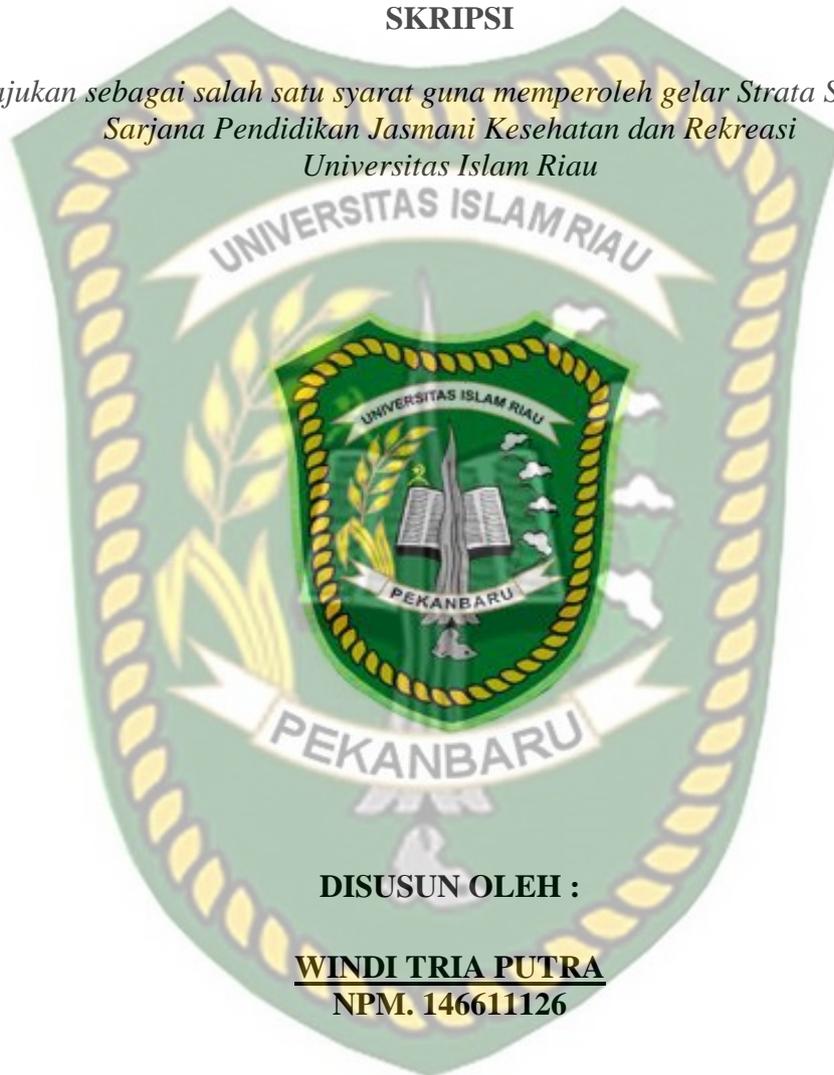


**KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *LAY-UP*
SHOOT BOLABASKET SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
MAN 1 PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



DISUSUN OLEH :

WINDI TRIA PUTRA
NPM. 146611126

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *LAY-UP*
SHOOT BOLABASKET SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
MAN 1 PEKANBARU

Dipersiapkan oleh :

Nama : Windi Tria Putra
NPM : 146611126
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605


Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Skrripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan I FKIP UIR


Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si

NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Windi Tria Putra
NPM : 146611126
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Kontribusi *Power* Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Lay-Up Shoot* Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru

Disetujui Oleh :

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

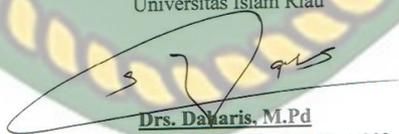
Pembimbing Pendamping


Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605


Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Windi Tria Putra
NPM : 146611126
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Kontribusi *Power* Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Lay-Up Shoot* Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

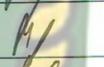
Pembimbing Pendamping

Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Windi Tria Putra
 NPM : 146611126
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Pembimbing Utama : Drs. Muspita, M.Pd
 Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Lay-Up Shoot* Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
05-02-2018	Acc pengajuan judul penelitian	
02-09-2018	Perbaiki latar belakang, dan undang-undang dikomentari	
12-09-2018	Perbaiki gambar	
27-09-2018	Perbaiki defenisi operasional dan instrumen tes	
10-10-2018	Perbaiki teknik pengumpulan data	
28-11-2018	Ujian proposal	
27-02-2019	Perbaiki pembahasan dan saran	
11-03-2019	Acc skripsi untuk diuji	

Pekanbaru, Maret 2019
 Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Annah, S.Pd., M.Si
 NIP. 19701007 199803 2 002

ABSTRAK

Windi Tria Putra, 2019. Kontribusi *Power* Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Lay-Up Shoot* Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru.

Permasalahan pada penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *lay-up shoot* yang masih kaku karena kurang optimalnya koordinasi mata dan tangan sehingga bola tidak masuk ke dalam jaring. Gerakan siswa tidak dinamis dan seringkali siswa terlihat ragu sewaktu akan melakukan *lay up shoot*, ini disebabkan masih kurangnya penguasaan teknik dasar *lay-up shoot*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *lay-up shoot* bolabasket siswa putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru yang berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sehingga jumlah sampel pada penelitian ini ada 14 orang siswa. Instrumen tes yang digunakan adalah tes *overhead medicine ball throw* dan tes *lay-up shoot* bolabasket. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji r. Berdasarkan hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *lay-up shoot* bolabasket siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru sebesar 35,64% dengan nilai $r_{hitung} = 0,597 > r_{tabel} = 0,532..$

Kata kunci: *Power* Otot Lengan Kemampuan *Lay-Up Shoot* Bolabasket

ABSTRACT

Windi Tria Putra, 2019. Contributions of Arm Muscle Power to Lay-Up Ability on Extracurricular Student MAN 1 Pekanbaru.

The problem in this study is the ability of students to do shoot lay-up movements that are still stiff because of lack of optimal eye and hand coordination so that the ball does not enter the net. Student movement is not dynamic and often students seem hesitant when going to do shoot lay-ups, this is due to the lack of mastery of basic shoot lay-up techniques. The purpose of this study was to determine the contribution of arm muscle power to the ability of male students to lay-up ability on extracurricular student MAN 1 Pekanbaru. This type of research is correlation. The population in this study were male students of on Extracurricular Student MAN 1 Pekanbaru, amounting to 14 people. The sampling technique used was total sampling so that the number of samples in this study were 14 students. The test instrument used is the overhead medicine ball throw test and the lay up test. The data analysis technique used is the r test. Based on the results of the above analysis it can be concluded that there is a contribution of arm muscle power to the lay-up ability on Extracurricular Student MAN 1 Pekanbaru by 35.64% with a calculated value = $0.597 > r_{table} = 0.532$.

Keywords: *Power Muscle Arm Ability Lay-Up*

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Windi Tria Putra
 NPM : 146611126
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Pembimbing Pendamping : Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Lay-Up Shoot* Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
05-02-2018	Acc pengajuan judul penelitian	
14-08-2018	Perbaiki latar belakang, perbaiki identifikasi masalah	
16-09-2018	Perbaiki penulisan dan ulas	
23-09-2018	Perbaiki kerangka pemikiran	
04-10-2018	Perbaiki teknik pengumpulan data	
28-11-2018	Ujian proposal	
26-02-2019	Perbaiki cover, perbaiki penulisan	
27-02-2019	Acc skripsi untuk diuji	

Pekanbaru, Maret 2019
 Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
 NIP. 19701007 199803 2 002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

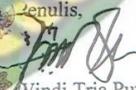
Nama : Windi Tria Putra
NPM : 146611126
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi *Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot* Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Maret 2019

Penulis,

Windi Tria Putra
NPM. 146611126



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “**Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru**”. Penulisan Proposal ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu:

1. Bapak selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Bapak Drs. Daharis, M.Pd, selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Drs. Muspita, M.Pd selaku pembimbing Utama yang telah menuangkan waktu dan tempat untuk memberikan arahan dan masukan demi menyempurnakan skripsi ini.

4. Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing Pendamping yang telah menuangkan waktu dan tempat untuk memberikan arahan dan masukan demi menyempurnakan skripsi ini.
5. Dosen staf pengajar pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan masukan dan arahan demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Kedua orang tua tercinta Afrizal dan Gusmailinda Elfira, yang telah banyak memberikan dukungan baik secara material maupun spritual dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada pihak - pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, Maret 2019
Penulis

Windi Tria Putra
NPM : 146611126

DAFTAR ISI

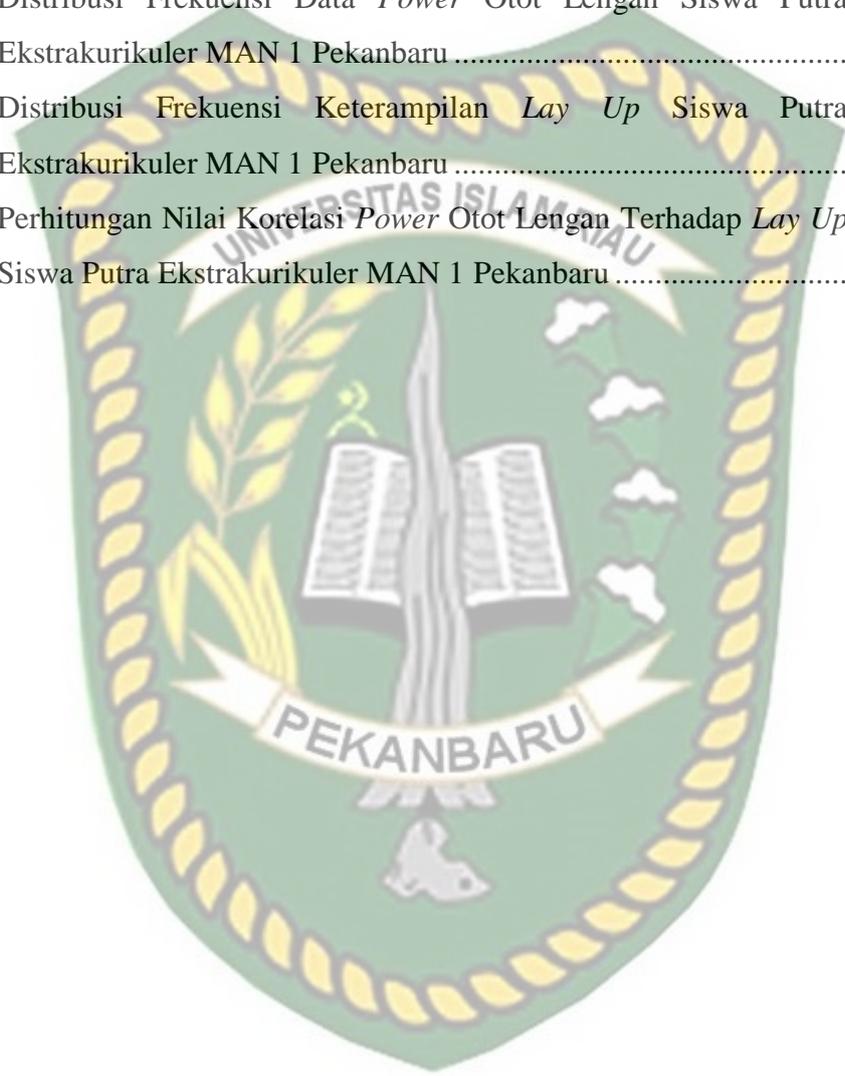
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II Kajian Teori	5
A. Landasan Teori.....	5
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan.....	5
a. Pengertian <i>Power</i>	5
b. Batasan Otot Lengan.....	8
c. Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Lengan.....	9
2. Hakikat <i>Lay Up Shoot</i> Bolabasket.....	10
a. Pengertian <i>Lay Up Shoot</i> Bola Basket.....	10
b. Teknik Dasar <i>Lay-Up Shoot</i>	11
c. Kesalahan-Kesalahan Saat Melakuakn Teknik Dasar <i>Lay-Up Shoot</i>	14
B. Kerangka Pemikiran.....	14
C. Hipotesis Penelitian.....	15

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	16
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Populasi dan Sampel	16
C. Defenisi Oprasional.....	16
D. Pengembangan Instrumen	17
E. Teknik Pengumpulan Data.....	19
F. Teknik Analisa Data.....	20
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	22
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	22
B. Analisa Data.....	25
C. Pembahasan.....	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	30
A. Kesimpulan	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA.....	31



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data <i>Power</i> Otot Lengan Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru	23
2. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Lay Up</i> Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru	24
3. Perhitungan Nilai Korelasi <i>Power</i> Otot Lengan Terhadap <i>Lay Up</i> Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru	26

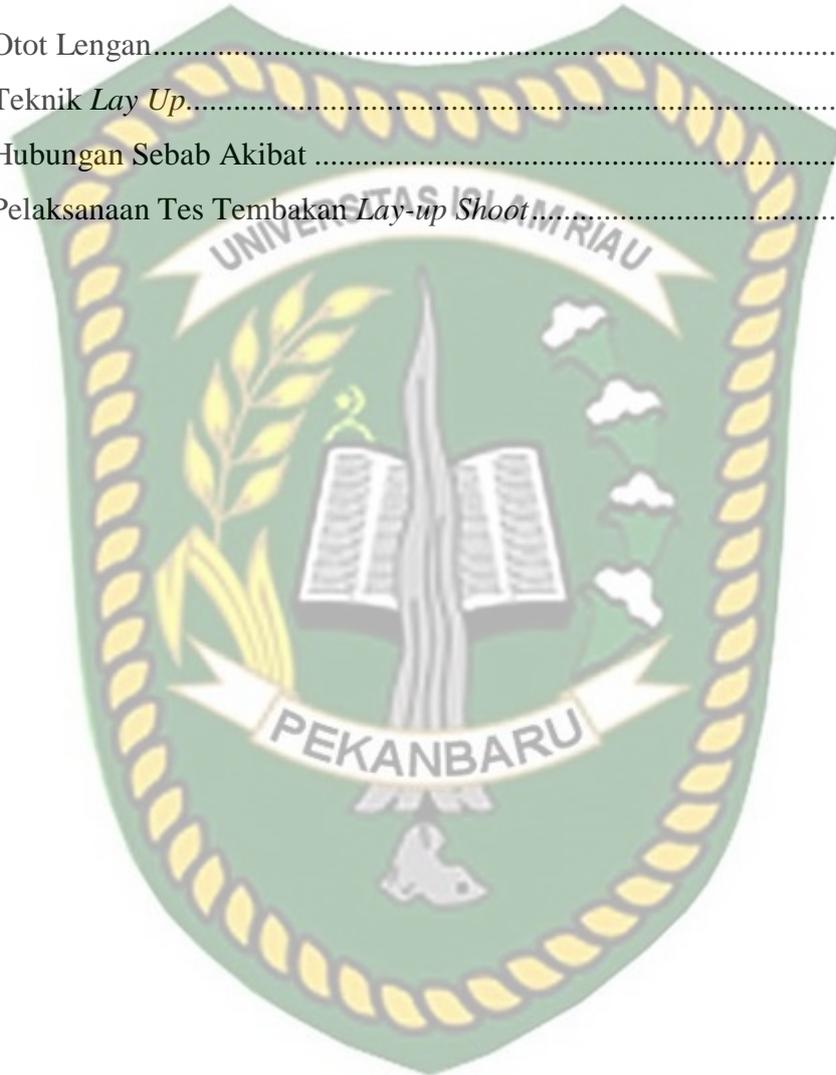


Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Otot Lengan.....	9
2. Teknik <i>Lay Up</i>	13
3. Hubungan Sebab Akibat	16
4. Pelaksanaan Tes Tembakan <i>Lay-up Shoot</i>	19



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Diagram Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru.....	23
2. Diagram Hasil Tes <i>Lay Up</i> Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru.....	25



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru	33
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru	34
3. Data Hasil Tes Kemampuan <i>Lay-Up</i> Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru	35
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi <i>Lay Up Shoot</i> Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru n	36
5. Tabel Persiapan Perhitungan Nilai Korelasi <i>Product Moment</i>	37
6. Menghitung r_{hitung} dan Nilai Kontribusi	38
7. Uji T	39
8. Nilai-Nilai $r_{Product Moment}$ (R_{tabel})	40
9. T_{tabel}	41
10. Dokumentasi Penelitian	42

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga adalah kegiatan yang bertujuan untuk mendukung daya tahan fisik seseorang. Selain itu, kegiatan olahraga juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Untuk itu, diperlukan adanya pembinaan dibidang olahraga agar terbentuk masyarakat yang sehat jasmaninya dan pembinaan dibidang olahraga ini diharapkan mampu membawa prestasi dalam berbagai cabang olahraga untuk mengharumkan nama Indonesia.

Penjasorkes merupakan bagian terpenting dalam dunia pendidikan karena memiliki tujuan tidak hanya untuk menumbuh kembangkan aspek kebugaran jasmani, tetapi juga keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup yang sehat serta pengenalan lingkungan yang bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan .

Sebagaimana yang tertuang dalam UU. olahraga pada pasal 25 ayat 4 yaitu Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dilihat bahwa adanya pembinaan olahraga pendidikan dilakukan dengan memperhatikan minat dan bakat siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler. Sarana untuk menyalurkan bakat dan minat

siswa dalam bidang pendidikan dapat dilakukan melalui jalur instrakulikuler atau dalam jam pelajaran pendidikan jasmani atau dapat juga dilakukan di jalur ekstrakulikuler yaitu diluar jam pelajaran sebagai langkah pematapan pada bidang olahraga yang digelutinya.

Kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat ditempuh untuk mengembangkan sistem motorik anak, yang dimulai dari usia dini yaitu pada umur anak masih menjadi siswa di sekolah. Diantara bermacam-macam cabang olahraga yang di ajarkan di Sekolah antara lain adalah permainan bola basket.

Bola basket adalah olahraga yang dilakukan oleh 6 orang pada tiap timnya, dimana antar tim akan berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan guna mendapatkan point sebanyak-banyaknya. Tujuan olahraga bola basket adalah mencetak skor dengan cara melempar bola ke dalam “keranjang” lawan. Salah satu teknik dasar yang berpengaruh untuk mencetak skor adalah teknik dasar memasukkan bola dengan cara *lay-up shoot*, *lay-up shoot* merupakan gerakan dengan irama langkah kaki yaitu kaki kiri dan kanan meloncat atau sebaliknya dan pada saat *lay-up* bola diangkat lurus ke atas, setelah sampai titik tertinggi lepaskan bola dengan bantuan lucutan pergelangan tangan. Keberhasilan dalam melakukan *lay-up shoot* masih membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut.

Berdasarkan observasi di lapangan penulis menemukan beberapa permasalahan yaitu ketika melakukan *lay-up* khususnya pada siswa putra ekstrakulikuler MAN 1 Pekanbaru, yaitu kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *lay-up shoot* yang masih kaku karena kurang optimalnya koordinasi mata

dan tangan sehingga bola tidak masuk ke dalam jaring. Gerakan siswa tidak dinamis dan seringkali siswa terlihat ragu sewaktu akan melakukan *lay up shoot*, ini disebabkan masih kurangnya penguasaan teknik dasar *lay-up shoot*.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis tertarik mengangkat permasalahan tersebut menjadi sebuah penelitian dengan judul: Kontribusi *Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru*.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *lay-up shoot* yang masih kaku.
2. Gerakan siswa tidak dinamis dan seringkali siswa terlihat ragu sewaktu akan melakukan *lay up shoot*.
3. Kurangnya koordinasi mata dan tangan saat melakukan *lay-up shoot* sehingga bola tidak masuk ke dalam jaring.
4. Penguasaan teknik *lay up shoot* masih kurang maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian adalah kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *lay-up shoot* bolabasket siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *lay-up shoot* bolabasket siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru.?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalahnya maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *lay-up shoot* bolabasket siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan:

1. Penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan pada Universitas Islam Riau.
2. Sebagai bahan informasi unuk guru dalam meningkatkan kemampuan *lay-up shoot* bolabasket siswa ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru.
3. Perpustakakaan sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan.
4. Peneliti lain, memberikan motivasi untuk mengembangkan hasil penelitian lain.
5. Peneliti dapat memperkaya ilmu pengetahuan tentang cara meningkatkan keterampilan bermain bola basket.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat *Power* Otot Lengan

a. Pengertian *Power*

Sewaktu berolahraga, seseorang harus memiliki unsur fisik yang baik guna mewujudkan tujuan dari teknik yang dilakukan, unsur tersebut bisa berupa daya ledak otot lengan. Dalam permainan bolabasket, ketika seorang pemain akan melakukan *lay up* maka diperlukan daya ledak otot lengan yang baik, sebab *lay up* merupakan kunci utama dan sasaran akhir yang dapat menentukan keberhasilan dalam permainan bolabasket.

Power yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot lengan yang merupakan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot lengan dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. Sebagaimana menurut Harsono (2001:24) mengatakan bahwa *power* (daya ledak) adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. Daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa dalam daya ledak terdiri dari perpaduan unsur kecepatan dan kekuatan, daya ledak memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan secara tiba-tiba dengan cepat, salah satunya dalam melakukan olahraga bolabasket daya ledak otot lengan yang cepat dan *explosive* sangat dibutuhkan sewaktu melakukan *lay up* yang cepat dan tepat.

Menurut Bafirman (2008:82) mengatakan bahwa daya ledak merupakan salah satu komponen biometrik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan lain sebagainya.

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat diketahui bahwa *power* (daya ledak) merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga. *Power* otot lengan memiliki peranan penting dalam keberhasilan melakukan teknik *lay up* karena *power* otot lengan membantu dalam memberikan dorongan bola ke arah ring basket.

Sedangkan Ismaryati (2008:59) mengatakan *power* yaitu *power siklis* dan *asiklis*, pembedaan jenis ini dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atau keterampilan gerak. Dalam kegiatan olahraga *power* tersebut dapat dikenali dari perannya pada suatu cabang olahraga. Cabang-cabang olahraga yang lebih dominan *power siklisnya* adalah melempar, menolak dan melompat pada atletik, unsur-unsur gerakan senam, beladiri, loncat indah dan sejenis lebih dominan *power siklisnya*.

Keberhasilan dalam melakukan tembakan selain dipengaruhi oleh faktor penguasaan teknik juga dipengaruhi oleh faktor fisik yang prima terutama *power* karena menembak merupakan sinkronisasi antara beberapa anggota tubuh diantaranya adalah bahu, siku, pergelangan tangan, dan jari tangan, untuk dapat menggerakkan bagian tubuh tersebut dibutuhkan *power*. Kutipan diatas menyebutkan bahwa *power* terbagi menjadi dua yakni *power*

siklis dan asiklis. Perbedaannya dapat dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atau keterampilan gerak.

Kemudian menurut Irawadi (2011:96) mengartikan daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi. Wujud nyata dari daya ledak otot tergambar dalam kemampuan seseorang seperti, kekuatan atau ketinggian lompatan, kekuatan tendangan, kekuatan lemparan, kekuatan dorongan, dan kekuatan tendangan.

Kutipan di atas mengartikan *power* sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh. *Power* berguna untuk menghasilkan gerakan yang tiba-tiba dan gerakan yang eksplosif, sehingga menimbulkan daya yang kuat sehingga akan berguna saat melakukan *lay up shoot* bolabasket.

Menurut Mylsidayu (2015:136) *power* (daya ledak otot) dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Metode latihan *power* sebenarnya hampir sama dengan latihan kekuatan tetapi yang membedakan adalah irama gerakannya.

Untuk latihan kekuatan iramanya lambat, sedangkan *power* iramanya cepat mendadak (*eksplosive*) yang artinya membutuhkan kekuatan dan kecepatan pada saat pelaksanaan latihannya.

Dari pemaparan yang diberikan oleh para ahli tersebut maka dapat dikatakan bahwa daya ledak atau *power* adalah kemampuan seseorang dalam mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk menghasilkan tenaga yang sebesar-besarnya.

b. Batasan Otot Lengan

Tubuh kita dibaluti oleh suatu jaringan yang membungkus rangka tulang, jaringan tersebut dapat disebut dengan otot, yang berguna sebagai alat untuk menggerakkan rangka tubuh maupun organ di dalam tubuh . Sedangkan lengan adalah alat gerak tubuh bagian atas, otot lengan merupakan jaringan kenyal yang ada pada lengan atas maupun lengan bagian bawah atau dapat dikatakan daging pada bagian lengan keseluruhan.

Otot adalah sebuah jaringan konektif dalam tubuh yang tugas utamanya kontraksi. Kontraksi otot digunakan untuk memindahkan bagian-bagian tubuh & substansi dalam tubuh. Giriwijoyo (2012:193) menyebutkan bahwa memahami fungsi otot adalah memahami dinamika perubahan *intraselular* otot. Oleh karena itu perlu lebih dahulu dibahas anatomi dan fisiologi *molecular* otot, agar perubahan - perubahan yang terjadi di dalam sel - sel otot yang menjalani pelatihan dapat lebih mudah dipahami.

Kemudian Giriwijoyo (2012:193) menjelaskan bahwa secara mikroskopis otot rangka terdiri dari satuan - satuan serabut otot. Satu serabut otot, adalah satu sel otot, panjangnya dapat beberapa cm. Satu sel otot mempunyai banyak inti sel yang biasanya terletak dibagian periferi dekat kepada membran sel. Otot lengan adalah alat gerak aktif, karena otot dapat menggerakkan bagian - bagian tubuh yang lain.



Gambar 1. Otot Lengan (Syaifuddin, 2009:108)

c. Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Lengan

Daya ledak yang baik harus didukung oleh keadaan otot yang bagus yang berguna untuk menghasilkan gerakan yang cepat dan kuat atau secara tiba-tiba dalam melakukan suatu gerakan yang dinamis namun cepat, dengan daya ledak yang maksimal, gerakan yang dilakukan tersebut dapat dilaksanakan tanpa menyebabkan cedera pada orang yang melakukannya.

Menurut Bafirman (2008:82) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi yaitu:

1. Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Faktor fisiologis yang

mempengaruhi kekuatan otot adalah usia, jenis kelamin, dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis sebatut otot, luas otot rangka, sistem metabolisme energi, sudut sendi, dan aspek psikologis.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia, dan jenis kelamin.

2. Hakikat *Lay Up* Bolabasket

a. Pengertian Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan dari permainan bola basket ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam ring lawan dengan menggunakan teknik menembak yang benar sesuai peraturan.

Menurut Susanto (2016:42) permainan bola basket merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola kedalam keranjang lawan. Permainan ini juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* sambil meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi,

terobosan yang fantastic, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya poin-poin indah dari regu yang bertanding.

Menurut Wiriadinata (2013:8) olahraga permainan bolabasket adalah permainan sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna yang juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerjasama tim. Maka diperlukan suatu latihan yang rutin, disiplin, kemauan yang kuat, teknik latihan yang tepat untuk mewujudkan kemampuan tersebut.

Disamping itu Wissel (2000:1) menjelaskan bahwa bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bola basket adalah olahraga anak mudadengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat, termasuk yang duduk dikursi roda.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan olahraga adalah permainan yang dimainkan untuk semua orang, permainan bola basket merupakan permainan yang beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari lima orang yang bertanding untuk memasukkan bola ke ring lawan.

Menurut Oliver (2004:vi) bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Pengemarnya berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *drible*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Dari teori di atas dijelaskan bahwa olahraga basket sangat populer di dunia dan penggemarnya berasal dari segala usia, teknik-teknik yang digunakan dalam bermain bola basket seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Adapun teknik dasar permainan bola basket menurut Aji (2016:56)

1. Teknik menggiring bola
Teknik *dribbling* adalah teknik membawa bola untuk menghindari lawan agar bisa mencetak poin.
2. Teknik mengoper
Teknik *passing* adalah gerakan melempar bola ke teman satu rimnya dengan menggunakan satu atau dua tangan.
3. Teknik *pivot*
Teknik *pivot* merupakan gerakan berputar ke segala arah dengan bertumpu pada saat pemain tersebut menguasai bola, sedangkan kaki yang dipindahkan dapat melewati depan atau belakang.
4. Teknik menembak
Dalam melakukan permainan bola basket, teknik ini harus dikuasai. Dengan melakukan *shooting* yang tepat maka tim kamu akan mendapatkan poin.
5. Teknik *rebound*
Teknik ini juga berpengaruh dalam permainan bola basket. Teknik rebound adalah teknik menggagalkan lawan yang ingin memasukkan bola ke ring.

b. Teknik Dasar *Lay-Up Shoot*

Menurut Amber (2016:33) *lay up shoot* merupakan tembakan yang paling aman dan efektif kalau pemain yang memegang bola tadi tidak dibayangi lawan. Kalau kemampuan mengontrol bola dan melakukan berbagai gerakan berpindah tempat sudah dipelajari secara mendekati, dengan melakukan berbagai latihan *dribbling* dan mengoperkan bola, gerakan *lay up* yang baik sudah bisa diatasi.

Pada saat melakukan gerakan *layup shoot* ini, posisi bola tetap berada di depan dada dan tidak bergerak dari ke kiri maupun ke kanan. Hal ini bertujuan

untuk menjaga keseimbangan para pemain pemula dan mempermudah mereka dalam melakukan tembakan kearah ring basket.

Menurut Oliver (2004:14-15) Untuk melakukan *lay up* dengan tangan kanan, posisi kan tubuh dengan jarak satu langkah dari ring basket disisi kanan ring basket. Posisikan lengan kanan mu tinggi-tinggi dan tekuklah lengan yang akan kamu pakai untuk menembak sambai membentuk sudut 90 derajat sehingga lengan tersebut membentuk huruf L. Posisikan bola pada jarak telapak jari-jari untuk menopang bola, dan lengan serta siku yang tidak melakukan tembakan melindungi dari pemain bertahan yang menghalangi tembakan. Melangkahlah maju kearah ring basket dengan menggunakan kaki kiri, kemudian lompatlah dengan tumpuan kaki kiri. Ketika melompat dengan tumpuan kaki kiri, julurkanlah lengan kanan mu kearah titik sasaran pada papan. Lepaskan bola dari tangan kanan mu dengan lembut kearah titik sasaran sehingga bola tidak terlalu kuat memantul dari papan. Pertahankan kontak mata dengan titik sasaran sampai bola benar-benar telah menyentuh papan dan masuk ring basket. Untuk *lay up* dari sisi kiri ring basket (menembaklah dengan tangan kiri, melemparlah dengan tumpuan kaki kanan).

Kemudian menurut Oliver (2004:17-18) *Lay up* membelakangi ring basket. *Lay up* membelakangi ring basket adalah sebuah tembakan dalam yang lazim digunakan ketika seorang pemain penyerang berada dibawah ring basket untuk melakukan *lay up* biasa. *Lay up* membelakangi ring basket juga lazim digunakan ketika seorang pemain penyerang melakukan *dribble-drive* kearah ring basket dan ingin menggunakan ring basket sebagai tameng dari seorang pemain

bertahan yang menghalanginya. Teknik untuk melakukan *lay up* membelakangi ring basket ini serupa dengan teknik untuk *lay up* biasa. Perbedaan utamanya adalah penembak menggunakan arah membelakangi papan dan mungkin tidak memiliki pandangan yang baik untuk titik target dibandingkan dengan *lay up* biasa.

Untuk *lay up* membelakangi ring basket dengan tangan kanan mu. Ambilah langkah dengan kaki kiri dan melompatlah dengan kaki kiri saat kamu bergerak dibawah ring basket. Julurkan lengan kananmu kesisi lain ring basket ketika kamu mulai melompat kearah ring basket. Ketika tubuhmu bergerak kesisi lain ring basket, peganglah bola dengan lembut dan gunakan lecutan pergelangan untuk melentingkan bola dari tangan ke perkiraan arah titik sasaran dipapan. Lakukanlah dengan lembut sehingga bola tidak terlalu kuat memantul dari papan. Berusahalah mempertahankan kontak mata dengan papan sampai tembakan tersebut benar-benar terlepas dan bola masuk kering basker. Gunakanlah tangan yang tidak melakukan tembakan untuk menopong bola dan lengan serta siku yang tidak melakukan tembakan untuk melindungi pemain bertahan. Ring juga akan berfungsi sebagai tameng dari seorang pemain bertahan yang mampu memblok tembakan. *Lay up* membelakangi ring basket yang berhasil dilakukan akan sangat mengesankan karena untuk berhasil melakukannya dibutuhkan penguasaan bola pengendalian tubuh yang baik.



Gambar 2. Teknik *Lay Up*
(Oliver, 2004:14)

B. Kerangka pemikiran

Lay up shoot merupakan teknik yang sering digunakan ketika seorang pemain penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump-stop*, setelah melakukan *dribble drive* ke arah ring basket. Teknik ini merupakan teknik yang penting digunakan untuk menghasilkan tujuan permainan yakni memasukkan bola sebanyak-banyaknya untuk mendapatkan poin.

Saat melakukan *lay up shoot*, dibutuhkan *power* otot lengan yang maksimal, *power* otot lengan yang baik sangat diperlukan untuk menghasilkan *lay up* bolabasket yang tepat dan terarah. Karena dengan *power* otot lengan siswa dapat menolak bola basket hingga dapat masuk ke keranjang basket, tanpa *power*

otot lengan siswa tidak dapat menolak bola dengan baik ke arah keranjang basket. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin baik *power* otot lengan siswa maka hasil *lay up shoot* bolabasketnya juga akan semakin baik

C. Hipotesis penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas, maka sapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *lay-up shoot* bolabasket siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah korelasi. Menurut Sugiyono (2010:7) Korelasi merupakan suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel - variabel ini (Arikunto, 2006:273).



Gambar 3. Hubungan Sebab Akibat (Arikunto, 2006:273)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam peneliti ini adalah siswa ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru yang berjumlah yang berjumlah 14 orang.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2006:131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*

yaitu seluruh populasi dijadikan sampel sehingga jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 14 orang siswa.

C. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan pengesahan istilah-istilah sebagai berikut:

1. *Power* otot lengan dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang kontraksi otot lengan dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak.
2. *Lay up shoot* bolabasket adalah memasukkan bola ke dalam keranjang basket lawan dengan cara mendorong bola sebelah tangan dengan posisi badan sedikit diputar untuk mengecoh lawan.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data. Dalam penelitian ini ada dua variabel yang diteliti, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan atau mempengaruhi factor-faktor yang diukur yaitu *power* otot lengan. Variabel terikatnya adalah kemampuan *lay up shoot* bolabasket.

Tes dan pengukuran merupakan suatu cara yang dilakukan untuk mengukur *power* otot lengan dan *lay up shoot*.

1. **Tes *Power* Otot Lengan: *Overhead Medicine Ball Throw* (Widiastuti, 2011:109):**

Tujuan : tes ini mengukur daya ledak otot lengan atas

Peralatan yang dibutuhkan : 2 – 5 Kg bola *medicine*, meteran, lantai yang rata.

Prosedur Pelaksanaan:

1. Subjek berdiri di sebuah garis dengan sisi kaki sejajar dengan sisi kaki yang lainnya.
2. Berada di atas garis *start* dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, serta menghadap arah mana bola harus dilempar.
3. Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala. Tindakan melempar mirip dengan yang digunakan untuk bola *throw in* pada permainan bola basket dan sepakbola.
4. Subjek melakukan lemparan melalui atas kepala sejauh mungkin.
5. Pelaksanaan dilakukan sebanyak 3 kali percobaan

Skor:

Jarak di catat dari garis *start* sampai dengan bola jatuh, dari 3 kali percobaan lemparan terjauh yang di ambil.

2. Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *lay up shoot*. (Sodikun: 1992:125).

Tes Tembakan *Lay Up Shoot*

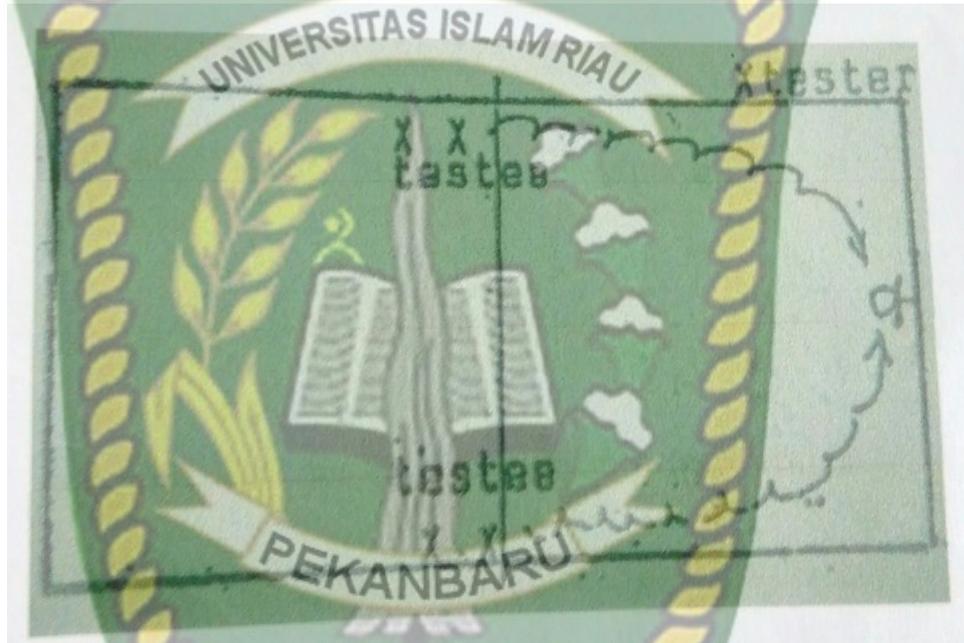
Tujuan : Mengukur keterampilan tembakan *lay up shoot*.

Peralatan : Seperangkat papan basket, lapangan bolabasket.

Peralatan : Testee berada di tengah lapangan, samping kiri atau kanan sambil memegang bola. Menggiring bola sendiri maju ke basket dan melakukan tembakan *lay up shoot*.

Skor : Tembakan yang syah masuk adalah *lay up shoot*nya betul dan bola masuk ke ring basket. Percobaan dilakukan 8 kali. Skor test adalah dihitung semua bola yang syah masuk.

Penelitian :Makin banyak skor tes yang diperoleh makin baik.



Gambar 4. Pelaksanaan Tes Tembakan *Lay-up Shoot*
(Sodikun, 1992:125)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran. Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya, langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah melakukan pengamatan langsung ke lapangan tempat penelitian untuk mendapatkan informasi atau data yang diperlukan pada penelitian ini.

2. Kepustakaan

Perpustakaan untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori-teori yang dipergunakan pada penelitian ini.

3. Tes dan Pengukuran

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adalah tes *power* otot lengan dan tes *lay-up shoot*.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis korelasi dengan menggunakan adalah korelasi *Product moment* yang dikemukakan oleh Pearson dalam Riduwan (2005:138).

$$\text{Rumus Pearson: } r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y_1^2 - (\sum Y_1)^2\}}}$$

keterangan:

r_{xy} = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment

n = Sampel

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

Pada langkah terakhir pengolahan data adalah menguji keberartian koefisien korelasi (tingkat signifikansi) dengan menggunakan rumus:

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

Keterangan:

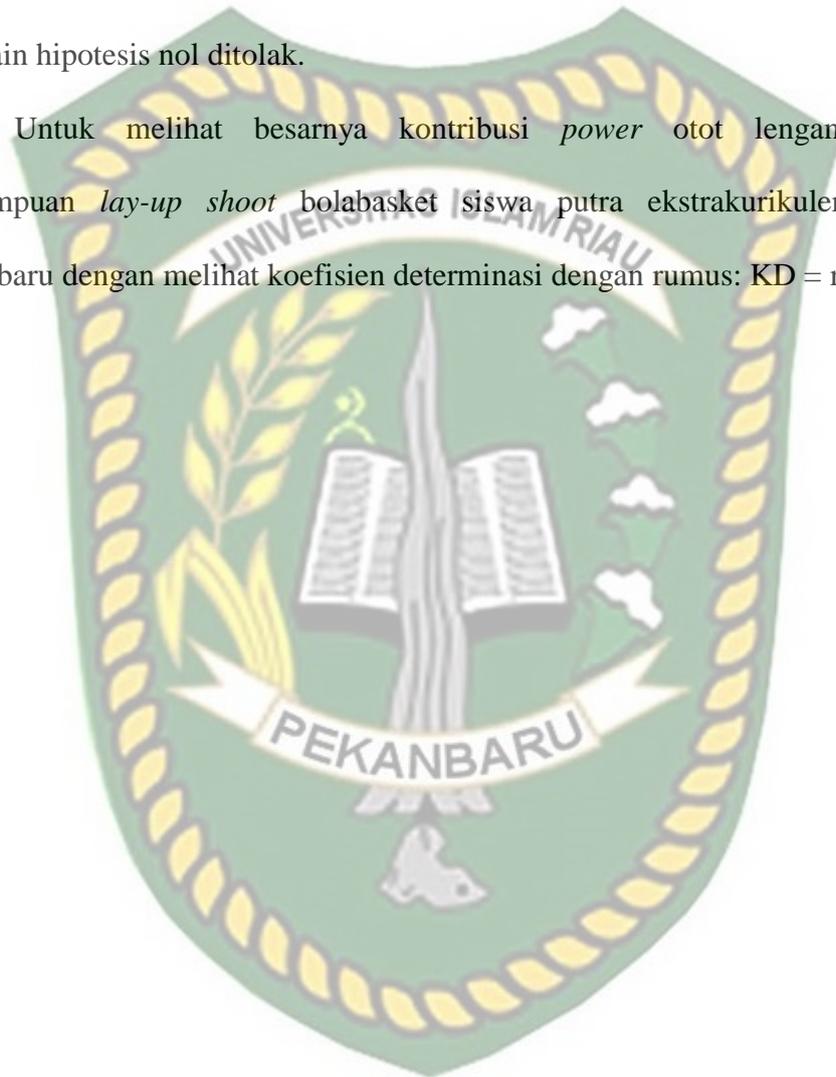
t = nilai t yang dicari

r^2 = koefisien korelasi

n = banyaknya data.

Selanjutnya t hitung dibandingkan dengan nilai t tabel dengan $dk = n - 2$ pada taraf atau tingkat kepercayaan yang dipilih, dalam hal ini adalah 95 %. Apabila t hitung $>$ t tabel, maka dapat disimpulkan hipotesis diterima atau dengan kata lain hipotesis nol ditolak.

Untuk melihat besarnya kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *lay-up shoot* bolabasket siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil pengukuran dari variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini *power* otot lengan yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, hasil *lay up* siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

1. Hasil Tes *Power* Otot Lengan Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru

Dari hasil tes *power* otot lengan menggunakan *overhead medicine ball throw* diketahui bahwa nilai tertinggi (*maximal*) *power* otot lengan siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru adalah 7.17 centimeter dan nilai terkecil (*minimal*) adalah 4.36 centimeter, Mean (rata-rata) sebesar 6.01 centimeter dan Standar Deviasinya (SD) adalah 0.83 centimeter dengan jumlah sampel 14 orang. Kemudian dari data tes *power* otot lengan diketahui bahwa distribusi frekuensinya terdapat 5 kelas dengan panjang intervalnya adalah 0.59.

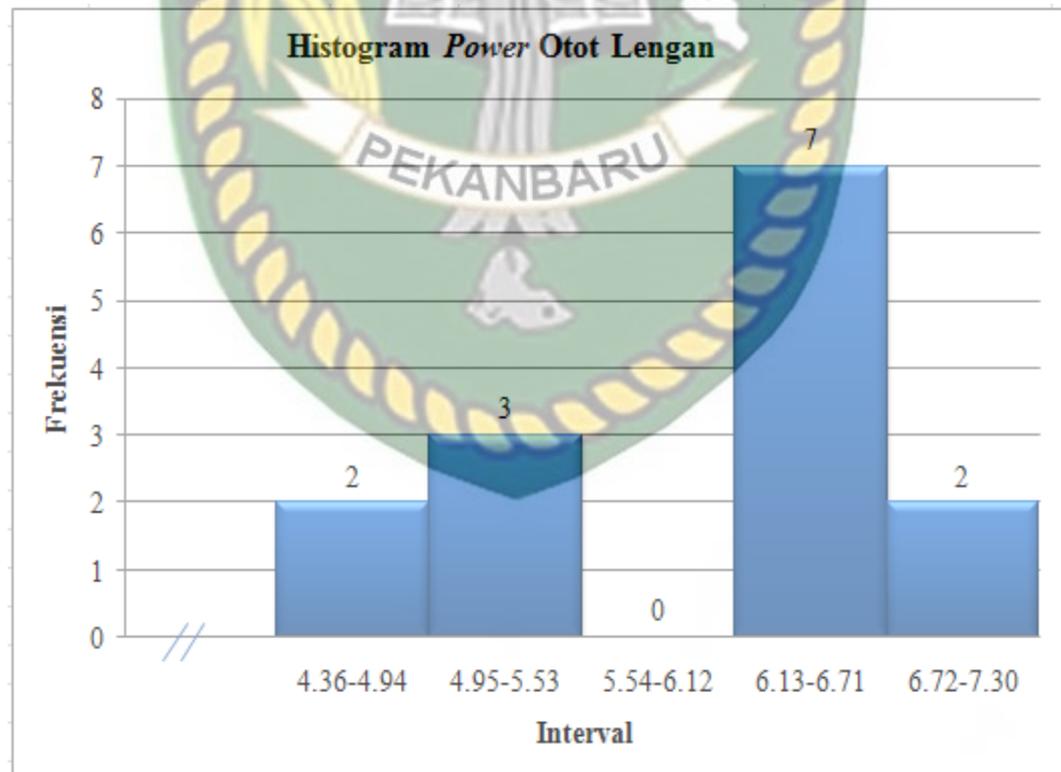
Pada kelas interval pertama dengan rentang nilai 4.36-4.94 terdapat 2 orang siswa atau sebesar 14.29%. Pada kelas interval kedua dengan rentang nilai 4.95-5.53 terdapat 3 orang siswa atau sebesar 21.43%. Pada kelas interval ketiga dengan rentang nilai 5.54-6.12 tidak ada. Pada kelas interval keempat dengan rentang nilai 6.13-6.71 terdapat 7 orang siswa atau sebesar 50%. Pada kelas

interval kelima dengan rentang nilai 6.72-7.30 terdapat 2 orang siswa atau sebesar 14.29%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Power* Otot Lengan Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	4.36 - 4.94	2	14.29%
2	4.95 - 5.53	3	21.43%
3	5.54 - 6.12	0	0.00%
4	6.13 - 6.71	7	50.00%
5	6.72 - 7.30	2	14.29%
Jumlah		14	100%

Kemudian data dari tabel di atas juga dapat digambarkan melalui diagram berikut ini:



Grafik 1. Diagram Hasil Tes *Power* Otot Lengan Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru

2. Hasil Tes *Lay Up Shoot* Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru

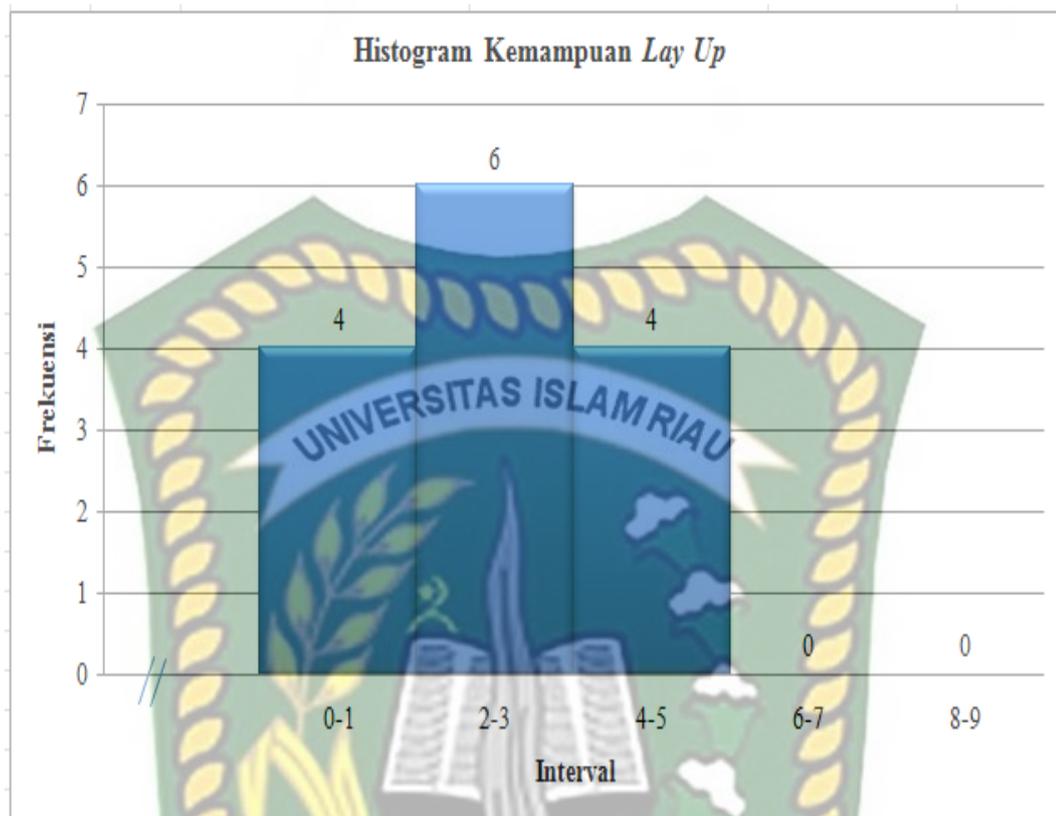
Dari hasil tes *lay up* diketahui bahwa nilai tertinggi (*maximal*) keterampilan *lay up* siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru 5 kali dan nilai terkecil (*minimal*) adalah 0, Mean (rata-rata) sebesar 2.50 dan Standar Deviasinya (SD) adalah 1.56 dengan jumlah sampel 14 orang. Kemudian dari data tes *lay up* diketahui bahwa distribusi frekuensinya terdapat 5 kelas interval dengan panjang intervalnya adalah 2.

Pada kelas interval pertama dengan rentang nilai 0-1 terdapat 4 orang siswa atau sebesar 28.57%. Pada kelas interval kedua dengan rentang nilai 2.-3 terdapat 6 orang siswa atau sebesar 42.86%. Pada kelas interval ketiga dengan rentang nilai 4-5 terdapat 4 orang siswa atau sebesar 28.57%. Pada kelas interval keempat dengan rentang nilai 6-7 dan pada kelas interval kelima dengan rentang nilai 8-9 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Lay Up Shoot* Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0 - 1	4	28.57%
2	2 - 3	6	42.86%
3	4 - 5	4	28.57%
4	6 - 7	0	0.00%
5	8 - 9	0	0.00%
Jumlah		14	100%

Kemudian data dari tabel di atas juga dapat digambarkan melalui diagram berikut ini:



Grafik 2. Diagram Hasil Tes *Lay Up Shoot* Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru

B. Analisa Data

Berdasarkan perhitungan data yang telah diambil di lapangan, yaitu data variabel X adalah *power* otot lengan dan data variabel Y adalah kemampuan *lay up shoot*. Dimana hipotesis yang akan diuji adalah terdapat hubungan *power* otot lengan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru.

Untuk pengujian hipotesis maka dilakukan dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka signifikan

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak signifikan

Berdasarkan perhitungan data tersebut diketahui bahwa nilai hubungan *power* otot lengan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru adalah 0,597. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis apakah terdapat hubungan *power* otot lengan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket pada siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru dimana didapati $r_{hitung} = 0,597$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,532$. Dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,597 > 0,532$. Serta dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $2,58 > 1,771$.

Berdasarkan hasil perhitungan nilai korelasi dapat dinyatakan bahwa hipotesis dasar (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) di terima yaitu terdapat hubungan *power* otot lengan terhadap kemampuan *lay up shoot* siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru sebesar 35,64%. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Perhitungan Nilai Korelasi *Power* Otot Lengan Terhadap *Lay Up Shoot* Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru

Variabel	R _{hitung}	R _{tabel}	T _{hitung}	T _{tabel}	KD	Ket
X	0,597	0,532	2,58	1,771	35,64	Signifikan
Y						

Berdasarkan perhitungan tersebut maka dapat dikatakan bahwa *power* otot lengan yang baik mempunyai kontribusi yang baik pula terhadap *lay up* seseorang, oleh karena hal tersebut maka hendaknya setiap siswa harus dapat meningkatkan *power* otot lengan yang sudah dimilikinya sehingga keterampilan *lay up shoot*nya menjadi lebih baik.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan di atas maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan *power* otot lengan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru karena $r_{hitung} > r_{tabel}$. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dari *power* otot lengan terhadap hasil *lay up shoot* siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa *power* otot lengan mempunyai kontribusi terhadap hasil *lay up shoot* siswa sebesar 35,64% sedangkan sisanya sebesar 64,36% *lay up shoot* siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain seperti koordinasi gerak dan kekuatan.

Sebagaimana Irawadi (2011:103) menyatakan bahwa koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik, semakin baik kerjasama (koordinasi) dari seluruh unsur-unsur gerak yang terlibat, maka semakin baik pulalah gerak yang dapat dibuat atau ditampilkan.

Saat melakukan *lay up shoot*, siswa juga memerlukan koordinasi gerakan yang bagus agar sewaktu melayang siswa dapat menempatkan bola ke keranjang basket dengan tepat, dan gerakan yang dilakukan terlihat dinamis dan tidak kaku. Koordinasi yang baik juga akan menampilkan gerakan teknik yang bagus.

Kemudian faktor lain yang juga mempengaruhi *lay up shoot* adalah kekuatan sebagaimana Ismaryati (2008:111) yang menyatakan bahwa kekuatan

adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan.

Saat siswa melakukan *lay up shoot*, kekuatan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhinya, dengan memiliki kekuatan yang baik, maka saat melakukan tolakan pada kaki terkuat, lompatan yang tinggi akan memudahkan siswa untuk mencapai titik terdekat ke keranjang basket, sehingga siswa dapat dengan mudah memasukkan bola ke dalam keranjang basket.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *lay-up shoot* bolabasket siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru sebesar 35,64% dengan nilai $r_{hitung} = 0,597 > r_{tabel} = 0,532$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, dapat dijadikan sebagai motivasi agar menjadi lebih baik dalam melakukan *lay up shoot*. Serta hendaknya para siswa harus memperhatikan komponen *power* otot lengan, karena komponen ini sangat berperan dalam peningkatan kemampuan *lay up shoot*.
2. Bagi guru, hasil penelitian dapat dijadikan bahan evaluasi kemampuan siswa dalam melakukan *lay up shoot*, sehingga untuk masa yang akan datang guru dapat memotivasi dan memberikan latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi mahasiswa yang hendak mengkaji lebih dalam lagi tentang *lay up shoot* bolabasket.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. 2016. *Buku Pintar Olahraga Kumpulan Macam-Macam Cabang Olahraga Nasional dan Internasional Untuk Pelajar Mahasiswa dan Umum*. Pamulang: Ilmu.
- Amber, Vic. 2013. *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bolabasket*. Bandung: Pioner Jaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bafirman. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Giriwijoyo, Santosa. 2012. *Ilmu Faal Olahraga. (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Rosdakarya.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Mylsidayu, Apta Dkk. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Oliver, Jon. 2004. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Eastern Illinois University.
- Purnawan, 2011. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Tembakan Bebas Bolabasket. *Unnes Jurnal of Sport Sciences*. Volume 1, Nomor 1.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Setiagraha, Etno. 2011. Hubungan Daya Ledak Lengan Dan Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan *Jump Shoot* Pada Permainan Bolabasket Siswi SMA Negeri 4 Makassar. *Jurnal. Competitor*, Nomor 2 Tahun 3, Juni 2011.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Adiministrasi*. Bandung: Alfabeta.

Susanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Syaifuddin. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia Edisi 2*. Jakarta : Salemba Media.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo.

Wiradinata, Windo. 2013. Pengaruh latihan Ballhandling Dengan Menggunakan Bola Basket Ukuran 7 Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Atlet Putri Klub Yuso Yogyakarta. *Jurnal*.

Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: PT Raja Grafindo.

Wendry. 2012. Sumbangan Kekuatan Otot Jari, Otot Perut dan Daya Ledak Otot Tungkai Tungkai Dalam Reverse Lay Up. *Unnes Jurnal of Sport Sciences*. Volume 1, Nomor 2.

