam permainan bola basket, maka perlu syarat tertentu sebagai modal dalam melakukan shooting diantaranya memiliki kondisi

fisik yang memadai berupa kekuatan dan ketepatan. Sebab, untuk melakukan *shooting* yang baik harus mempunyai keterampilan khusus misalnya ketepatan gerak lengan ketika mendorong bola, kekuatan otot lengan untuk tenaga, dorongan lengan agar bola menuju tepat ke arah ring.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas. Dalam penelitian ini faktor kondisi fisik yang akan dikaji adalah panjang lengan dan kekuatan otot lengan. panjang lengan dan kekuatan otot lengan merupakan faktor penting dalam melakukan *shooting free throw*. Sehubungan dengan uraian tersebut, Peneliti ingin melakukan penelitian apakah ada hubungan panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil *shooting free throw* pada atlet putra klub basket Bangau di Palembang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah pada atlet putra klub basket Bangau di Palembang antara lain :

1. Masih banyak atlet yang belum bisa melakukan teknik *shooting* dengan baik dan benar.
2. Kurangnya mental para atlet saat melakukan *shooting free throw*.
3. Kurang baiknya *shooting free throw* yang dilakukan atlet putra karena otot lengan mereka belum kuat dan belum terlatih dengan baik.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan, agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahannya dan menjadi lebih fokus. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada “ Hubungan panjang lengan dan

kekuatan otot lengan terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket pada atlet putra klub basket Bangau di Palembang”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan panjang lengan (X_1) dengan hasil *shooting free throw* (Y) pada atlet putra klub basket Bangau di Palembang ?
2. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan (X_2) dengan hasil *shooting free throw* (Y) pada atlet putra klub basket Bangau di Palembang ?
3. Apakah terdapat hubungan panjang lengan (X_1) dan kekuatan otot lengan (X_2) secara bersamaan dengan hasil *shooting free throw* (Y) pada atlet putra klub basket Bangau di Palembang ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket pada Atlet putra Klub basket Bangau di Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diperoleh diharapkan dapat berguna untuk:

1. Bagi atlet, agar dapat melakukan teknik shooting yang baik dan benar

2. Bagi pelatih, penelitian ini nantinya diharapkan akan memberikan informasi, sumbangan pemikiran untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga permainan bola basket.
3. Bagi klub, dapat dijadikan sebagai bahan acuan apabila melakukan penelitian sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang : Unsri Press.
- Amber, Vic. 2012. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung : Pionir Jaya
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta ; CV. Tambak Kusuma
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Unspres.
- Kelinhar. 2015. *Skripsi Hubungan Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Tangan dengan Hasil Shooting Bola Basket pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 19 Palembang*. Unsri.
- Kurdi, Fauziah Nuraini dan Sukirno. 2011. *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga*. Palembang : Unsri Press
- Pearce, Evelyn C. 2011. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Sudijono, Anas. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : Raja Gravindo Persada.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rinika Cipta.
- Sukirno. 2012. *Dasar - Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Unsri Press.
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: CV. Dramata Kreasi Media.
- Syaifuddin. 2006. *Anatomi Fisiologi*. Jakarta : EGC
- Syaifuddin. 2010. *Atlas Berwarna Tiga Bahasa Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta Selatan : Salemba Medica.
- Waluyo dan Sukirno. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang : Unsri Press
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket*. Jakarta : PT. Raja Gravindo Persada.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya