

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT
LENGAN TERHADAP KETERAMPILAN *LAY UP SHOOT*
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER MA. RIYADHUS SHOLIHIN**

SKRIPSI

Oleh:

Ommedi Saputra

06061181722042



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KETERAMPILAN *LAY UP SHOOT* DALAM
PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER M.A RIYADHUS SHOLIHIN**

SKRIPSI

Oleh:

Ommedi Saputra

Nomor Induk Mahasiswa 06061181722042

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd.
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing,



**Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004**



**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KETERAMPILAN *LAY UP SHOOT* DALAM
PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER M.A RIYADHUS SHOLIHIN**

SKRIPSI

Oleh

Ommedi Saputra

Nomor Induk Mahasiswa 06061281722032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd.
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing,



**Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004**

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KETERAMPILAN *LAY UP SHOOT* DALAM PERMAINAN
BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER MA. RIYADHUS
SHOLIHIN**

SKRIPSI

Oleh:
Ommedi Saputra
NIM 06061181722042

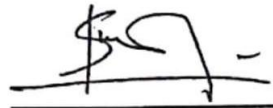
**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya**

Telah diujikan dan lulus:

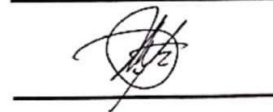
Hari : Rabu
Tanggal : 28 Desember 2022

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes



2. Anggota : Ahmad Richard Victorian, M.Pd



Indralaya, 28 Desember 2022
Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ommedi Saputra

NIM : 06061181722042

Program Studi: Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot* dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya

Yang membuat pernyataan,



Ommedi Saputra

NIM. 06061181722042

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia tak terhitung serta ridhonya, skripsi yang berjudul “Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot* dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin” bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S. Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam proses mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Syafaruddin, M. Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan segala bimbingan atas mewujudkan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Destriani, S. Pd, M.Pd. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini, penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Ir. H. AnnisSagaf, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya dan Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kemudahan dan pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih penulis juga mengucapkan kepada Ahmad Richard Victorian, S. Pd M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada peserta didik MA. Riyadhus Sholihin yang telah mendukung dan membantu penulis selama melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Akhir kata, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 2022

Penulis

Ommedi Saputra

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr, Wb

Bismillahirrahmaanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah, dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, serta para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Alhamdulillah, berkat izin dan ridhon-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot* dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin” penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya mahasiswa dan dunia olahraga.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Indralaya,

Penulis

Ommedi Saputra

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahrabbi'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, inginku ungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan dari Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan duka ku dalam menempuh perjuangan masa kampus. Limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tuaku, Bapak Helmi dan Ibu Rossanah yang sangat kusayangi, terimakasih untuk semua nasehat, semangat, pengorbanan dan doa serta kasih sayang yang telah engkau curahkan kepadaku.
- Kakakku Budi Putra Utama, Soni Iskandar, Adekku Aljariun Muamatun, Hidayah, Rahmat Jaka Sanjaya, dan Muhammad Hamdan saputra.
- Keluarga besarku Nenek, Mamang, Bibi, Sepupu dan yang lainnya.
- Bapak Dr. Syafaruddin, M.kes selaku pembimbing akademik dan Bapak Ahmad Richard Victorian, S.Pd., M.Pd. Selaku pembimbing dan penguji yang tidak pernah bosan-bosannya memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Hartati, bapak Sukirno, bapak Iyakrus, bapak Syamsuramel, bapak Waluyo, bapak Giartama, bapak Reza, bapak Yusfi, bapak Wahyu, bapak Risky, ibu Silvi, ibu Marsiyem, ibu Fauziah, ibu Destriani, ibu Destriana, dan admin penjaskes kak angga.
- Guru-guru MA. Riyadhus Sholihin.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMA Negeri Megang Sakti.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMP Negeri Megang Sakti.

- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SDN3 Negeri Megang Sakti.
- Anak-anak di ekstrakurikuler bola basket MA. Riyadhus Sholihin.
- Teman-teman seangkatan Penjaskes 2017.
- Kakak tingkat dan adik tingkat FKIP Penjaskes UNSRI.
- Ikatan Keluarga Mahasiswa Musi Rawas (IKAMURA).
- Patner yg membantu pengerjaan skripsi Dwi Kurniasih, Wenda Wulan Agustin dan Siti Kalimah.
- Serta tidak lupa untuk sahabat selama masa perkuliahan, Tarmono, Danang, Marsim, Risiko Saputra, Eva Safitri, Waskito, Panggih, Ghofur, Yansah, Risky, Endro, Putra, Reni Indri, Siti Nuraini, Indah, Yohana, Ari Wibowo, Lilo Legowo, Siska, Eka, Fitri, Dwi Marlia dan Sonia Ferdika.
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan, dan doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

MOTTO

“Janganlah pernah menyerah ketika kamu masih mampu berusaha lagi. Tidak ada kata berakhir sampai kamu berhenti mencoba”- Brian Dyson

“Jika tidak ada bahu untuk bersandar, selalu ada lantai untuk bersujud”

“Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah:16)

“Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?” (Q.S Ar Rahman:13).

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
HALAMAN TELAH DIUJIKAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	4
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	4
1.2.2 Rumusan Masalah.....	4
1.2.3 Batasan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Deskripsi Teori.....	6
2.1.1 Hakikat Bola Basket.....	6
2.1.2 Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i>	7

2.1.3 Sarana dan Prasaran Bola Basket	11
2.1.4 Keseimbangan.....	19
2.1.5 Kekuatan Otot Lengan	22
2.2 Kajian Penelitian Yang Relavan	26
2.3 Kerangka Berpikir	28
2.4 Hipotesis Penelitian.	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Jenis Penelitian	31
3.2 Rancangan Penelitian.....	31
3.3 Populasi dan Sampel.....	32
3.3.1 Populasi	32
3.3.2 Sampel.....	33
3.4 Tempat Penelitan	33
3.5 Definisi Oprasional	33
3.6 Instrumen Penelitian.	33
3.6.1 Tes Keseimbangan.....	33
3.6.2 Tes Otot Lengan.	34
3.6.3 Tes <i>Lay Up Shoot</i>	35
3.7 Teknik Pengumpulan Data.	37
3.8 Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBEHASAN	39
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
4.2 Karakteristik Sampel	39
4.3 Data Penelitian.....	39
4.3.1 Deskripsi Data Tes Keseimbangan.....	40
4.3.2 Deskripsi Data Tes Kekuatan Otot Lengan	42
4.3.3 Deskripsi Data Tes <i>Lay Up Shoot</i>	45
4.4 Hasil Uji Statistik Analisis Penelitian	47
4.5 Pembahasan	50

4.5.1 Pembahasan Hubungan Keseimbangan (X1) Terhadap Hasil <i>Lay Up Shoot</i> Pada Permainan Bola Basket	50
4.5.2 Pembahasan Hubungan Kekuatan Otot Lengan (X1) Terhadap Hasil <i>Lay Up Shoot</i> Pada Permainan Bola Basket	51
4.5.3 Pembahasan Hubungan Kekuatan Otot Lengan (X1) Dan Kekuatan Otot Lengan (X2) Terhadap Hasil <i>Lay Up Shoot</i> Pada Permainan Bola Basket.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Kesimpulan.	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Penilaian Tes Keseimbangan.....	34
Tabel 3.2 Norma Tes <i>Flexed-Arm Hang</i>	35
Tabel 3.3 Norma Penilaian Hasil Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i>	36
Tabel 3.4 Pedoman Interpretasi Koefesien	38
Tabel 4.1 Deskripsi Data Tes Keseimbangan Putri.	40
Tabel 4.2 Deskripsi Data Tes Keseimbangan Putra.....	41
Tabel 4.3 Deskripsi Data Tes Kekuatan Otot Lengan Putri.....	42
Tabel 4.4 Deskripsi Data Tes Kekuatan Otot Lengan Putra	44
Tabel 4.5 Deskripsi Data Tes <i>Lay Up Shoot</i> Putri.	45
Tabel 4.6 Deskripsi Data Tes <i>Lay Up Shoot</i> Putra	46
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola Basket.....	11
Gambar 2.2 Daerah Tembakan Untuk <i>Two Point</i> atau <i>Three Point</i>	14
Gambar 2.3 Petugas Meja	14
Gambar 2.4 Daerah Bersyarat.....	15
Gambar 2.5 Papan Pantul dan Ring	17
Gambar 2.6 Kerangka Berpikir Penelitian	29
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	31
Gambar 3.2 Tes Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i>	36
Gambar 4.1 Histogram Tes Keseimbangan Putra	41
Gambar 4.2 Histogram Tes Keseimbangan Putra	42
Gambar 4.3 Histogram Tes Kekuatan Otot Lengan Putri	43
Gambar 4.4 Histogram Tes Kekuatan Otot Lengan Putra	45
Gambar 4.5 Histogram Tes <i>Lay Up Shoot</i> Putri	46
Gambar 4.6 Histogram Tes <i>Lay Up Shoot</i> Putra.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Daftar Riwayat Hidup	58
Lampiran 1. Usul Judul Skripsi.....	59
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Proposal	60
Lampiran 3. Bukti Perbaikan Proposal	61
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Skripsi	62
Lampiran 5. SK Izin Penelitian	63
Lampiran 6. SK Pembimbing.....	66
Lampiran 7. Dokumentasi.....	68

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan keseimbangan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin. Sampel pada penelitian ini diambil keseluruhan atau *total sampling* yaitu 30 orang siswa. Tes keseimbangan menggunakan *tes strok stand*, untuk kekuatan otot lengan menggunakan *tes flexed-arm hang* dan untuk *lay up shoot* menggunakan tes kemampuan *lay up shoot*. Teknik analisis data diolah dengan persentase dan uji hipotesis menggunakan korelasi dengan bantuan komputer pada program excel dan SPSS 23. Berdasarkan analisis persentase data yang diperoleh yaitu untuk hasil keseimbangan diperoleh persentase 100% berjumlah 30 orang siswa memiliki rata-rata hasil keseimbangan dengan kategori kurang untuk putri dan kategori sedang untuk putra. Hasil kekuatan otot lengan memiliki rata-rata dengan kategori kurang sekali untuk putri dan kategori kurang sekali untuk putra. Sedangkan untuk hasil kemampuan *lay up shoot* memiliki rata-rata hasil dengan kategori kurang untuk putri dan kategori cukup untuk putra. Berarti ada kontribusi hubungan keseimbangan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *lay up shoot* pada permainan bola basket.

Kata Kunci: Keseimbangan, Kekuatan Otot Lengan, dan Keterampilan *Lay Up Shoot* pada Basket.

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between balance and arm muscle strength on lay-up shoot skills in basketball games for MA extracurricular students. Riyadus Sholihin. The sample in this study was taken as a whole or total sampling, namely 30 students. The balance test uses the stand stroke test, for arm muscle strength uses the flexed-arm hang test and for lay up shoots uses the lay up shoot ability test. The data analysis technique was processed with proportions and the hypothesis was tested using correlation with the help of a computer in the excel and SPSS 23 programs. Based on the analysis of the proportion of the data obtained, namely for the results of the balance, the proportion of 100% was obtained, totaling 30 students who had an average balance result in the less category for girls and medium category for boys. The results of arm muscle strength have an average category of less than once for women and very few categories for men. Whereas the results of the ability to lay up shoot have an average result with a less category for women and an adequate category for men. This means that there is a contribution to the relationship between balance and arm muscle strength on lay-up shoot skills in basketball games.

Keywords: *Balance, Arm Muscle Strength, and Lay Up Shoot Skills in Basketball.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola basket merupakan salah satu jenis permainan yang dilakukan oleh dua tim yang saling berhadapan. Setiap tim terdiri atas lima orang pemain dan 2 wasit yang mengatur jalannya pertandingan. Kelima orang pemain tersebut, mempunyai posisi dan tugas berbeda-beda. Permainan dilakukan di sebuah lapangan yang berbentuk persegi panjang berukuran Panjang 28 meter dan lebar 15 meter yang dapat diukur dari sisi dalam garis. Tujuan utama permainan bola basket adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang tim lawan dan berusaha mempertahankan keranjangnya agar tidak kemasukan bola. Terdapat beberapa posisi dalam permainan bola basket yaitu : 1) *Forward*, pemain yang bertugas memasukan bola kedalam ring lawan agar tercipta point sebanyak banyaknya, 2) *Defense*, pemain yang bertugas menjaga lawan agar lawan kesulitan memasukan bola kedalam ring sehingga susah untuk menciptakan point, 3) *Playmaker*, pemain yang bertugas mengatur jalannya strategi permainan dan menjadi kunci utama di sebuah tim. Permainan bola basket berkembang pesat di Indonesia, hal itu terbukti dengan banyaknya berdiri klub-klub atau kegiatan-kegiatan di lingkungan sekolah dan juga banyak kompetisi-kompetisi atau kejuaraan bola basket baik itu bersifat daerah, nasional dan internasional (Firmansyah dkk, 2019).

Menurut ahmadani (2017) perkembangan bola basket juga didukung oleh banyaknya *event-event* pertandingan yang diselenggarakan secara reguler pada tingkat-tingkat umur tertentu, mulai dari yang berskala kecil, seperti LIBALA untuk siswa SMP, HSBL dan DBL untuk pelajar SMA, LIBAMA untuk mahasiswa hingga kompetisi NBL (*National Basketball League*) yang berskala nasional. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial.

Kebutuhan akan komponen-komponen kondisi fisik bagi setiap cabang olahraga berbeda-beda sesuai dengan spesifik atau ciri khas cabang olahraga tertentu dan diarahkan kepada tuntutan bagi cabang olahraganya. Beberapa komponen-komponen kondisi fisik diantaranya : kekuatan, kelincahan, daya tahan, *power*, koordinasi gerakan, kelentukan, keseimbangan, maupun kondisi psikis seperti motivasi, mental, emosi dan lainnya. Kekuatan dan keseimbangan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan dalam permainan bola basket.

Keseimbangan (*balance*) adalah keahlian seseorang dalam mengontrol organ syaraf otot yang ada di dalam tubuhnya. Keseimbangan juga dapat diartikan sebagai keterampilan yang bisa digunakan untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Semua tembakan menggunakan mekanisme keseimbangan yang ada di dalam BEEF (*Balance, Eye, Elbow, Follow Through*). *Balance* (keseimbangan) merupakan gerakan yang selalu dimulai dari menekuk lutut serta mengatur tubuh dalam posisi seimbang (Cahya dkk., 2021).

Selain keseimbangan, kekuatan juga memiliki pengaruh yang cukup besar dalam permainan bola basket. Kekuatan merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik. Jadi meskipun banyak aktifitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan dan sebagainya, akan tetapi faktor tersebut tetap di kombinasikan dengan faktor kekuatan agar di peroleh hasil yang baik (Ramsi, 2015). Kekuatan adalah kemampuan kelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas. Daya penggerak setiap aktifitas fisik salah satunya adalah otot lengan. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot seseorang untuk mengatasi beban sewaktu bekerja (Wismiarti & Hermanzoni, 2020). Dengan kekuatan otot lengan yang optimal akan membuat keterampilan *lay up shoot* menjadi salah satu faktor penting dalam bola basket. *Lay up shoot* adalah salah satu gerakan menembak yang dipelajari dalam pembelajaran bola basket di sekolah. Gerakan *lay-up shoot* diawali dengan melangkah dilanjutkan dengan gerakan melompat

kemudian melayang dan diakhiri dengan memasukan bola kedalam keranjang (Kristalistiano, 2020).

Berdasarkan hasil pengamatan, observasi, dan wawancara dengan pelatih pada saat kegiatan ekstrakurikuler bola basket MA. Riyadhus Sholihin yang dilakukan pada tanggal 11 juli 2022 terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet bola basket MA. Riyadhus Sholihin di Kabupaten Musi Rawas yaitu realita yang terjadi dilapangan bahwa masih rendahnya kemampuan *lay-up shoot* yang dimiliki atlet, misalnya beberapa atlet belum banyak mengetahui hal apa saja yang dibutuhkan untuk memiliki tehnik dasar *lay-up shoot* dengan baik. Maka dari itu untuk mencapai target tersebut dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mengembangkan keterampilan *lay-up shoot* dengan cara memberikan pemahaman tentang hal yang dibutuhkan dengan baik. *Lay-up shoot* tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja namun ada banyak faktor seperti keseimbangan dan kekuatan otot lengan. Hal yang pertama dilakukan adalah mengukur sejauh mana siswa memiliki keseimbangan dan kekuatan otot lengan lalu menghubungkannya agar mengetahui apa saja yang dapat meningkatkan keterampilan atlet dalam melakukan *lay-up shoot* dengan baik. Namun dalam penelitian ini tidak membahas tentang bentuk-bentuk dari latihan dari 3 variabel tersebut dikarenakan penelitian ini bersifat korelasional yang hanya mengukur tingkat keseimbangan dan kekuatan otot lengan dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin.

Kemudian menghubungkannya dengan hasil *lay-up shoot* Oleh karena itu peneliti ingin mengangkat masalah tersebut dengan mengadakan penelitian secara mendalam tentang Keterampilan Pemain di ekstrakurikuler bola basket MA. Riyadhus Sholihin dalam melakukan *lay-up shoot* yang kemudian dikaitkan dengan faktor keseimbangan dan kekuatan otot lengan sehingga peneliti mendeskripsikan penelitian ini dengan judul “Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot* dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin”.

1.2. Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Belum diketahui apakah ada hubungan keseimbangan terhadap keterampilan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin.
2. Belum diketahui apakah ada hubungan kekuatan otot terhadap keterampilan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin.
3. Belum diketahui apakah ada hubungan keseimbangan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin.

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah yang telah disebutkan diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah ada hubungan keseimbangan terhadap keterampilan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin?
2. Apakah ada hubungan kekuatan otot terhadap keterampilan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin?
3. Apakah ada hubungan keseimbangan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin?

1.2.3 Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penulis membatasi masalah dalam penelitian adalah hubungan keseimbangan dan kekuatan otot lengan

terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan keseimbangan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian ini antara lain :

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penulis berharap adanya penelitian ini menambah keilmuan dan memperluas wawasan serta dapat dijadikan ilmu pengetahuan dalam kaitannya dengan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

2. Secara Praktis

a. Bagi penulis, penelitian ini sangat membantu untuk menjadikan bekal penulis untuk melanjutkan kejenjang pendidikan berikutnya, agar lebih baik serta dapat menambah wawasan keilmuan, pengalaman, dan pengetahuan khususnya dalam hubungan keseimbangan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin.

b. Bagi sekolah, penelitian ini dapat dijadikan sebuah bahan kajian, informasi dan pengetahuan kedepannya agar lebih memperhatikan serta mengevaluasi sehingga dapat ditingkatkan terkait manajemen kurikulum khususnya dalam *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin.

c. Bagi pihak lain, penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan penelitian, penambahan wawasan dan pengetahuan serta informasi dalam *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler MA. Riyadhus Sholihin.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Pranata, D. Y., & Munzir. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli di SMP Negeri 1 Setia Bakti. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa. Volume 1 Nomor 1, Hal 1-15.*
- Boccolini, G., Brazziti, A., Bonfanti, L., & Alberti, G. (2013). Using Balance Training To Improve The Performance Of Youth Basketball Players. *Sport Sci Health (2013) 9:37-42.*
- Burhanuddin, A. S. (2021). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Lay Up Shoot Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 11 Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Cahaya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi Dan Keseimbangan: Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Shooting Dalam Bolabasket. *Sriwijaya Journal Of Sport Volume 1, Nomor 1, 47-54.*
- Candra, O. (2019). Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket. Media Sahabat Cendekia.
- Destriani, Putra, M. D. A., & Afrizal. (2017). Korelasi Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Tungkai Terhadap Passing Atas Permainan Bola Voli. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan. Volume 6 No 2, Hal 134-140.*
- Edwards, T., Spiteri, T., Piggott, B., Bonhotal, J., Haff, G. G., & Joyce, C. (2018). Monitoring And Managing Fatigue In Basketball. *Sports , Volume 6 No 19. Hal 1-14.*
- Firmansyah, M., Syafaruddin, S., & Victorian, A. R. (2019). Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan. Volume 6 No 2, Hal 160-167.*
- Hakim, A. R. (2013). Pengaruh Usia dan Latihan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Tuna Grahita Kelas Bawah Mampu Didik Sekolah Luar Biasa. *Journal Of Physical Education And Sports, 2(1).*
- Handoyo, H., Rusmiati, P., & Chan, A. A. S. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Lay-Up Shoot Bola Basket melalui Penerapan Gaya Mengajar Latihan (Practice Style). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II. Hal 22-29.*
- HASBI, L. S. N. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Daya Ledak Tungkai dan Motivasi terhadap Kemampuan Lay Up Shoot pada Siswa SMA Negeri 12

Kota Makassar (Doctoral dissertation, Pascasarjana).

- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan. Volume 8 No 2, Hal 6-19.*
- Kamadi, L. (2019). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Hand Stand Dalam Senam Lantai. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation Volume 3 Nomor 1, Hal 63-69.,*
- Kemala, A. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Tolak Peluru (Gaya O'BRIEN) Pada Atlet Putera Usia Remaja DKI Jakarta. *Motion, Volume 8, No.2, Hal 132-139.*
- Kristalistianto. (2020). Pengaruh Motivasi Berprestasi, Power Tungkai, dan Kelincihan, Terhadap Keterampilan Lay-Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket. *JUDIKA (Jurnal Pendidikan UNSIKA). Volume 8 Nomor 2, Hal 173-190.*
- PANGESTU, N. B. Hubungan Antara Panjang Lengan, Kekuatan Otot Lengan, Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Bola Basket Siswa Kelas XI SMK Muhammadiyah 2 Kediri Tahun 2018.
- Pratama, O. S. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Lay-Up Shoot Bola Basket Pada Klub Exotic Kabupaten Bengkalis (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- PUTRA, W. T. (2019). Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru. *Society, Hal 1-49.*
- Rahmadani, A. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket. *Journal Sport Area. Volume 2 No 2, Hal 1-9.,*
- Ramsi, M. (2015). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Prestasi Smash Bola Voli. *E-Journal. Volume 03 Nomor 01 , 166 - 169.*
- Rasid, M. H. Bin. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas X-3 SMA Negeri 3 Siak Hulu. *Society, 1-56.*
- Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Patriot, Volume 3 Nomor 2, Hal 179-191.*

- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi Vol. 2 No. 3, Hal 27-33.*
- Shofia, A., Setiawan, D. P., Amin, N., Nilawati, I., &Fadly, S. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kekuatan Otot Lengan Atlet Bola Basket. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal), 1(1), 1-5.*
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan:(Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D).* Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Alfabeta Bandung.
- Sukirno, & Kurniawan, M. R. (2017). Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Free Throw Pada Atlet Putra Klub Basket “Bangau” Palembang. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Volume 16 No 1, Hal 50-57.*
- Surimeirian, M. A. R., & Nova, A. (2020). Pengembangan Variasi Latihan Lay Up Shoot Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket. *Jurnal Performa Olahraga Journal Homepage :Volume 20 Nomor 20, Hlm 1-10.*
- Susanto, W. (2019). Analisis Shooting Free Throw Elena Delle Donne MVP (Most Valuable Player) Final WNBA 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 09. No. 01, Hal 169 - 174.*
- Victorian, A. R., & Sari, N. (2019). Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Kemampuan Lemparan Over Head Pass Dalam Permainan Bola Basket. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan. Volume 8 No 1, Hal 38-43.*
- Wisniarti, & Hermanzoni. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 2, Hal 654-668.*